

**IDRÆT OG BEVÆGELSE
TIL UDSKOLINGEN**
FIT FIRST koncept med
højintense og involverende
aktiviteter til et helt skoleår



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

Mellem Danmarks Idrætsforbund, Team Danmark og Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet.

FORFATTERE FRA PROJEKTGRUPPEN:

Malte Nejst Larsen, Christina Birch Meiner, Camilla Prisak, Magnus Gjesing Christensen, Giampiero Tarantino, Klara Harboe Sørensen og Peter Krustrup.

DELTAGENDE SPECIALFORBUND:

Badminton Danmark, Bordtennis Danmark, Danmarks Basketball Forbund, Danmarks Gymnastik Forbund, Dansk Amerikansk Fodbold Forbund, Dansk Atletik Forbund, Dansk Automobil Sports Union, Dansk Boldspil-Union, Dansk Frisbee-Sport Union, Dansk Hockey Union, Dansk Håndbold Forbund, Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, Dansk Kano og Kajak Forbund, Dansk Karate Forbund, Dansk Kick-boxing Forbund, Dansk Padel Forbund, Dansk Rugby Union, Dansk Squash Forbund, Dansk Styrkeløft Forbund, Dansk Taekwondo Forbund, Dansk Tennis Forbund, Floorball Danmark, Fodtennis Danmark, Parasport Danmark, Triathlon Danmark og Volleyball Danmark.

INDHOLD

VELKOMMEN TIL FIT FIRST TEEN	5
FIT FIRST – IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL HELE SKOLEN	6
FIT FIRST FORSKNING	8
FIT FIRST TEEN tilpasset idræt, Parasport Danmark	10
LEKTIONSPLANER FRA DE 25 IDRÆTSGRENE	14
FIT FIRST Teen atletik	15
FIT FIRST Teen automobil	23
FIT FIRST Teen badminton	43
FIT FIRST Teen basketball	61
FIT FIRST Teen bordtennis	73
FIT FIRST Teen flag football	87
FIT FIRST Teen floorball	101
FIT FIRST Teen fodbold	107
FIT FIRST Teen fodtennis	121
FIT FIRST Teen Funktionel Fitness	127
FIT FIRST Teen håndbold	143
FIT FIRST Teen hockey	155
FIT FIRST Teen judo	167
FIT FIRST Teen ju-jitsu	181
FIT FIRST Teen kano, kajak og stand up paddle	193
FIT FIRST Teen karate	203
FIT FIRST Teen kickboxing	219
FIT FIRST Teen padel, Squash og tennis	227
FIT FIRST Teen rugby	245
FIT FIRST Teen styrkeløft	259
FIT FIRST Teen taekwondo	271
FIT FIRST Teen triatlon	285
FIT FIRST Teen ultimate frisbee	299
FIT FIRST Teen volley	313
GODT AT VIDE	328
PROJEKTGRUPPEN	328
REFERENCELISTE	329

VELKOMMEN TIL FIT FIRST TEEN

FIT FIRST TEEN (FFT) er højintens bevægelses- og idrætsundervisning til udskoling, som tager udgangspunkt i evidens indsamlet om FIT FIRST, samt omfattende national og international anerkendt forskning på målgruppen. Undervisningen følger anbefalingerne fra Konsensuskonferencen i 2016 "Børn, unge og fysisk aktivitet", lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om målgruppens aktivitet samt tager højde for færdigheds- og vidensmål i idræt. I både udviklings- og implementeringsfasen af FFT vil forskere og konsulenter fra Institut for Idræt og Biomekanik fra Syddansk Universitet (SDU), i et tæt samarbejde med specialkonsulenter ved Danmarks Idrætsforbund (DIF) og Team Danmark (TD), stå for validering af aktiviteterens indhold og kvalitet. Disse resultater vil supplere den omfattende evidens, som SDU har indsamlet for yngre aldersgrupper (6-9-årige og 10-13-årige) i FIT FIRST, FIT FIRST 10 (FF10), FIT FIRST 20 (FF20) og 11 for Health.

SAMARBEJDET

I 2018 indgik DIF, TD og SDU et ambitiøst idrætsfagligt samarbejde. Hensigten var, og er, at skabe det stærkeste idrætsfaglige netværk, hvor viden og erfaring fra forskning i børn og unges sundhedsprofil, sammenholdt med effekter af højintens idræt, skal udmønte sig i en aktuel og brugbar undervisning til hele skolen. For at styrke alsidigheden, og derigennem give eleverne en bredere idrætsforståelse, blev samarbejdet udvidet med først 10 til 20 specialforbund. Specialforbundene byder alle ind med deres idrætsgren på den nytænkende, inkluderende og højintense FIT FIRST-måde.

Det idrætsfaglige samarbejde skal skabe en helhedsindsats til den danske skole, hvor meningsfulde og sundhedsfremmende bevægelses- og idrætsaktiviteter skal sikre, at en del af undervisningen bliver brugt til højintens interval- og styrkebaseret fysisk aktivitet. Dette vil, udover at give sundere børn, give en reducere i børn og unges stillesiddende adfærd, leve op til anbefalingerne for fysisk aktivitet og være en motiverende faktor for at fastholde en aktiv livsstil.

DIF arbejder målrettet, politisk såvel som fagligt, for at gøre idræt og bevægelse til en fast og væsentlig del af elevernes hverdag i folkeskolen. Som paraplyorganisation for 62 specialforbund, hvoraf 32 af dem byder ind i folkeskolen, har DIF desuden en stor interesse i at medvirke til at kvalificere og udbyde tilbud og koncepter til skolerne. TD arbejder, gennem deres aldersrelaterede tilgang til børn og unges træning, for, at alle børn og unge oplever succes og progression. DIF og TD ser folkeskolen som en vigtig og afgørende arena, hvor alle børn kan introduceres for en bred vifte af idrætter, som forhåbentlig giver dem lyst til mere og motiverer dem til idrætsfaget.

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

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



FIT FIRST - IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL HELE SKOLEN

FIT FIRST består af tre koncepter – FIT FIRST 10 (indskolingen), FIT FIRST 20 (melletrinnet) og FIT FIRST Teen (udskolingen). Alle tre FIT FIRST koncepter kan bruges direkte i idrætsundervisningen, i den understøttende undervisning eller i forbindelse med fx vikartimer eller i SFO/Klub.

Alle tre FIT FIRST undervisningsmanualer kan downloades gratis på DIF's hjemmeside www.dif.dk/aktivskole. Derudover er alle tre koncepter med i DIF's skolekatalog "Idræt i skolen" og er repræsenteret på Idrætslærernes Forum.

Kurser kan findes på www.dif.dk/aktivskole, hvor der også findes kontaktoplysninger hvis man ønsker at arrangere et kursus i sin egen kommune.

FIT FIRST bygger på forskning, der er publiceret i videnskabelige artikler udgivet i perioden i 2014-2024 og beskriver sundhedseffekter af, og intensitet under, forskellige former af højintense aktiviteter for børn og unge. Disse artikler er skrevet på engelsk dækker studiet af Frequent Intense Training (FIT) ved forskellige idrætsgrene såsom Football, Interval Running and Strength Training (FIRST). Det er resultaterne fra forskningen, der har inspireret til udviklingen af højtintens og involverende idræt og bevægelse i skolen, med inddragelse af over 20 specialforbund.

FIT FIRST 10 - INDSKOLINGEN

FIT FIRST 10 er FIT FIRST konceptet udviklet til indskolingen. I 2018-2019 omsatte SDU, DIF og TD, sammen med 10 specialforbund, eksisterende forskning fra bl.a. FIT FIRST og "11 for Health" til en undervisningsmanual til indskolingen. FIT FIRST 10 manualen er siden blevet udvidet med flere forbund og indeholder nu lektionsplaner til tre lektioner ugentligt i et helt skoleår.

FIT FIRST 20 - MELLETRINNET

FIT FIRST 20 er FIT FIRST konceptet benyttet på melletrinnet. Det er udviklet med samme stærke samarbejdspartnere, der er 18 specialforbund repræsenteret, med i alt 20 idrætsgrene. Også FIT FIRST 20 manualen er siden blevet udvidet med flere forbund, så den nu indeholder lektionsplaner til tre lektioner ugentligt i et helt skoleår.

FIT FIRST TEEN - UDSKOLINGEN

FIT FIRST Teen er FIT FIRST konceptet benyttet i udskolingen. Det er udviklet med samme stærke samarbejdspartnere, der er fortsat specialforbund repræsenteret, med mange af de samme idrætsgrene, som i både FF10 og FF20 og flere kommer løbende til for at fortsætte de gode samarbejder på tværs af specialforbund og organisationer. Som de to andre manualer, indeholder FIT FIRST TEEN manualen lektionsplaner til tre lektioner ugentligt i et helt skoleår.

Udviklingen og implementeringen er støttet af Ole Kirk's Fond. Novo Nordisk Fonden har siden 2022 støttet forskning indenfor alle tre delprojekter.



FIT FIRST FORSKNINGEN

Mange undersøgelser viser, at børn og unge ikke er tilstrækkeligt aktive til at holde risikoen, for at udvikle livsstilssygdomme senere i livet, nede. Faktisk lever kun 37% af de 11-15-årige op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mindst 60 minutters daglig aktivitet ved moderat til høj intensitet, heraf mindst 3 gange 30 minutter med højintensitet. Andelen er større for drenge (44%) end for piger (31%)(Toftager et al. 2024). Disse tal er ikke tilfredsstillende, for risikoen for at udvikle kardiovaskulære og metaboliske sygdomme hænger sammen med mængden af fysisk aktivitet og kondition. Jo bedre kondition et barn eller ung har, des mindre er risikoen for at udvikle livsstilssygdomme, som fx type 2 diabetes, senere i livet (Konsensuskonferencen, 2016).

Udskolings elevernes manglende aktivitetsniveau er et faktum, og desuden er aktivitetsniveauet faldende med alderen. Det ses, at 46% af eleverne i 5. klasse lever op til anbefalingerne, det tal er 33% for eleverne i 7. klasse, og 23% for eleverne i 9. klasse (Toftager et al. 2024, With-Nielsen & Pfister 2011).

REGELMÆSSIG FYSISK AKTIVITET

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

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

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

FIT FIRST koncepterne er en undervisningsform, som:

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



Udover, at træning med høj intensitet har en markant gavnlig effekt på den aerobe og muskulære kondition, så har en enkelt session med moderat fysisk aktivitet også en akut, gavnlig effekt på hjernefunktion, kognition og præstation i skolen hos børn og unge (Konsensuskonferencen, 2016). Derfor anbefaler vi, at eleverne har 3x40 minutters FIT FIRST undervisning om ugen, da det er her de sundhedsgavnige effekter er størst. Men også at én lektion om ugen er bedre end ingen.

I forhold til indlæring, er det yderligere bevist, at den faglige præstation, på længere sigt, ikke forringes selvom den fysiske aktivitet er på bekostning af den boglige undervisning (Konsensuskonferencen, 2016). Det kunne man ydermere se i Bunkeflo projektet, hvor elevernes kundskab i matematik og svensk forbedredes, ved at have mere idræt og motorisk træning, på bekostning af stillesiddende fagtimer.

FIT FIRST undervisningen er en bevægelses- og idrætsundervisning som bygger på højintense aktiviteter, som skal indeholde elementer af sprint og/eller styrketræning og påvirkning af knogler. Øvelserne sikrer, at eleverne, ved aktiv deltagelse, opnår en gennemsnitlig puls på 75% af estimeret maxpuls, hvoraf 10% er med en puls over 90% af estimeret maxpuls. Lektionerne varer 40 minutter og sikrer dermed, at eleverne lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

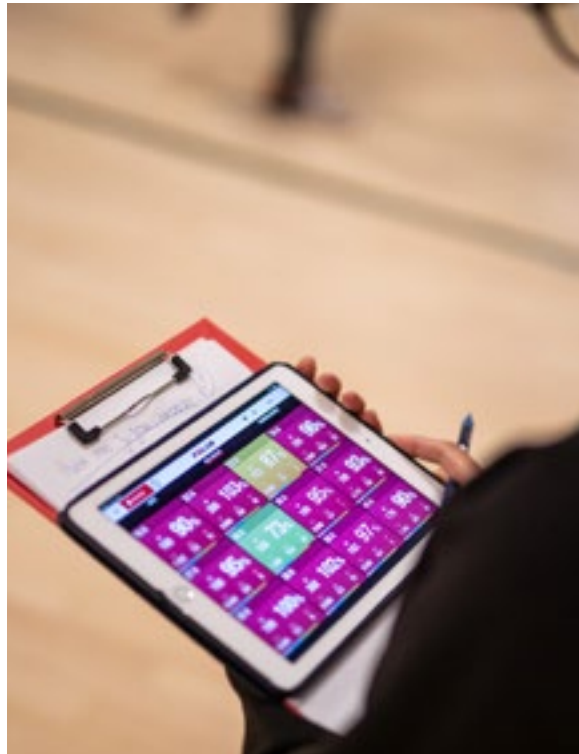
FIT FIRST undervisningen bygger også på forskningsprojektet "11 for Health", som benytter sig af de samme principper omkring høj intensitet og involvering, for mellemtrinselever. "11 for Health" projektet har påvist, at elever i denne aldersgruppe, med denne undervisningsform, kan forbedre den mentale og fysiologiske sundhed, samtidig med, at elever lærer om sundhed og forbedrer deres kognitive præstation (Fuller 2017, Ørntoft, 2017 og Lind 2018, Madsen et al. 2020, Larsen et al. 2021).

FIT FIRST Teen øvelserne tager afsæt i den eksisterende viden der forelægges i forhold til varighed og hyppighed, og er derudover afprøvet og vurderet på eksisterende eller nyt grundlag på elever i udskoling, for dermed at sikre, at øvelserne lever op til de krav, der er i FIT FIRST konceptet. Målingerne af intensitet i FIT FIRST Teen er udført på elever på Holte Skole og Sanderumskolen, Odense, med Polar Pro puls- og accelerations- og GPS-målere.

Aktiviteterne er livemonitoreret og resultaterne analyseret af konsulenter ved Institut for Idræt og Biomekanik ved SDU. Udover den eksisterende viden, så udførtes der en effektevaluering på ca. 1300 udskolings elever fra august-december 2022, hvor forskellige sundhedsmæssige parametre blev testet, for at se om 10 ugers FIT FIRST Teen undervisning havde en positiv gavnlig effekt herpå.

GODKENDELSE AF FIT FIRST TEEN LEKTIONER OG ØVELSER

Inden godkendelse af specialforbundenes lektionerne, har disse gennemgået en udførlig proces. Forbundene har forholdt sig til en række krav (se "Lektionskrav" og "Øvelseskrav") hvorudfra de har udviklet deres idrætsgren. Øvelser er herefter godkendt på eksisterende grundlag, og efterfølgende valideret på udskolings eleverne fra de to førnævnte skoler.



Da valideringen viste de ønskede resultater, godkendtes øvelserne til manualen. Hvis ikke, så gennemgik øvelserne endnu en udviklingsfase.

Lektionskrav:

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

Øvelseskrav:

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

FIT FIRST - TILPASSET IDRÆT, PARASPORT DANMARK

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

I idrætsfaget skal eleverne via alsidige aktiviteter tilegne sig kropslige færdigheder og viden om idræt og fysisk aktivitet. Ydermere skal elevernes glæde og motivation for at dyrke idræt, og have en aktiv hverdag, styrkes via idrætsfaget. Det gælder alle elever, også de elever der har anderledes forudsætninger for at deltage i idrætstimerne. Herunder børn med funktionsnedsættelse. Elever med funktionsnedsættelse er børn med særlige behov eller forudsætninger for at være aktivt deltagende, for at begejstres og indgå i kropslige og sociale relationer. Redskaberne og vejen til at sikre den gode idrætsoplevelse, er almengældende specialpædagogiske refleksioner og særligt fokus på elevforudsætningerne i skolen. Det handler om at sætte den enkelte elevs ressourcer i spil i kollektivet, hvilket kræver refleksion over rammer og indhold i idrætstimen. På den måde kan det sikres, at eleven med funktionsnedsættelse ikke alene deltager eller er til stede, men deltager aktivt i idrætstimerne.

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

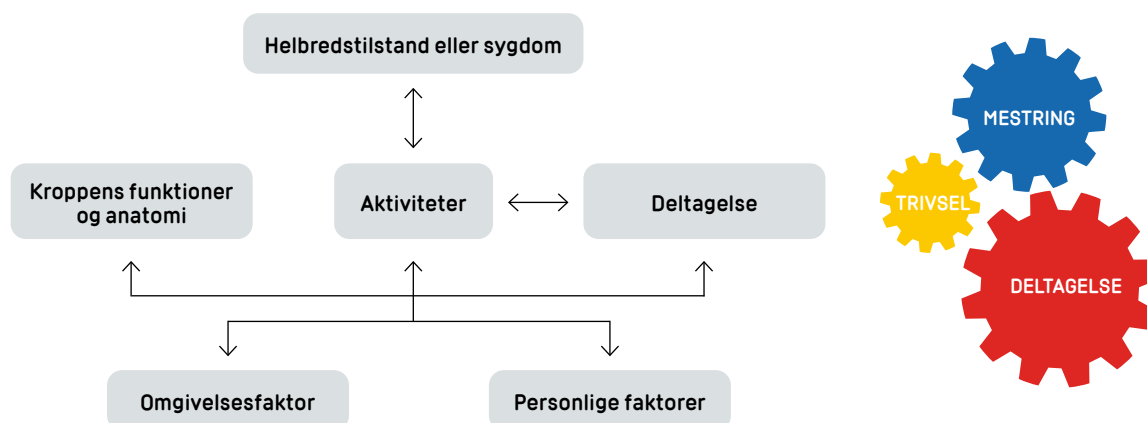
funktionsnedsættelse, en udviklingsmæssig funktionsnedsættelse eller med nedsat syn.

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

Parasport Danmark har udviklet DTM-modellen som støtte til en mere reflekteret tilgang til inklusion af børn med funktionsnedsættelse i idræt. Modellen kobler såvel didaktiske modeller fra pædagogikken med sundhedsfaglige modeller. Det væsentlige ved udviklingen af denne model er fokus på tre overordnede værdier for aktivitet og deltagelse, og særligt værdierne set i relation til barnets forudsætninger og målet for aktiviteten. DTM-modellen er relativ, det vil sige, at de tre værdier Deltagelse, Trivsel og Mestring er indbyrdes afhængige. Værdierne eksisterer altid i større eller mindre grad i læringsituationen og ved anvendelse af modellen betones og prioriteres værdierne forskelligt afhængigt af behov, kontekst og situation. Målet er en synergi imellem de tre værdier ud fra logikken:

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

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



Figur 1. DTM modellen.

TILPASNING AF IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE

Denne gruppe elever er karakteriseret ved at være hæmmet i deres bevægelsesmønstre og motorik. Der kan være tale om elever med behov for mindre tilpasninger, såsom elever med misdannelser eller mindre amputationer eller behov for større tilpasninger, såsom elever med muskelsvind, lammelse eller cerebral parese. Nogle elever med fysisk handicap er gående, mens nogen sidder i kørestol eller anvender andre hjælpemidler. Da det netop er bevægelsesmønstret der er hæmmet, er det i særdeleshed rammer og rekvisitter, der skal tilpasses, så eleven kan deltage i aktiviteten. Eksempler på tilpasning af aktiviteten:

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

Brug fast underlag til aktiviteter som inkluderer kørestolsbrugere.

TILPASNING AF IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED UDVIKLINGSFORSTYRRELSER

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

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

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

TILPASSET IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED NEDSAT ELLER INTET SYN

Der er stor forskel for eleven med nedsat syn eller intet syn. En elev med nedsat syn kan typisk se kontraster og tyde kropssprog. Hos elever med nedsat syn er formidling, rammer og rekvisitter i centrum, når vi taler tilpasning af aktiviteter. Eksempler på tilpasning af aktiviteten:

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

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

På www.tibis.dk og <https://www.aktiviteterforalle.dk/> er det muligt at downloade ark med udførlige og konkrete aktivitetstilpasninger for de tre grupper.



**IDRÆTTER OG AKTIVITETER HVOR ALLE
KAN VÆRE MED**

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

Paravolley/siddende volleyball:

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

Præcisionsorientering (Præ-0):

Der kan inddrages andre mere specifikke øvelser i FIT FIRST løb i form af Præ-0. Her er det kun tilladt at bevæge sig rundt på veje og stier, og tiden, som ruten gennemføres i, er ikke afgørende. Det betyder, at alle uanset funktionsniveau og hjælpemidler (f.eks. kørestol, racerunner og rollator) samt elever med nedsat syn, kan deltage. Hvis muligt, så kan sidstnævnte gruppe deltage med en GPS til svagtseende.

Eleverne får udleveret et kort med poster, som i almindeligt orienteringsløb, samt eventuelt en post-beskrivelse. Nu skal deltagerne rundt til hver enkelt post i den rigtige rækkefølge. Når de kommer til posten, skal der være placeret 2-4 post-skærme inde i terrænet. Her gælder det om at udpege den rigtigt placerede skærm ved hjælp af kortet og postbeskrivelsen. Når deltagerne kommer i mål, bliver antallet af korrekte poster talt sammen.

KONKRET INSPIRATION OG KILDER:

Nærværende afsnit af FIT FIRST giver alene et indblik i tilpasset idræt, idet der allerede findes veludviklede undervisningsmaterialer til tilpasset idræt i skolen. Disse kan bl.a. findes her:

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

EKSEMPEL PÅ ÅRSHJUL

Uge	Akt.	Uge	Akt.	Uge	Akt.	Uge	Akt.	Uge	Akt.
33	3 X Fodbold	42	FERIE	51	3 X Kickboxing	8	3 X Judo	17	3 X Pad/Ten/S
34	3 X Fodbold	43	3 X Basketball	52	FERIE	9	3 X Judo	18	3 X Pad/Ten/S
35	3 X Triathlon	44	3 X Badminton	1	FERIE	10	3 X Styrkeløft	19	3 X Rugby
36	3 X Triathlon	45	3 X Badminton	2	3 X Gymnastik	11	3 X Styrkeløft	20	3 X Rugby
37	3 X Flagfootb	46	3 X Automobil	3	3 X Gymnastik	12	3 X Volleyball	21	3 x FieldHoc.
38	3 X Flagfootb	47	3 X Automobil	4	3 X Håndbold	13	3 X Volleyball	22	3 x FieldHoc
39	3 X Atletik	48	3 X Floorball	5	3 X Håndbold	14	3 X Karate	23	3 X Ultimate
40	3 X Atletik	49	3 X Bordtennis	6	3 X Fodtennis	15	3 X Karate	24	3 X Ultimate
41	3 X Basketball	50	3 X Bordtennis	7	FERIE	16	FERIE	25	3 x Kano og Kajak



LEKTIONSPLANER FRA DE 25 IDRÆTSGRENE



ATLETIK



Atletikken er en af de mest alsidige sportsgrene, den består af hovedelementerne løb, spring og kast. Vi har sammensat 6 lektioner, der kan gøre atletikken nemmere og sjovere at deltage i for børn og unge.

Lektionerne er sammensat, så der er 2 med løb, 2 med spring og 2 med kast.

FIT FIRST Atletik er udviklet af Dansk Atletik og i materialet er der arbejdet ud fra den filosofi at børn og unges skal bevæge sig så meget som muligt, samtidig med at det skal være sjovt for alle. Derudover har vi taget lidt af traditionerne ud af atletikken, så vi sikrer en mere holdbaseret og mindre resultatorienteret version af atletikken.

Hvis du ønsker at arbejde konkret med mere atletik, så har vi også udviklet specifikt atletik undervisningsmateriale. Du finder materialet her:

<https://undervisning.skoleol.dk/virtuelle-skoleol>

I FIT FIRST Atletik har vi udarbejdet 6 lektioner. Lektionerne er bygget op, så der er 3-4 aktiviteter i hver. Hver lektion har en overskrift, som afspejler temaet for aktiviteterne. Til hver aktivitet er der udarbejdet et estimeret tidsforbrug, en beskrivelse, materialebehov og til sidst former for variationer af øvelserne.

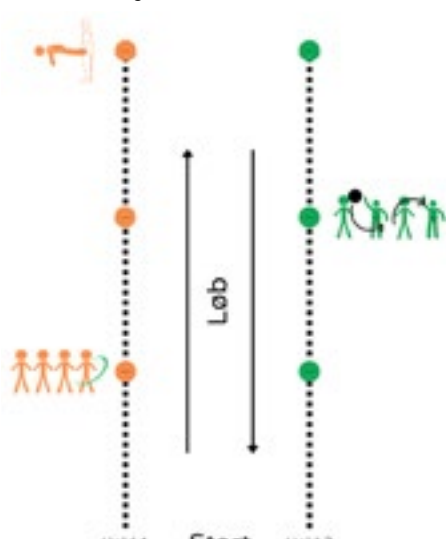
I hver lektion bliver eleverne præsenteret for forskellige aspekter af atletik.

Målet er at eleverne på sjov og legende vis lærer og gør sig erfaringer med atletik indenfor løb, spring og kast.

Lektion	Tema
1	Løb og styrke
2	Spring løs
3	Kast med puls
4	6 dages løb
5	Spring højere, længere og hurtigere
6	Kast med præcision



Lektion 1 – Løb og styrke

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
8 min.	<p>OPVARMNING</p> <p>Hele klassen løber fælles rundt på en opstillet bane (en firkant). På alle sider løber man og i alle hjørner stopper man og laver forskellige øvelser.</p> <p>Du har som underviser valgt en masse øvelser, men kan også spørge eleverne undervejs.</p> <p>Ideer til øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprællemænd / skihop • Twist / englehop • Armsving (forlæns / baglæns) • Mavebøjninger / rygbøjninger • Armstrækninger (evt. på knæ) <p>Ideer til hvordan der kan løbes på siderne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Almindelig løb • Gadedrengeløb • Høje knæløft • Hælspark • Løb med lange skridt • Sidelænsløb • Hurtigt løb 	<p>Materialer:</p> <p>4 kegler til markering af banen (alternativt i kanten af en gymnastiksal el. på en græsplæne).</p>
12 min.	<p>CIRKELTRÆNING MED LØB:</p> <p>Lav 3 runder med 2 minutters pause i mellem. En runde består af 4 øvelser a' 30 sekunder efterfulgt af 200m løb. Der holdes 10 sekunders pause mellem øvelserne. Alle elever arbejder samtidig.</p> <p>De fire øvelser er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squat • Armstrækkere, almindeligt eller på knæ • Høje knæ på stedet • Mavebøjninger <p>Efterfulgt af ca. 200 m løb, så hurtigt som muligt</p> <p>Inden I går i gang skal du finde et sted, som eleverne skal løbe ned og vende efter 4. øvelse. Distancen skal samlet ca. være 200 m.</p>	<p>Materialer:</p> <p>Kegler til markering af banen på ca. 200m.</p> <p>Variation:</p> <p>I kan selv vurdere hvilke 4 øvelser I vælger. I kan også have forskellige per omgang.</p> <p>Tænk i styrke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rygbøjninger • Burpees • Udfaldsskridt • Englehop • Planke • Etc.
20 min.	<p>SAMARBEJDSSTAFETTEN:</p> <p>Del klassen i hold af 8-10 elever og hav en bane på 40-100m klar. For hvert hold handler det om at komme igennem banen så hurtigt som muligt.</p> <p>Når "startskuddet" lyder, løber hele holdet afsted samlet. I løbet af de 40-100m er der 3 samarbejdsøvelser. Alle poster foregår 90grader på løbsretningen, så man ikke nærmer sig målstregen, når man laver øvelserne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Post 1: Alle holder i hånden på en række, og herefter skal en hulahopring transporteres igennem rækken og tilbage igen så hurtigt som muligt. • Post 2: Elever stiller sig på en række og får en medicinbold til rådighed, denne skal over hovedet gives videre til den næste, hvorefter nummer 2 i rækken giver den videre igennem benene på sig selv, på denne måde vil medicinbolden gå over-under-over-under osv. Når medicinbolden er ved bagerste, så løber denne person op foran, og starter øvelsen forfra – dette forsættes indtil den der startede forrest, igen er forrest. • Post 3: Trillebør – når de når til denne post skal de to og to gå trillebør, de 10 elever går sammen to og to, og de to første går 10m ca. hvorefter de skifter og går 10m tilbage. Alle par går på samme tid. Hvis ulige, kan en stærk gå med 2. • Slutspurt: Når de er færdige med 3 poster, løber de samlet i mål, og først når alle er over stregen så stopper tiden. 	<p>Materialer:</p> <p>Hulahopringe Kegler Medicinbold (eller anden type)</p> <p>Variation:</p> <p>Posterne er til fri fortolkning, man kan sætte andre typer af udfordringer på, men det er vigtigt at øvelserne har fokus på samarbejde, og at der ikke er for lang ventetid.</p> 

Lektion 2 – Spring løs

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
13 min.	<p>SPRINGSTAFETTEN Klassen deles i hold af 4 elever.</p> <p>Når der bliver sagt GO, så skal eleverne lægge sig i planken med ca. 1m mellem sig – den elev der er bagerst i løbsretning, hopper nu med samlede ben hen over de 3 andre elever, og lægger sig herefter i planken ca. 1m længere væk. Sådan forsættes der indtil man er forbi en målstreg.</p> <p>Sæt evt. både kegler til startstreg/målstreg, men også per meter, så hver elev ved præcis hvor de skal være.</p> <p>Lav 2-3 omgange med forskellige variationer.</p>	<p>Materialer: Kegler</p> <p>Variation: Stafetten kan også laves med rygplanke, mavebøjninger, rygbøjninger el. bækkenløft.</p> <p>Man kan også lave en variation med hink (husk både gode og dårlige ben)</p>
12 min.	<p>BOXJUMP TEAM EDITION Del din klasse i hold af 2-3 elever.</p> <p>Hvert hold har en "boks" til rådighed, det kan være på alt mellem 20cm til 60cm i højden. (det kan også være et trappetrin, hvis I ikke har andre steder) Første elev på hvert hold hopper op og ned, og hver gang en elev hopper op, tæller det for et spring. Når en elev er ved at gå kold, skiftes elev 2 ind og forsætter.</p> <p>Alle fra holdet skal have været med til at hoppe, og ellers er strategien helt op til den enkelte klasse. Det kan være at nogle hopper i 10 sekunder og andre hopper i 30 sekunder.</p> <p>Det handler om at hoppe så mange gange som muligt på 3x3 min. med 1 min. pause mellem. I kan evt. lave det til en lille konkurrence, hvis dette giver mening for jer.</p> <p>Lad alle elever teste inden I går i gang, så er trygge ved øvelsen.</p> <p>OBS: Når man tæller, kan med fordel sætte en streg på et papir, for hvert 10. spring, så er det nemmere at holde styr på optællingen.</p>	<p>Materialer: Boks, trappe el.lign.</p> <p>Variation: Er nogle elever utrygge eller når det bliver rigtig hårdt, kan man med fordel hoppe op og træde ned, i stedet for at hoppe ned.</p>
20 min.	<p>SPEEDLÆNGDE:</p> <p>Opstilling af bane I skal starte med at dele sandgraven op i fire zoner med f.eks. sjippetove eller elastikker. Hvis I ikke har sandgrav, så kan den laves på græsplæne. Den første zone tættest på afsætsstedet giver 10 point, den næste zone giver 20 point og så videre.</p> <p>Inddeling af hold Del klassen i to hold. Det ene hold stiller sig på en række på den ene tilløbsbane mod sandgraven og det andet hold stiller sig på den anden tilløbsbane.</p> <p>Selve stafetten De to hold har nu 6 minutter til at skaffe sig så mange point som muligt. Det hold der får flest point vinder. Underviseren tager tid og holdene har selv ansvaret for at tælle point.</p> <p>Første elev på hvert hold starter med at lave et længdespring ud i sandgraven. Holdet får det antal point, som svarer til zonen eleven lander i. Den næste elev på holdet må springe, så snart eleven, der lige har sprunget, er ude af sandgraven. Når en elev har sprunget, går denne tilbage i køen og springer igen, når det er dennes tur. Sådan fortsættes i seks minutter.</p> <p>Efter en pause på 1-2 minutter gentages konkurrencen. Eventuelt med nye hold.</p>	<p>Materialer: Hulahopringe Kegler Medicinbold (eller anden type)</p> <p>Variation: Posterne er til fri fortolkning, man kan sætte andre typer af udfordringer på, men det er vigtigt at øvelserne har fokus på samarbejde, og at der ikke er for lang ventetid.</p>

Lektion 3 – Kast med puls


Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>REDSKABSTRANSPORT Eleverne er på hold af 3-5 elever. Hvert hold får en bold (gerne en slam/medicinbold med en vis vægt – gerne 3-5kg).</p> <p>Holdene skal nu transportere bolden så hurtigt som muligt på en given bane du sætter op (start evt. bare med lige ud). Når en elev har bolden, må man ikke bevæge sig, derfor skal de kaste bolden videre til hinanden i form af at løbe forbi den der står stille med bolden. Hvis bolden tabes, laver hele holdet 2 burpees.</p> <p>Lav 3-4 runder (hver runde skal gerne være minimum 200m). Lav forskellige baner og sæt nogle udfordringer op undervejs, så de også er nødt til at orientere sig og kaste over eller under noget. Få gerne eleverne til at hjælpe med at lave baner.</p>	<p>Materialer: Medicinbolde (evt. andre bolde) Start- og slutkegler</p> <p>Variation: Variationen i dette kan lægges på banen, du kan med fordel være udendørs og benytte forhindringer undervejs, så bolden også skal over et klatrestativ eller lign.</p>
15 min.	<p>FANELEG MED ÆRTEPOSER Eleverne inddeles i to hold. Eleverne på hvert hold får udleveret et våben (en ærtepose) hver.</p> <p>Opstilling af bane Opstil en bane, der er ca. 30-40m bred. I hver ende af banen laves en base til hvert hold med en kegle og lige ved siden af basen lægges en fane. På midten i hver side af banen laves "livgivende healing-stationer" med kegler.</p> <p>Selve spillet Det gælder for holdene om hurtigst muligt at få stjålet det andet holds fane og få hentet fanen hele vejen hjem til deres egen base. Holdene kan angribe og forsvare sig ved hjælp af deres våben. De må kaste ærteposerne efter deres modstandere. Når en elev bliver ramt af ærtepose, så skal de løbe ud og rundt om "den livgivende healing-station" for at leve op og være med i spillet igen. Det hold der først får modstanderholdets fane ned til deres egen base vinder.</p> <p>Regler: Man må gerne samle sin egen ærtepose op når modstanderen er "død". Man må ikke røre det andet holds ærteposer. Hvis man bliver ramt, mens man løber med fanen, så skal man lægge fanen, der hvor man blev ramt. Man må IKKE røre sit eget holds fane.</p>	<p>Materialer: Ærteposer Overtrækstrøjer Kegler "Faner".</p> <p>Variation: Hvis ærteposer virker for "skræmmende" kan de også laves med "haler", så man kan fange hinandens "haler".</p>



Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
20 min.	<p>TURBOKAST: Dette er en klassedyst fra Skole OL, men kan også laves på mindre hold i idrætsundervisningen.</p> <p>Lav hold af 6-8 elever.</p> <p>Hvert hold får udleveret x antal forskellige redskaber, som de skal forsøge at kaste så langt som muligt. Det kan være alt lige fra hylere, ærteposer, bolde og hulahopringe. Jo længere der kastes, jo flere point optjener holdet.</p> <p>Kasteretningen deles op i 4-5 zoner. Vi anbefaler 6-10 meter til hver zone. Den første zone tættest på kastestedet giver 1 point, den næste zone giver 2 point og så videre.</p> <p>Der kan være lidt strategi i hvem der kaster med hvilke redskaber. Alle elever skal kaste. Når alle har kastet første gang, starter rækkefølgen forfra igen.</p> <p>Holdet har nu 4 minutter til at se hvor mange point de kan få. Når første atlet kaster, må atlet nummer 2 først starte sit kast, når atlet nr. 1's redskab er landet osv. Kort tilløb anbefales, hele holdet står klar bag en kegle og giver plads til den som kaster.</p> <p>OBS: Vær sikker på at I har rigtig mange redskaber til dette, for man når mange kast på 4 minutter.</p> <p>Man forsætter indtil de 4 minutter er gået og henter først redskaber efterfølgende. (hvis ikke man har nok redskaber, kan man lave et stop efter 2 minutter, samle redskaberne ind og forsætte den herefter.)</p> <p>Dette kan snildt laves 2 gange, men husk at sætte tid af til at hente redskaber: Feks. "Hente redskaber på tid" – det sætter bevægelsen op og hurtigste opsamlingshold kan få bonuspoint.</p>	<p>Materialer: Ærteposer, bolde, hylere, hulahopringe og hvad I ellers kan forstille jer at kaste med.</p> <p>Kegler til at markere zonerne</p> <p>Variation: Man kan justere tiden til både kortere og længere afhængigt af hvor mange redskaber I har.</p> <p>Man kan også justere antal elever per hold, jo færre jo mere bevægelse. Til Fit First anbefaler vi maks. at være 12 per hold.</p> <p>Lav eventuelt en 'redskabs-bank' 10m bag kastelinjen, som man løber ned og henter sit nye redskab i før man skal kaste. Er denne fælles for holdene, kan det øge intensiteten, da der skal kæmpes med det andet hold om at få de bedste kaste-redskaber.</p>




Lektion 4 – 6 dages løb

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
	<p>6 DAGES LØB Klassen deles i hold af 4-5 personer Hele denne lektion hænger sammen med et pointsystem, hvor holdløb er første øvelse. Alle øvelserne i lektionen kan køres med flere runder, hvis eleverne er særligt glade for den pågældende øvelse.</p>	
15 min.	<p>HOLDLØB Hvert hold får et sjippetov, som alle skal holde fast i. Hvert hold har også en bane på 20m (god afstand mellem banerne)</p> <p>Når startsignalet lyder, løber alle afsted, mens man holder fast i sjippetovet med den ene hånd, hver gang holdet har løbet 2 ture, stiger der en elev af. Efter yderligere 2 ture skiftes ud, så en ny kan få pause. Første hold i mål efter i alt 10 ture, vinder.</p> <p>De point der optjenes, tager man med videre – det første hold får det antal point der er hold i alt – så ved 6 hold, får første pladsen 6 point, 2 pladsen 5 point osv.</p>	<p>Materialer: Ét sjippetov pr 4-5 elever Kegler</p>
10 min.	<p>POINTLØB: Inden start er der delt så mange redskaber ud som muligt på et givent areal – det kan være toppe, kegler, ærteposer, spillekort etc. (nogen ligger tæt på og nogen ligger længere væk).</p> <p>Alle holdene står samme sted, når startsignalet lyder, må en elev fra hvert hold løbe afsted.</p> <p>En elev må løbe ud og tage en ting, løbe tilbage og så går nummer 2 elev i gang og det forsættes til tiden er gået eller at der ikke er flere redskaber tilbage.</p> <p>Det hold der har flest redskaber til sidst får (ved 6 hold) 6 point, nr. 2 får 5 point osv.</p> <p>Ved delt f.eks. 2. plads, så får begge hold 4,5 point (så det er lige imellem plads 2 og 3.</p> <p>Der kommer til at være en kamp om de redskaber der ligger tættest på, så giv holdene lidt tid til strategi inden.</p>	<p>Materialer: Kegler Spillekort, ærteposer el.lign.</p> <p>OBS: Det er vigtigt at der er op mod 100 ting ude, derfor 2 sæt spillekort kan være smart, så de hver især kan løbe op mod 3-5 ture.</p> <p>OBS: Lad eleverne hjælpe med at fordele redskaber.</p> <p>Lav evt. 2 runder med 1-2 min pause imellem.</p>
10 min.	<p>JAGTSTAFETTEN: Nu skal vi til den store finale, når jagtstafetten skal afgøre dagens vinder.</p> <p>Bane En rundstrækning på ca. 100-150m</p> <p>Startprocedure Det førende hold fra ovenstående konkurrencer starter 3 sekunder efter starter hold nr. 2 Yderligere 3 sekunder efter starter hold nr. 3 Osv.</p> <p>Selve stafetten Hvert hold starter med 1 elev, som løber rundstrækningen, hvorefter eleven skifter næste elev ind, sådan bliver det ved indtil der er gået 8-10 minutter (det vælger du).</p> <p>Samlede vinder er det hold der nået længst, når tiden er gået. Forklar allerede i starten at point i de første to øvelser kan give en stor fordel i denne jagtstafet.</p>	<p>Materialer: Depeche Kegler til at sætte banen, stopur</p> 

Lektion 5 – Spring højere, længere og hurtigere

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
12 min.	<p>STÅENDE LÆNGDESTAFET Del klassen i hold af ca. 4 elever.</p> <p>Herefter skal hvert hold have en kegle ved start og en slut kegle 20-30m væk.</p> <p>Første elev fra hvert hold løber op rundt om slutkeglen og tilbage, når eleven kommer tilbage, laver eleven et stående længdespring (Ingen tilløb, samlede ben) og holdet må rykke keglen frem til landingsstedet. Herefter løber elev 2 op rundt om keglen og tilbage og laver et stående længdespring, igen rykkes keglen til landingsstedet – dette forsættes ind til startkeglen kommer forbi slutkeglen.</p> <p>OBS: Det er det bagerste af landingen der tæller, så skulle man vælte bagover i landingen, så tæller det bagerste.</p> <p>Lav to til tre omgange med forskellige variationer.</p>	<p>Materialer: Kegler</p> <p>Variation: I kan forsøge med baglæns hop, hink eller andre former for hop.</p>
6 min.	<p>HØJDE-DUELLEN: Hver elev får udleveret post-its og skal se hvor højt på en væg de kan placere den, man starter med at stå ved væggen med siden til og strækker hånden op så højt man kan – her sættes en post-it. Herefter står man med siden til væggen og denne gang hopper man så højt som man kan, og sætter en ny post-its så højt som muligt.</p> <p>Afstanden mellem de to post-its er højde du har hoppet.</p>	<p>Materialer: Post-its</p>
10 min.	<p>SPEEDBOUNCE: Del din klasse i hold af 4-6 elever.</p> <p>I speedbounce handler det om at være hurtig på fødderne. I har en kegle (der ligger ned) eller anden lille forhindring (ca. 10-15cm) – eleverne hopper fra side til side, og hver passage af forhindringen tæller et point. Eleverne hopper med samlede ben.</p> <p>Alle fra holdet skal have været med til at hoppe, og ellers er strategien helt op til det enkelte hold. Det kan være nogen hopper i 10 sekunder og andre hopper i 30 sekunder. Ved skift skal den, der er i gang med at hoppe stoppe, og den nye "hopper" skal starte på den samme side, hvor den anden sluttede.</p> <p>Det handler om at hoppe så mange gange som muligt på f.eks. 6 minutter. Start med at alle elever lige kan øve + lave strategi for deres skift.</p>	<p>Materialer: Kegler el.lign.</p> <p>OBS: Når man tæller, kan med fordel sætte en streg på et papir, for hvert 10'ende spring, så er det nemmere at holde styr på optællingen.</p>
12 min.	<p>EVIGHEDSSTAFET SPRINGEDITION: Del klassen i 4 hold – disse hold placeres med lige lang afstand imellem på en omgang, som er minimum 100m.</p> <p>Hele vejen rundt på banen er opsat forskellige forhindringer man skal hoppe over.</p> <p>På startsignalet løber første elev fra hvert hold rundt på banen, hopper over forhindringerne og skifter næste elev ind, når elev 1 har løbet 1 omgang. Dette bliver ved i 8 min – og I kan evt. vælge at sige, hver gang et andet hold passerer, så giver det et point.</p> <p>OBS: Man skal over forhindringerne kunne overhale.</p>	<p>Materialer: Forhindringer Kegler til banemarkering.</p>

Lektion 6 – Kast med præcision

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
12 min.	<p>VÆLTE KEGLESTAFET: Eleverne er sammen 2 og 2. Hvert par har en ærtepose og en kegle – og alle står bag en linje med en kegle stående ca. 1m væk.</p> <p>Når underviseren siger GO kaster første elev med ærteposen efter keglen. Vælter keglen må eleven rykke keglen 1 fod længere væk. Hvis ikke den vælter sker der ingen ting. Imens første elev rykker keglen, tager den anden elev ærteposen og stiller sig bag stregen. I takt med keglen rykkes længere og længere væk, bliver samarbejdet vigtigt, hvis man skal gøre det hurtigt samtidig – og man vil jo gerne have keglen længere væk – så giv mellemtider, så de til sidst skynder sig endnu mere.</p> <p>Dette forsættes i 4 minutter med den gode hånd, hvorefter man starter forfra og tager 4 minutter med den knap så gode hånd.</p>	<p>Materialer: Ærteposer Kegler</p> 
10 min.	<p>KAOSKAST: Lav en bane evt. med kegler (så bred som muligt) eller brug evt. så lang en strækning som muligt.</p> <p>Eleverne stilles op på række på baglinjen af den opstillede bane i makkerpar (2 og 2), med en ærtepose per par.</p> <p>Runde 1 – Kun med løb Eleverne skal transportere deres ærteposer, så hurtigt som muligt fra den ene ende af banen til den anden ende af banen. Det gør de ved at elev 1 kaster ærteposen gennem benene, mens de står med ryggen til kasteretningen. Når de har kastet, løber de begge over til deres ærtepose og elev 2 kaster den herfra igen mellem benene videre op ad banen. De fortsætter til de når den anden ende.</p> <p>Runde 2 – Nu også med styrke Eleverne skal igen transportere deres ærtepose fra den ene ende af banen til den anden ende af banen, men denne gang skal de lave styrkeøvelse inden de kaster ærteposen videre. Efter første kast skal de ved ærteposen begge lave en armbøjning, efter andet kast skal de lave to armbøjninger, efter tredjekast skal de lave tre armbøjninger osv. Øvelsen ændres til mavebøjninger, rygbøjninger eller squats på vejen tilbage.</p> <p>Lav det antal runder du vurderer er passende, og brug evt. nogen af variationerne til inspiration.</p>	<p>Materialer: Kegler Ærteposer</p>
18 min.	<p>LØBESKYDNING MED STYRKEØVELSER: Del eleverne i hold a 2. Hvert hold skal se hvor mange runder de kan nå på 12 minutter.</p> <p>Banen: Opstil en bane med en rundstrækning på ca. 200 m. Der laves et 'skydeområde', hvor der kastes fra en linje efter spand eller hulahopring 3-5 m væk. Afstanden til spanden eller hulahopringen skal være således, at de ofte rammer, men ikke altid.</p> <p>Selve skiskydningsstafetten I skiskydningsstafetten skal eleverne først løbe og herefter skal de skyde/kaste to gange med deres ærteposer. Når startskuddet lyder, løber første elev på hvert hold med begge ærteposer i hånden hele rundstrækningen. Herefter stiller eleverne sig op ved stregen, der kastes fra. Eleverne kaster begge ærteposer efter målet. Hvis eleverne ikke rammer skal de lave 3 gentagelser af en styrkeøvelse pr. mis, før de må bytte med deres makker. Rammer man plet med begge, løber man med det samme hen og bytter.</p>	<p>Materialer: 1 ærtepose pr elev. Kegler til markering af bane, skydelinje og skiftezone.</p>

AUTOMOBIL



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

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

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

Materialet indeholder lektionsplaner til seks undervisningsgange, samt en begrebsforklaring med video-tillæg. Det kan du finde på de første sider, her inden lektionsplanerne.

LÆRINGSMÅL FOR LEKTIONERNE

Alsidig idrætsudøvelse

Kropsbasis:

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

Idrætskultur og relationer

Samarbejde og ansvar:

- Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.
- Eleven kan indgå konstruktivt i løsninger af idrætslige opgaver med andre.

Ordkendskab:

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

Krop, træning og trivsel

Fysisk aktivitet:






- Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper.
- Eleven har viden om træningsprincipper.

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

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Træn som racerkøreren Kevin Magnussen	Fitness-fabrikken: arme, ryg og nakke	Core-test 1	Fitness-fabrikken: nakke og skuldre	Core træning	Fitness-fabrikken: core og samarbejde	Core test 2
Fart over feltet	Andersen test (kondition)	Kravle/krabbe-stikbold	Mekaniker på overarbejde	Nascar Survival Run	Pole-position	Stretrace acceleration
Konkurrence	Core-rally	Drifting-stafet	Reaktionsevne	FIA Race	Fast as Lella Lombardi	Kartingslalom



Begreber i motorsport

<p>HVAD ER FIA?</p> <p>FIA står for Federation Internationale de l'Automobile og er motorsportens styrende organ. FIA fremmer sikker, bæredygtig og tilgængelig mobilitet for alle trafikanter over hele verden.</p>	 <p>SCAN ME</p>
<p>HVAD ER RALLY?</p> <p>Klubrally køres typisk på mindre industriarealer, hvor kegler sættes op som forhindringer. Et klubrallyløb går ud på at gennemkøre et antal hastighedsprøver på kortest mulig tid og består typisk af 8-12 prøver. Klubrally køres som al anden rally med to personer i bilen, og hastighedsprøven er tilrettelagt således, at der er et rimeligt samspil mellem førerens kørefærdigheder og anden kørerens evne til at dirigere holdet den rigtige vej rundt.</p>	 <p>SCAN ME</p>
<p>HVAD ER BILORIENTERING?</p> <p>I bilorientering skal deltagerne følge en bestemt rute ved hjælp af kort og en rutebeskrivelse. Der køres ad forskellige ruter, afhængig af deltagerens rutine og erfaring.</p> <p>Den rigtige måde at begynde på for den der kan lide konkurrence i bil, men ikke rigtig race. Alle biler under 3500 kg kan bruges. Det eneste udstyr der er nødvendigt, er kuglepen, lineal og måske en plade til køreordren. I bilorientering skal deltagerne følge en forudbestemt rute ved hjælp af kort og en udleveret rutebeskrivelse. Det gælder om at finde vej i terrænet. Man kører to i bilen – kører og observatør.</p> <p>For at kontrollere, at deltagerne følger den rigtige rute med den angivne gennemsnitshastighed, er der på ruten opstillet forskellige former for kontrolsteder.</p>	 <p>SCAN ME</p>
<p>HVAD ER POLE -POSITION?</p> <p>Pole-position er et udtryk i motorsport, der betyder at starte som forreste bil i startfeltet. Vigtigheden af at starte i pole-position varierer fra klasse til klasse.</p>	
<p>HVAD ER NASCAR?</p> <p>Nascar står for national Association for Stock Car Auto Racing og er en amerikansk familie-ejet og drevet virksomhed, der ejer og opretholder reglerne for flere motorsportsserier og sportsbegivenheder. Nascar er en motorsport, som anvender stockcars. Sporten er over 70 år gammel. Den største liga er Nascar Cup Series, som består af intet mindre end 36 løb hen over en sæson på 10 måneder.</p>	 <p>SCAN ME</p>

<p>HVAD ER KARTINGSLALOM?:</p> <p>Kartingslalom er en forholdsvis ny disciplin som FIA (Fédération Internationale de l'Automobile) præsterede ved sommerens ungdoms-OI i Buenos Aries i 2018. Der køres i to identiske elektriske karts på en bane som er opsat af kegler. I Danmark afholder DASU Kartingslalom, Skills og Samarbejde for erhvervsskoleeleverne. Læs mere her</p>	 SCAN ME
<p>HVAD ER DRIFTING?</p> <p>Drifting er en sportsgren inden for motorsporten, der bedst kan beskrives som bilsportens svar på kunstskejtøløb. Her gælder det for føreren at kontrollere sin bil under udskridning, ramme afmærkede punkter på banen og samtidig holde afstand til konkurrenten på banen.</p>	 SCAN ME
<p>HVAD ER DJÆVELRÆS?</p> <p>Folkerace er den officielle udgave af Zulu Djævelræs, men i de løb, som DASU arrangerer, er der dog ikke noget med campingvogne, badebolde og øldåser. En fast del af folkerace er den såkaldte budrunde efter alle løb.</p>	 SCAN ME
<p>HVAD ER DAYTONA?</p> <p>Daytona 500 er et 805 km langt løb i NASCAR Sprint Cup Series. Det afholdes årligt på Daytona International Speedway i Daytona Beach i Florida. Her kommer mange danske køre og deltager f.eks. Kevin Magnussen.</p>	 SCAN ME
<p>HVEM ER LELLA LOMBARDI?</p> <p>På papiret er motorsport en blandet sport, men de sidste 61 år i formel 1-historie har der kun været to kvinder med. En af dem er den italienske kvinde Lella Lombardi som tidligere har deltaget i et Grand Prix i og var aktiv i perioden 1974-1976.</p>	
<p>HVAD ER STRETRACE?</p> <p>Stretrace er en accelerationskonkurrence der afvikles på en lige asfalteret vej/bane, der opmåles efter standardstrækningerne hhv 402,33 m og 201,17 m) eller en anden defineret strækning 18m. Der køres med to biler ad gangen fra stillestående start.</p>	 SCAN ME

Lektion 1

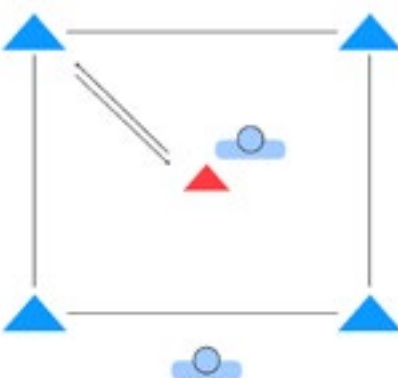
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer og variationer
15 min	<p>FITNESS-FABRIKKEN: ARME, RYG OG NAKKE</p> <p>4 forskellige øvelser, der træner styrke i arme, ryg og nakke. Hhv. øvelsen siddende row, foroverbøjet row, dynamisk planke og arm-bøjninger med makker.</p> <p>Øvelserne udføres som cirkeltræning, hvor der afsættes 1 minut til hver øvelse og 20 sekunders pause imellem øvelserne. Underviseren styrer, hvornår der skiftes.</p> <p>Se bilag 4</p>	<p>Materialer: Fitnesselastikker</p> <p>Variationer: Der kan benyttes cykelslanger i stedet for fitnesselastikker.</p> <p>Hvis der ønskes mere kontinuitet og mere hyppige skift mellem øvelser, kan cirkeltræningen laves med 10-20 gentagelser på hver øvelse i stedet for 1 minuts intervaller.</p>
10 min	<p>ANDERSEN TEST (KONDITION)</p> <p>Andersen-testen er en løbetest, der tester elevernes kondition. Eleverne løber frem og tilbage mellem stregerne. Ved hver vending skal eleverne sætte foden på stregen og røre gulvet med hånden. Eleverne løber i 15 sekunder og holder pause i 15 sekunder. Testen varer 10 minutter, og eleverne løber indtil de ikke kan mere. Noteringsark, beregning af kondital og lydfil til 15/15 interval kan findes her:</p> <p>https://skoleidraet.dk/sundhedsundervisning/inspiration-og-materialer/konditest/</p>	<p>Materialer: Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver et areal på cirka 20 x 20 meter.</p> <p>Banen skal være 20 m lang og markeres med en streg i hver ende.</p> <p>1 stopur / mobil til underviseren</p>
15 min	<p>CORE-RALLY</p> <p>I denne core-udfordring, sættes en forhindringsbane op på græsset eller i hallen. Banen behøver ikke at være meget lang, men bør indeholde forhindringer man skal omkring eller over.</p> <p>Klassen deles i hold på cirka seks elever. To elever fra hvert hold danner en trillebør (rally-bil), som skal gennemkøre banen. Der skiftes der kørende vendegegl.</p> <p>Er det for svært med trillebør, binder eleverne fødderne sammen to og to, så hver elev har ét ben frit og ét ben bundet til sin makker, og de skal nu Bear Crawl igennem banen sammen.</p> <p>Holdene kan enten sættes i gang samtidig, eller med 5 sekunders interval. De ventende deltagere på hvert hold udfører en pause-øvelse fra bilag 2.</p>	<p>Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot plads til at danne en stor cirkel.</p> <p>Rekvisitter som kan bruges til forhindringer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kegler • Stepbænke • Bænke • Kilemåtter <p>Variationer: Køres der indenfor kan eleven i trillebøren evt. have hænderne på et klæde eller viskestykke, som så glider rundt imellem forhindringerne.</p> <p>Et bud på en bane: (Det er en stepbænk man skal over)</p>



Lektion 2

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer og variationer
10 min	<p>CORE-TEST: Test af CORE-muskulaturens styrke før og efter forløbet, der giver eleven mulighed for at sammenligne resultater senere. Eleven noterer resultat for test før forløbet (test 1) og igen for test efter forløbet (test 2). Print evt. bilag ud, så eleverne selv kan notere deres resultater og gemme til test efter forløbet.</p> <p>Se bilag 1 for øvelse</p>	<p>Materialer Stopur og fitnessmåtte eller hård madras til hver elev. Kan evt. udelades, hvis skolen ikke har det.</p> <p>Variationer Kan laves som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse i stedet for test, hvis man ønsker mere dynamisk træning end udholdende.</p>
15 min	<p>KRAVLE / KRABBE STIKBOLD Spillet foregår som normal stikbold, dog med den regel at man skal kravle eller krabbe sig rundt (underviseren vælger). Denne udfor- dring gør spillet lidt sværere og tvinger eleverne til at arbejde statisk med deres core-muskulatur (spænding i kropsstammen). Den eneste regel er, at eleverne skal have mindst 3 lemmer i gulvet samtidig. Der må gerne undviges ved at rulle rundt. Bliver man ramt, tager man 5 armstrækkere, mavebøjninger og rygstrækkere. Man har helle, når man laver fysiske øvelser.</p>	<p>Materialer Øvelsen kan laves både inde og ude, og kræver plads til et klassisk stikboldsspil. 1-5 skumbolde.</p> <p>Variationer: Der kan spilles med flere skumbolde, så intensiteten stiger. Der kan spilles i teams, så de enkelte på samme team må arbejde sammen. En befrier kan på den måde ske ved at en teammakker og den døde spiller skal løse en fysisk øvelse sammen. Det kræver samarbejde og overblik.</p>
15 min	<p>DRIFTING STAFET Eleverne deles op i grupper, med 2-4 elever pr. hold. Hvert hold skal dyste på hver deres bane. Banen opstilles med en startkegle, 8 slalomkegler og en pit-stop/vende kegle. Eleverne på holdet går sammen to og to. Den ene elev sætter sig på håndklædet / tæppeflisen og løfter sine ben. Den anden elev trækker nu den siddende elev, så denne drifter/slides igennem slalom-keglerne ned til pit-stop/vendekeglen. Her skifter eleverne plads, så den der sad, nu er den der trækker. Rammes en kegle under løbet, skal denne sættes på plads, før der kan vendes. Det betyder at de to elever må orientere sig og rette kegler, inden de bytter. De ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra bilag 2.</p>	<p>Materialer: Idrætshal med glat gulv delt op i en aflang stafet-bane på 2x20 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 kegler eller 20, hvis der laves to 2x20 baner • 1 håndklæde eller tæppeflise pr. hold. <p>Variationer: Antallet af slalomkegler kan varieres. For at få mere intensitet på styrkedelen for eleven på håndklædet / tæppeflisen, kan der stilles krav om at denne elev skal have armene i vejret og strakte ben. Omvendt kan eleven holde under lårene, hvis en lettere udgave ønskes.</p>

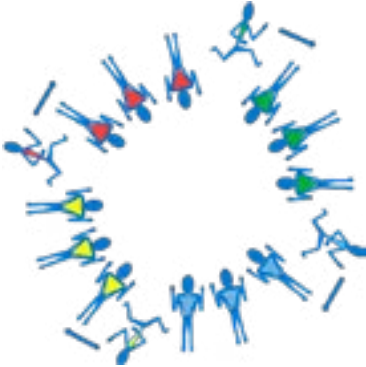
Lektion 3

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer og variationer
15 min	<p>FITNESS-FABRIKKEN: NAKKE OG SKULDRE</p> <p>4 forskellige øvelser, der træner styrke i nakke og skuldre. Hhv. øvelsen nakkebøjning med bold, walkouts, nakkebøjning med elastik og burpees. Se bilag 3 for beskrivelse af øvelserne.</p> <p>Øvelserne udføres som cirkeltræning, hvor der afsættes 1 minut til hver øvelse og 20 sekunders pause imellem øvelserne. Underviseren styrer, hvornår der skiftes.</p>	<p>Øvelserne kan laves både inde og ude.</p> <p>En blød madras (kan udelades).</p>
10 min	<p>MEKANIKER PÅ OVERARBEJDE</p> <p>Hele klassen skal på en lang række ligge i plankeposition og agere biler. Der skal være cirka en menneskelængdes afstand mellem hver af elevernes skuldre. Bilerne på række er i plankeposition og skal variere planken mellem lav planke på albuerne og høj planke på strakte arme (så der er mulighed for at kravle under).</p> <p>Eleven bagerst i rækken agerer nu mekaniker, der skal tjekke bilernes undervogn og overflade ved at komme igennem hele rækken af biler. De lave biler (lav planke) hopper mekanikeren over med samlede fødder, og de høje biler (høj planke) kryber mekanikeren under så lavt, at maven får kontakt med gulvet.</p> <p>Når mekanikeren har tjekket alle biler, løber han/hun 1 gang rundt om rækken af biler i højt tempo og lægger sig nu forrest i rækken i en høj eller lav planke. Den nu bagerste elev i rækken starter, når den første mekaniker er kommet over / under 3 biler.</p>	<p>Materialer:</p> <p>Øvelsen kan laves både inde og ude, og kræver plads til, at eleverne kan ligge i plankeposition på en lang række.</p> <p>Variationer:</p> <p>Eleverne i plankeposition kan variere deres positioner løbende. Der kan også indtages en sideplanke i enten høj (strakt arm) eller lav (på albuen) position, så flere muskelgrupper aktiveres. Bliver det for hårdt for eleverne kan de ligge på knæene.</p>
15 min	<p>REAKTIONSEVNE</p> <p>I makkerpar af 2 skal eleverne teste deres reaktionsevne. Lav en firkant med 4 kegler i samme farve og 1 kegle i midten i en anden farve. Der skal være ca. 3 meter mellem hver kegle. Giv hver kegle i hjørnerne er tal 1-4. Den ene elev starter med at være i firkanten med udgangspunkt ved keglen i midten. Makkeren er uden for firkanten og skal guide ved at sige et tal 1-4, hvorefter eleven i firkanten så hurtigt som muligt skal nå hen til den kegle, røre den med hånden og nå retur til centerkeglen.</p> <p>For hver gang makkeren uden for firkanten siger et tal, skal han/hun lave 1 englehop, før der må siges det næste tal. Der konkurreres altså i makkerpar mod de andre makkerpar. I skal sammen tælle, hvor mange kegler med det rigtige tal, eleven i firkanten når ud til på 2 minutter.</p> <p>Underviseren tager tid, og efter 2 minutter byttes der roller i makkerparret. Efter 4 minutter kan der laves nye makkerpar.</p>	<p>Materialer:</p> <p>Øvelsen kan laves både inde og ude, men kræver pladsen fra en hel hal eller stort udeareal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 kegler / toppe pr. makkerpar. (4 i samme farve og 1 i en anden farve) • 1 stopur / mobil til at tage tid <p>Variationer:</p> <p>Øvelsen for eleven, der ikke er i firkanten kan varieres. Feks. kan eleven lave burpees i stedet for englehop, hvis der ønskes ekstra intensitet.</p> 


Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer og variationer
10 min	<p>HESTEKRÆFTER LØBET</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 og skal nu dyste mod hinanden i forskellige løbeøvelser. Den ene elev starter med at løbe normalt 45 sek. Formålet er at indsamle så mange point som muligt. Pointene indsamles ved at løberen, løber ud til forskellige afmærkninger (kegler) den der er længst væk giver flest point (1,35 point). Mens ens makker, noterer hvor mange point man får. Der løbes 5 forskellige runder. Vinderen er den der har samlet flest point efter sidste runde.</p> <p>Runde 1: Normalt løb Runde 2: Baglæns løb Runde 3: Sidelæns løb Runde 4: Løb/hop på et ben Runde 5: Bear crawl (både hænder og fødder skal været i gulvet når man bevæger sig frem)</p>	<p>Materialer: Kegler</p> <p>Se hvor mange point klassen kan samle sammen, på tid.</p>



Lektion 4

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer og variationer
10 min	<p>CORE-TRÆNING</p> <p>Denne lektions coretræning laves med de samme øvelser som testen fra lektion 2, men nu som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse i stedet for test, så træningen bliver mere dynamisk.</p> <p>Se bilag 1 for øvelser</p>	<p>Materialer</p> <p>Stopur og fitnessmåtte eller hård madras til hver elev. Kan evt. udelades, hvis skolen ikke har det.</p>
13 min	<p>NASCAR SURVIVAL RUN</p> <p>Eleverne går sammen i teams af 2-5 elever. Hele holdet lægger sig nu i en rundkreds, så hvert team ligger ved siden af hinanden. Alle i kredsen lægger sig i planke, hvorefter den første fra hvert team løber hele vejen rundt om kredsen i højt tempo, passerer eget team og indtager den ledige plads efter eget team. (dvs. gul løber på figuren lægger sig hvor rød lå.</p> <p>Der bør skiftes imellem dynamiske og statiske øvelser, de liggende i kredsen udfører (rygstrækkere lige og skrå, armstrækkere, planke lige og på siderne, dynamisk planke, lige og skrå mavebøjninger, hip thrust osv.) Idrætslæreren kan evt. ligge i midten og vise den øvelse, kredsen skal udføre.</p>	<p>Materialer</p> <p>Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot plads til at danne en stor cirkel.</p> <p>Variationer</p> <p>Jo flere elever i hvert team, jo længere tid til styrkeøvelser til hver elev, og jo færre elever på hvert team, jo flere løbeture til hver elev. Træningsøvelserne kan varieres efter elevernes niveau og der kan findes inspiration i Core-test øvelserne fra bilag 1.</p> 
15 min	<p>FIA RACE</p> <p>Eleverne skal arbejde sammen i teams af 4. De skal nu lægge en strategi for hvordan de hurtigst muligt kommer fra den ene ende af idrætshallen til den anden. Men der er selvfølgelig nogle regler. Der er tre heats før teamet kan kalde sig vindere.</p> <p>Heat 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der må kun være tre fødder i jorden. • Der skal være to hænder i gulvet hele vejen. • Man skal berøre en fra sit team. • Der må ikke løbes 2 og 2. <p>Heat 2 (brug tæppeflise)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der skal være to numser i gulvet hele vejen. <p>Heat 3 (brug tæppeflise eller møbelhund/rullebræt)</p> <ul style="list-style-type: none"> • To fra teamet må ikke røre gulvet. 	<p>Materialer:</p> <p>Rullebræt og/eller tæppeflise Kegler til markering af bane.</p> <p>Variationer:</p> <p>Der kan vælges andre måder eleverne i teamet skal komme fra den ene ende til den anden ende</p>

Lektion 5

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer og variationer
15 min	<p>FITNESS-FABRIKKEN: CORE OG SAMARBEJDE</p> <p>Tre øvelser til fysisk træning med fokus på balance, corestabilitet og samarbejde. Øvelserne laves to og to i 1 minut til hver elev, inden der byttes i makkerparret.</p> <p>Tonserskub: Den ene elev (A) ligger på alle fire, med knæene hævet 5-10 cm. over jorden, så kun hænder og fødder er i gulvet. Den anden elev (B) skubber nu fra alle sider på elev A, som skal forsøge at holde sig stabil, og ikke miste balancen.</p> <p>Ned og lig: Eleverne holder hinanden i hånden med et håndledsgreb. Elev A står med samlede ben og elev B står med bredstående ben. Elev A lægger sig nu stille ned med hjælp fra elev B. A må ikke flytte sine fødder. Elev B hjælper, og husker at det primære muskelarbejde skal ske i ben- og ballemuskler. Når elev A er hjulpet ned og ligger, skal han/hun også hjælpes op igen. Gentag øvelsen.</p> <p>Skub skankerne: Elev A ligger på ryggen med samlede ben ret op i vejret. Elev B skal nu skubbe benene fremad eller til siden mod jorden. Elev A skal modstå presset / skubbet, og hurtigt få benene på plads i lodret stilling.</p>	<p>Materialer</p> <p>Øvelserne kan laves både inde og ude En blød madras (kan udelades)</p>
	 <p>Tonserskub</p>  <p>Ned og lig</p>  <p>Skub skankerne</p>	
12 min	<p>POLE-POSITION</p> <p>Eleverne går sammen to og to, og står over for hinanden med ca 1,5m afstand mellem sig, på en aflang bane (2 x 12-14 m.). Imellem dem står en kegle (pokalen). Det gælder nu om enten at stjæle pokalen eller at fange tyven. Begge elever kan forsøge at gå efter at stjæle pokalen. Når en elev har taget pokalen, gælder det om at bringe den i sikkerhed bag en aftalt linje (helle/kegle). Det gælder nu for den anden elev at fange tyven, inden denne når i sikkerhed. Får tyven keglen i sikkerhed, gives 3 point. Bliver tyven fanget får fangeren 1 point. Den der først får 10 point har vundet.</p>	<p>Materialer</p> <p>1 kegle / drikkedunk pr. par Baner på 2*12-14 meter. Kan laves både inde og ude.</p> <p>Variationer:</p> <p>Kan laves som konkurrence på tid i stedet for antal point, hvor vinderen efter fx 3 minutter rykker en bane "op" og taberen bliver på samme bane, så man får ny modstander.</p> <p>Hvis der er stor forskel på niveauet i et makkerpar, kan der efter fx 5 point til den ene aftales, at den ene løber baglæns, sidelæns eller hopper i stedet for at løbe ligeud.</p> <p>Løbestilen til keglen kan for begge i makkerparret ændres til baglæns / sidelæns løb, hop, hinke eller powerwalk, for at give mere variation.</p>
13 min	<p>FAST AS LELLA LOMBARDI</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 og skal bruge tre forskellige farvede kegler/toppe.</p> <p>Toppene sættes i midten og på hver side af toppene skal der være 5-7 meter ud til hver elevs startstreg. Læreren råber nu en farve og så gælder det om at reagere hurtigst og løbe ind og røre toppen i den rigtige farve.</p> <p>Læreren kan også vælge at drille og sige en farve som ikke er med og hvis eleven løber, er der et minuspoint. Efter 3-6 gange rykker den elev der vandt en gang til højre og eleven der tabte, bliver stående.</p>	<p>Materialer:</p> <p>Toppe/kegler. Har I ikke kegler/toppe kan det være tre andre forskellig ting. Feks. taske, drikkedunk, sko.</p> <p>Variationer:</p> <p>Har I ikke så mange kegler kan eleverne gå sammen 4 og 4 og nu skal man i teamet komme hurtigst hen til den rigtige kegle. Der rykkes efter 3-5 gange til højre for vinderne og taberne bliver stående.</p> <p>Der kan også justeres på længden af banen, jo længere afstand jo hårdere er det for konditionen.</p>

Lektion 6

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer og variationer
10 min	<p>CORE-TEST: Test af CORE-muskulaturens styrke før og efter forløbet, der giver eleven mulighed for at sammenligne resultater senere. Eleven noterer resultat for test før forløbet (test 1) og igen for test efter forløbet (test 2). Print evt. bilag ud, så eleverne selv kan notere deres resultater og gemme til test efter forløbet.</p> <p>Se bilag 1 for øvelser</p>	<p>Materialer Stopur og fitnessmåtte eller hård madras til hver elev. Kan evt. udelades, hvis skolen ikke har det.</p> <p>Variationer: Kan laves som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse i stedet for test, hvis man ønsker mere</p>
13 min	<p>STREETTRACE ACCELERATION I teams af 5-6 stykker skal eleverne dyste i teamet mod de andre teams i en accelerationskonkurrence på en strækning på 10-20 m.</p> <p>Eleverne stiller sig på en lang linje. Denne rækkefølge skal de huske. Den første i køen sætter sig på rullebrættet og skal nu hurtigst muligt siddende på brættet transportere sig ned til den anden kegle. Men ved keglen er der motorstop. Måden personen på rullebrættet kommer tilbage, er ved den første i køen løber ned til personen der sidder på rullebrættet og må give ET skub og løber tilbage og stille sig bagerst i køen. Hvis et skub ikke er nok til at personen er tilbage til køen må den næste i køen løbe ned og give et skub.</p> <p>Når personen på rullebrættet er tilbage ved køen, skal personen der stod først i køen nu sætte sig på brættet og transportere sig hurtigst muligt ned til keglen. Der er altid motorstop ved keglen så teamet skal ned og hjælpe på samme måde som før. Alle i teamet skal igennem før man kan vinde.</p>	<p>Materialer Kegler, tæppeflise/ rullebræt/ håndklæde. En idrætshal.</p> <p>Variationer: Strækningen kan justeres efter elevernes kompetencer.</p>
17 min	<p>KARTINGSLALOM Eleverne deles op i to grupper. Hver gruppe skal dyste på hver deres bane. To identiske baner opstilles med en startkegle, så mange kegler som muligt til at danne slalombanen og en pit-stop/ vende kegle. Der skal være en tydelig opdeling mellem de to baner. På banen angives et pit-område, hvori de ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra bilag 2.</p> <p>Eleverne går sammen to og to. Den ene elev sætter sig på rullebrættet / tæppeflisen og holder en tung genstand i strakte arme som et rat på gokarten, så coren aktiveres. Den anden elev skubber nu den siddende elev bagved, så denne kører slalom igennem banen af slalom-kegler, justerer i svingene og kører ned til pit-stop/ vendekeglen. Her skifter eleverne plads, så den der sad nu, er den der skubber.</p> <p>På de to identiske baner starter hvert team på samme tid, hvor læreren er tidstager og stopper tiden, når begge elever på hvert team har gennemført banen. Rammes en kegle i banen tillægges 2 sek. som straf. På Bilag 5 ses eksempler på forhindringer til slalom banen.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Et stort areal. Skolegård med asfalt eller en hel idrætshal. • Rullebræt eller tæppeflise • Kegler (så mange som muligt) • En vægtskive eller anden tung genstand (kan udelades) <p>Variationer: Øvelsen kan både laves som stafet, hvor der konkurreres på tid eller antal "Gokarts" igennem slalombanen, og kan også laves uden tidtagning.</p> <p>Hvis øvelsen er for svær, kan der løbes gennem forhindringsbane med kegler i stedet for at styre en makker på en slalomkart. Hvis øvelsen er for let, kan slalombanen gøres smallere og med flere sving. Sidder eleven på en tæppeflise, vil øvelsen være sværere end på et rullebræt.</p>



BILAG

1. Core-test 1-16
2. Pause / venteøvelser
3. Træning af nakke og skuldre
4. Træning af arme og core
5. Eksempler på forhindringer i karting slalom

Bilag 1: Core-test 1-16

Beskrivelse af øvelsen

1. PLANKE

Test af abdominale (mave) muskler og hofte-bøjere - isometrisk udholdenhed

Planke på overarmene og kroppen danner en vinkel på ca 90 grader. Hele Kroppen hviler på albuerne. Hold kroppen strakt, lige og stram. Hold positionen så længe du kan.



Tid

Test 1: _____

Test 2: _____

2. SIDELÆNS PLANKE

Test af mave, ryg og hofteekstensorer - isometrisk udholdenhed

Sideplanke så overarmen og kroppen danner en vinkel på ca. 90 grader. Hele kroppen hviler på albuen. Hold kroppen strakt, lige og stram. Skift side, så du tester både højre og venstre side. Hold positionen så længe du kan.



Tid

Test 1 - højre: _____

Test 2 - højre: _____

Tid

Test 1 - venstre: _____

Test 2 - venstre: _____

3. SIDELÆNS PLANKE FRA HÅNDEN

Test af mave, ryg og hofteekstensorer - isometrisk udholdenhed

Sideplanke så overarmen og kroppen danner en vinkel på ca. 90 grader. Hele kroppen hviler på den strakte arm og hånden. Hold kroppen strakt, lige og stram. Skift side, så du tester både højre og venstre side. Hold positionen så længe du kan.



Tid

Test 1 - højre: _____

Test 2 - højre: _____

Tid

Test 1 - venstre: _____

Test 2 - venstre: _____

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

Beskrivelse af øvelsen

4. STATISK MAVEBØJNING

Test af abdominale (mave) muskler og hoftebøjere - isometrisk udholdenhed

Fra siddende position, er knæene bøjet ca. 90 grader. Fødderne er placeret på jorden og kan evt. fikseres af en kammerat eller under en ribbe. Hoftebøjeren er bøjet i en vinkel på 90 grader, så der opstår en vinkel mellem gulvet og ryggen på ca. 45 grader. Armene krydses foran brystet og position holdes så længe det er muligt



Tid Test 1: _____
Test 2: _____

5. MAVEBØJNINGER MED LAVT LØFT

Test af mavemuskler (abdominale muskler) muskler og hoftebøjere - isometrisk udholdenhed

Mavebøjninger med bøjede knæ. Fødderne og lænden holdes i jorden. Kun den øvre del af overkroppen løftes fra jorden. Maven og navlen trækkes ind.



Gentagelser Test 1: _____
Test 2: _____

6. MAVEBØJNINGER MED RET RYG

Test af mavemuskler (abdominale muskler) - dynamisk styrke

Mavebøjninger med ret ryg, hvor benene er fikseret af en kammerat eller under ribben. Hvis ryggen holdes ret, involveres hoftebøjeren (Psoas) i bevægelsen og øvelsen bliver mere skånsom for ryggen



Gentagelser Test 1: _____
Test 2: _____

7. SIDE-MAVEBØJNINGER

Test af mavemuskler (abdominale muskler) - dynamisk styrke

Mavebøjninger med albue til modsatte knæ. Den ene fod sættes i gulvet, og den anden fod placeres på låret



Gentagelser Test 1 - højre: _____
Test 2 - højre: _____

Gentagelser Test 1 - venstre: _____
Test 2 - venstre: _____

Beskrivelse af øvelsen

8. RYG-TEST (SORENSEN-TESTEN)**Test af de lige rygmuskler (erector spinae) - isometrisk udholdenhed**

Lig på et bord eller plint, med overkroppen frit hængende. Underkroppen fikseres/holdes af en kammerat. Hold den ikke-understøttede overkrop i vandret stilling så længe du kan. Der kan evt. byttes, så det er benene der skal holdes frit.



Tid Test 1: _____
Test 2: _____

9. HOFTEBØJER**Test af hoftebøjeren (ilopsoas) - isometrisk udholdenhed**

Fra stående stilling løftes det ene ben i hoften så højt som muligt. Benet skal holdes strakt. Ryggen og det stående ben skal holdes rette (lige). Lav fleksibilitet i hasen kan være et problem, der ikke vil tillade det løftede ben i at blive løftet højere. I dette tilfælde kan knæet bøjes.



Gentagelser Test 1: _____
Test 2: _____

10. HÆNGENDE HOFTEBØJER**Test af hoftebøjeren (ilopsoas) - isometrisk udholdenhed**

Fra hængende position i ribben løftes begge ben i hoften så højt som muligt. Benene kan holdes strakt eller bøjet, Tag så mange gentagelser som muligt.



Gentagelser Test 1: _____
Test 2: _____

Her kan en begrænsende faktor være træthed i hænder og arme

11. SKÅLEN**Test af mavemuskler (abdominale muskler) - isometrisk udholdenhed**

Der ligger på ryggen med armene strakt over hovedet. Der spændes nu op i mavemuskulaturen, så de strakte arme og ben løftes 10-15 cm fra jorden, og kroppen nu danner en skål.



Gentagelser Test 1: _____
Test 2: _____

Beskrivelse af øvelsen

12. SUPERMAND

**Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus)
- isometrisk udholdenhed**

Der ligger på maven. Armene ligger strakt over hovedet. Løft både strakte arme og ben, så kroppen kun støtter mod underlaget på bugen. Hold positionen så længe du kan.



Tid Test 1: _____
Test 2: _____

13. BEN - UP

**Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus)
- isometrisk udholdenhed**

Der ligger på maven. Armene ligger under panden. Løft de strakte ben, så kroppen støtter mod underlaget på bugen og overkroppen. Hold positionen så længe du kan.



Tid Test 1: _____
Test 2: _____

14. TORSO - UP (RYGBØJNINGER)

**Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus)
- isometrisk udholdenhed**

Der ligger på maven. Armene ligger under panden. Løft overkroppen, så kroppen støtter mod underlaget ved underkroppen og benene. Tag så mange gentagelser du kan.



Gentagelser Test 1: _____
Test 2: _____

15. SKULDER-BRO

**Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus)
- isometrisk udholdenhed**

Der ligger på ryggen. Bøj knæene ca. 90 grader og hold begge fødder på jorden. Der støttes nu på skulderbladene og hoften løftes op. Hold maven trukket ind under øvelsen.



Tid Test 1: _____
Test 2: _____

16. HØNSEHUNDEN

**Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus)
- isometrisk udholdenhed**

Der ligger på knæ. modsat arm og ben strækkes op i luften, så de danner en lige linje med ryggen. Hold denne position 7-10 sekunder og skift side.



Bilag 2: Pause / venteøvelser

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



Bilag 3: Træning af nakke og skuldre

1. Nakkebøjning med bold

Stå med front mod væggen og placer bolden i ansigtshøjde. Træk hagen ind og pres panden mod bolden. Samtidig bøjes hovedet lidt frem. Bevægelsen skal foregå øverst i nakken. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.



2. Walkouts

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

3. Nakkebøjning med elastik

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

4. Burpees

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

Bilag 4: Træning af arme, ryg og nakke

1. Siddende row

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

2. Dynamisk planke

Start i en høj plankeposition på hænderne og skift position til en lav planke på albuerne samtidig med at hofter og ryg holdes lige og der spændes op i coren. Skift fra høj til lav planke i en kontinuerlig bevægelse

3. Foroverbøjet row

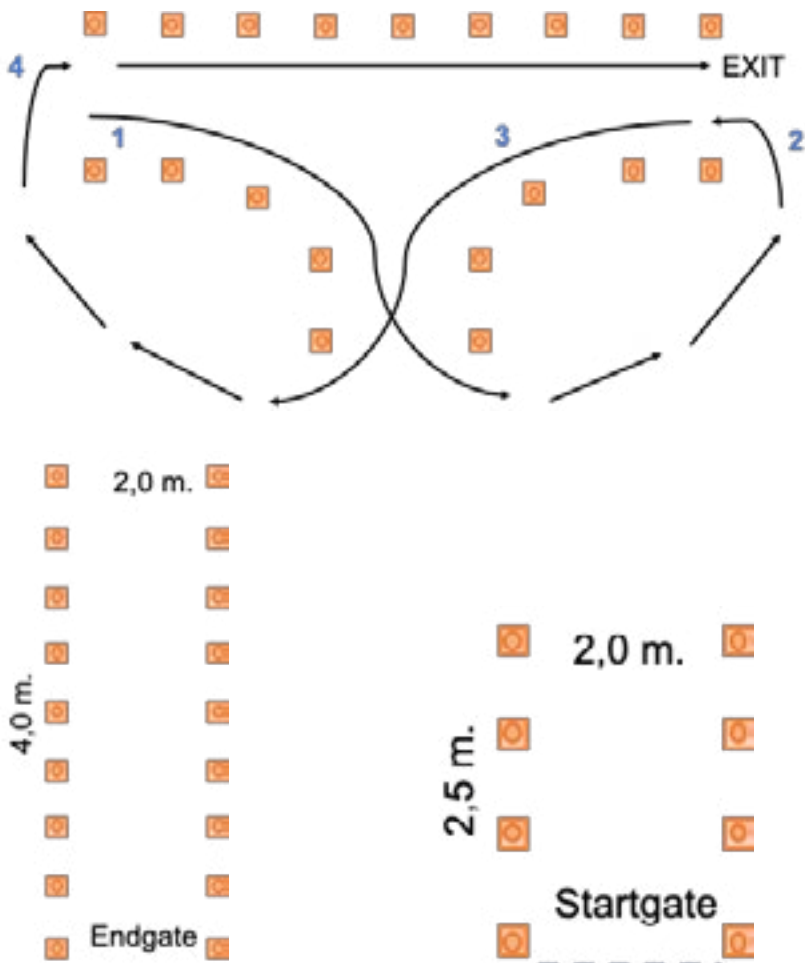
Stå med fodballerne på elastikken. Bøj dig forover med knæene let bøjede. Sno elastikken rundt om hænderne, så den er stram, når dine hænder er i knæhøjde. Træk albuerne op langs siden og tilbage til startposition igen.

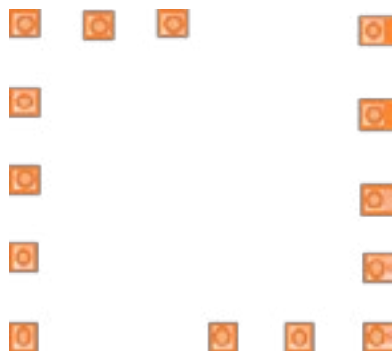
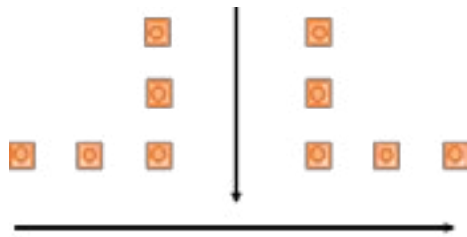
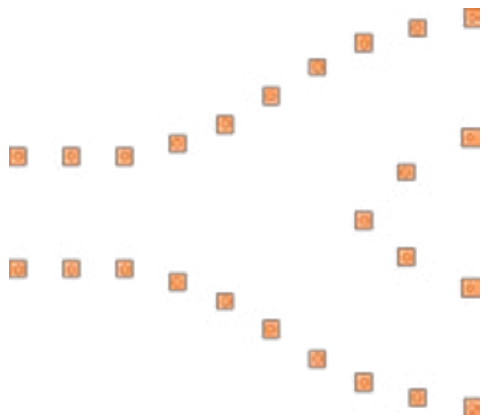
4. Armbøjninger med makker

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



Bilag 5: forhindringer i karting slalom







BADMINTON



KÆRE SKOLELÆRER - VELKOMMEN TIL FIT FIRST TEEN BADMINTONLEKTIONERNE

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

LEKTIONSINDHOLD

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

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

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

VARIGHED

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

MÅL

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

MATERIALER

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

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

FÆLLES MÅL

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

Alsidig idrætsudøvelse

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

Idrætskultur og relationer

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

OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER:

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

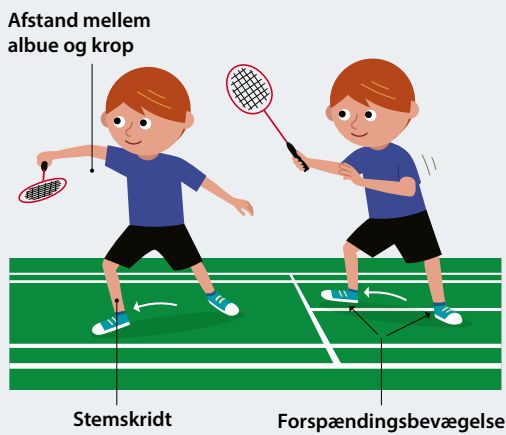
Der vil blive anvendt badmintonfagtermer, hvorfor der før lektionsplanerne er en side med illustrationer af de vigtigste badmintontermer og områder på banen.



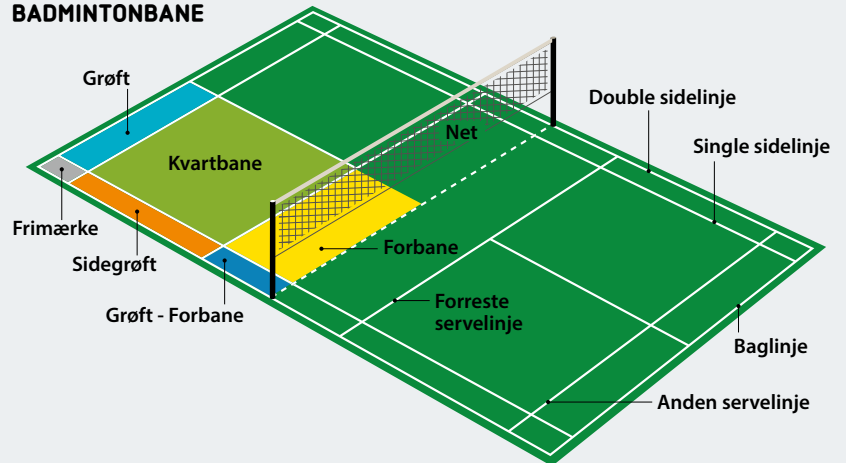
Lektionsmatrix

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Opvarmning	Det brandvarme greb	Dagbogsløb	Vip, bodyguard og lejemorder	Spil 1-2 i løb	Boldkaos med baghåndsserv	Følg lederen
Badminton-teknik	Vandballon-kamp	Rør ved nettet og opsamling	Sammenspil med en ketsjer	Netkamp med underhåndsslag	Saksen	Ninjatræning
Fart over feltet	Tonserkamp	Two Balls	6 dags-jonglering	Samle bolde	Vælte bolde	Double på halvbane
Konkurrence og småspil	Rundt om nettet	China	Rundt om rækken	Kom af med boldene	Pokerton	Vind flest kampe - alle mod alle

BADMINTONBEVÆGELSER



BADMINTONBANE



GREB OG KETSJER BEGREBER

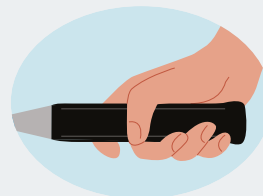
Løst greb
(Blødkogt æg)



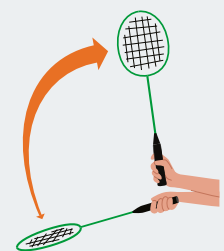
Fjernbetjeningsgreb
(Baghåndsgreb)



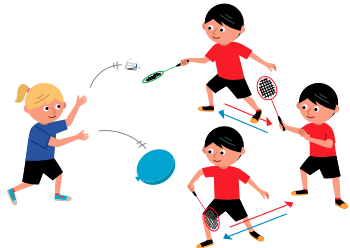
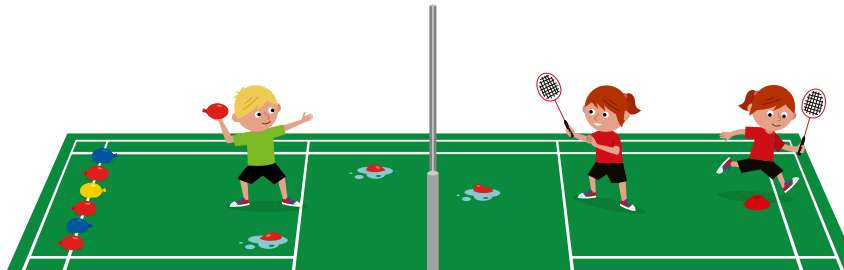
Goddag-greb
(Forhåndsgreb)

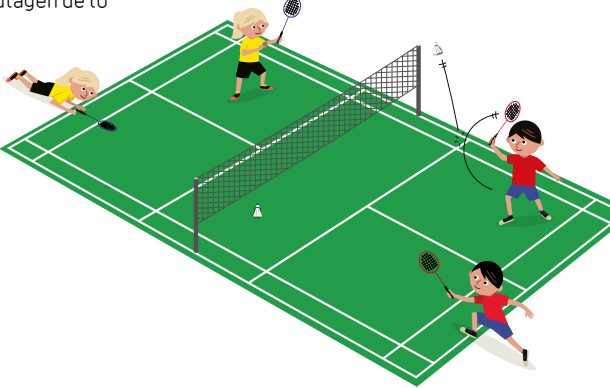
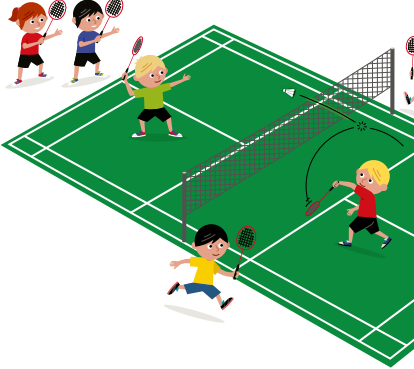


Rotation i underarm
(Vinduesvisker)



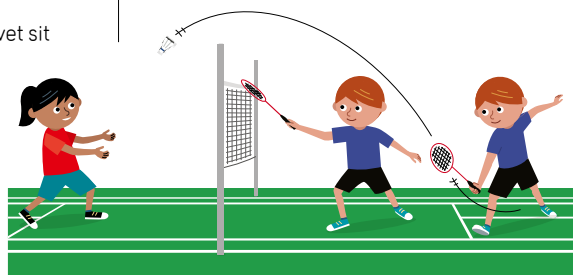
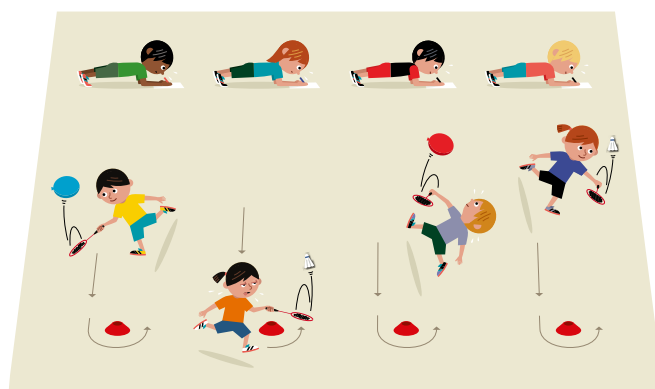
Lektion 1

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
0-10 min.	<p>DET BRANDVARME GREB Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> Få varme i kroppen, mens elever øver de grundlæggende bevægelser: korrekt greb, rotation i underarm, forspændingsbevægelse og stemskeid Opleve succes ved at ramme en fjerbold mange gange Skifte greb mellem forhåndsgreb og baghåndsgreb <p>Beskrivelse: Makkerøvelser, hvor den ene elev øver sig på at slå til en fjerbold, som den anden elev kaster. Der anvendes IKKE net. Eleven, der øver sig, starter med parallelle fødder og træder herefter skråt frem i stemskeid på højre ben (for højrehådede, modsat for venstrehådede), slår til fjerbolden og bevæger sig tilbage til startpositionen. Der skiftes hele tiden mellem bag- og forhåndssiden. Grebet er brandvamt og derfor er der fokus på at skifte grebet mellem hvert slag og holde løst. Det er mindre vigtigt hvor fjerbolden ryger hen. Efter 5-10 fjerbolde skiftes der, så eleven der har kastet fjerbolden skal øve sig.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fjerbolden kastes, så det passer med elevens bevægelse og ketsjerens bane (ikke for tæt på). At eleven er i bevægelse hele tiden uden det bliver for hurtigt dvs. forspændingsbevægelsen ikke kan udføres korrekt. 	<p>Materialer: Pr. par: 1 ketsjer og 5-10 fjerbolde.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gør øvelsen lettere ved at give eleven god tid mellem hvert slag evt. slå 2-3 slag i træk i den samme side. Gør øvelsen sværere ved at eleven skal skyde fjerbolden så makkeren kan gribe den. Se øvelsen: Diamantjagt på dgi.dk/badminton/øvelser Gør øvelsen sværere ved at makkeren må kaste fjerbolden i sammen side to gange i træk, så eleven ikke ved fra hvilken side fjerbolden kommer. 
10-20 min	<p>VANDBALLONSKAMP Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> Træne forskellige måder at kaste på, som ligner slagbevægelse i badminton Have det sjovt med at kaste og skyde til fjerbolden i en øvelse med høj intensitet <p>Beskrivelse: Makkerøvelse, hvor en løber og kaster fjerbolde over nettet, som makkeren på den anden side, skal slå tilbage med ketsjeren. Der placeres 10 fjerbolde på den ene side af nettet på baglinjen, ved eleven uden ketsjer. Eleven henter en fjerbold ad gangen og løber frem til forreste servelinje og kaster fjerbolden. Makkeren på den anden side returnerer fjerbolden og løber rundt om en kegle og er klar til at returnere næste bold.</p> <p>Eleverne skifter hurtigt roller, når de 10 bolde er kastet og "slået" tilbage.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hjælp begge elever med at få succes ved at finde et passende tempo, hvor der både er fart på og teknikken er korrekt. At opfordre eleven der kaster til at kaste både under- og overhåndskast. Juster afstanden på keglen og boldens placering i forhold til om der ønskes lavere eller højere intensitet. 	<p>Materialer: Pr. par: 1 ketsjer og ca. 10 fjerbolde.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gør øvelsen lettere ved, at fjerbolden skal kastes til eleven med ketsjerens baghåndsside omkring forreste servelinje. Begge elever har en ketsjer, så eleven der kaster, i stedet skal serve en baghåndsserv. Som gruppeøvelser. To elever kaster/ server fjerboldene, mens to andre returnerer fjerboldene. Der anvendes en hel badmintonbane og 20 fjerbolde. 

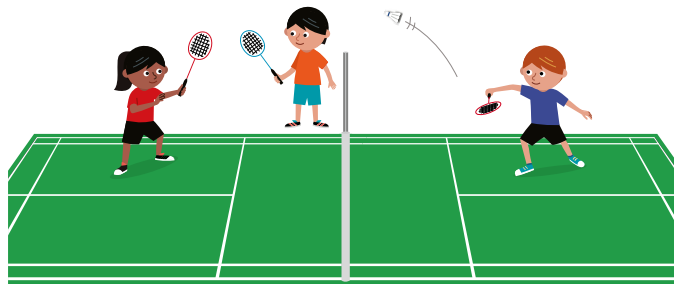
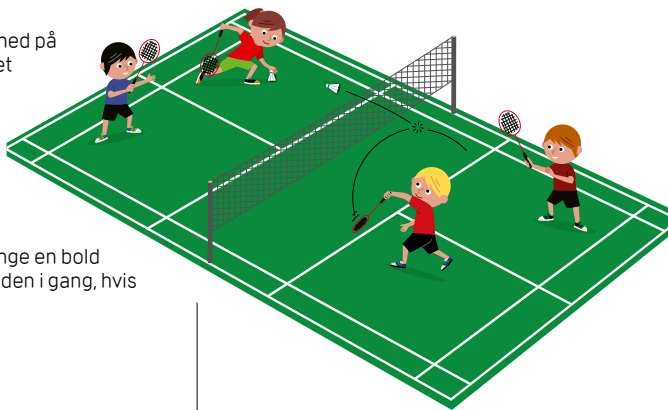
Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
20-30 min.	<p>TONSERKAMP Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konkurrence mod hinanden med høj intensitet • Arbejde eksplosivt <p>Beskrivelse: En fjerbold er placeret under nettet. To elever ligger på hver deres baglinje på en halvbane. Eleverne tæller sammen ned fra tre, hvorpå de løber om kap - tonser - efter fjerbolden. Eleven der får fjerbolden server en opadgående serv så hurtigt som muligt. Eleverne spiller nu en normal duel på halv bane. Når duellen er afgjort, placeres fjerbolden igen under nettet og en ny duel startes.</p> <p>Efter 2 - 2½ min. stopper underviseren eleverne. De elever med flest point rykker en halvbane til den ene side, og eleverne med færrest point rykker en halvbane den anden vej. Undtagen de to elever som står på yderbanerne og har tabt/vundet.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrænset pause mellem duellerne. • Inddel eleverne efter niveau, så alle føler de kan være med. 	<p>Materialer: Pr. elev: 1 ketsjer og 1 fjerbold.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne kan ligge længere væk, evt. ved bagvæggen. • Eleverne foretager en armbøjning inden de må løbe mod bolden. • Eleverne er sammen fire og fire, med hurtig rotation efter hver duel. Der kan her nøjes med 1 ketsjer pr. 2 elever. 
30-40 min	<p>RUNDT OM NETTET Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Have det sjovt med at skyde til fjerbolden i en øvelse med samarbejde og høj intensitet • Skabe glæde og fællesskabsfølelse ved at samarbejde • Opleve succes ved at øve de lærte teknikker og skyde bolden over nettet <p>Beskrivelse: Placer elever på en bane i to grupper á 2-3 elever på hver side af nettet. Den elev, der er forrest i køen, løber der ind på banen og skyder bolden til makkeren på den anden side af nettet. Derefter løber eleven højre rundt om nettet ved siden af banen og om bagerst i den anden kø. Målet er at få fjerbolden flest mulige gange over nettet uden den rammer gulvet, hvorfor eleverne skal samarbejde ved at skyde "gode" / "lette" bolde til hinanden. Husk at der serves fra den side med flest elever. Hvis der ikke er ketsjer til alle elever må eleverne slå til bolden og skynde sig at aflevere ketsjeren til den forreste i køen, som mangler en ketsjer.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At der ikke går konkurrence i den, så eleverne glemmer at samarbejde. • At det ikke er den samme elev der får bolden til at gå død. Prøv at justere rækkefølgen af eleverne. • At komme med opmuntrende kommentarer, så eleverne holder intensiteten høj og hjælper hinanden. 	<p>Materialer: Pr. par 1 fjerbold og minimum 1 ketsjer.</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb rundt om to baner i stedet for en enkelt. • Gør øvelsen lettere ved, at der kun må spilles korte bolde omkring forreste servelinje. Der må kun slås med underhåndsslag. • Klassisk rundt om nettet. Hver elev har tre liv. Når de tre liv er mistet laves 10-15 hoppe- eller styrkeøvelser, og eleven er med igen. 

Lektion 2

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
0-10 min.	<p>DAGBOGSLØB</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og have det sjovt • Træne øje/hånd koordination med pulsen oppe <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne går sammen i par, og står i den ene ende af hallen. Den ene elev løber og jonglerer med fjerbolden gennem hallen og tilbage. Tabes bolden samles den op og eleven jonglerer videre fra samme sted. Den anden elev ligger i planke med et stykke papir og en blyant.</p> <p>Eleven i planke skal starte på at skrive en historie. Når den jonglerende elev kommer tilbage bytter de to og den nye elev i planken skal fortsætte handlingen i historien. Den sjoveste historie vinder.</p> <p>Varighed 3-4 minutter og gentag, så eleverne skriver to historier. Sammensæt evt. eleverne i nye par.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hurtige skift fra løb til planke. • Opfordr eleverne til at løbe så hurtigt de kan. 	<p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 1 papir, 1 skriveredskab og 1 fjerbold.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brug matematikopgaver i stedet for historieskrivning. • Løb med forskellige løbemønstre gennem hallen. • Gør øvelsen hårdere ved at eleverne skal løbe 2-3 ture frem tilbage før de bytter med makkeren.
10-20 min.	<p>RØR VED NET OG OPSAMLING</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Få pulsen op samtidig med, at der trænes badmintonspecifikke bevægelser • Øve slag ved siden af kroppen • Få succesoplevelser ved at ramme bolden <p>Beskrivelse:</p> <p>Makkeren står på modsatte side af nettet på forreste servelinje og kaster. Eleven med ketsjeren slår et valgfrit slag til fjerbolden, som oplæggeren kaster i baghåndssiden lige foran forreste servelinje. Eleven løber herefter frem og rører nettet med ketsjeren og tilbage igen, til bag den forreste servelinje. Eleven træder derefter ud i forhåndssiden og slår et valgfrit slag til en fjerbold, som oplæggeren kaster.</p> <p>Eleven løber igen til nettet og sådan fortsættes øvelsen. Øvelsen er med net og eleverne bytter efter 10 gentagelser.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Makkeren kaster boldene således, at eleven kan træde til siden (ca. 90 grader). • Makkeren kaster umiddelbart samtidig med eleven lavet sit forspænding. • Opfordre til kort pause mellem turene. 	<p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 1 ketsjer, 5-10 fjerbolde.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen gøres lettere ved, at makkeren kun kaster i den ene side. • Øvelsen gøres sværere ved, at makkeren både kaster bløde og hårde bolde.

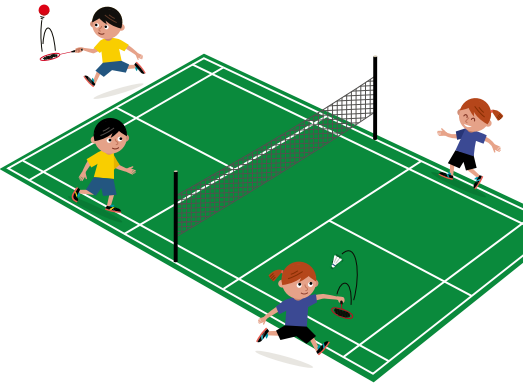
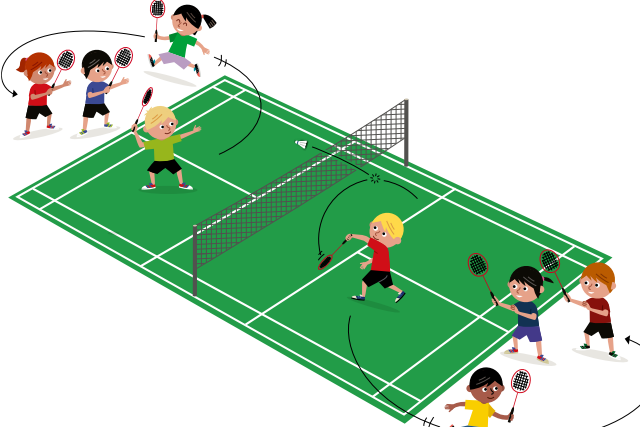


Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
20-30 min	<p>TWO BALLS Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konkurrence med høj puls • Masser grin og smil med makker og modstandere • Samarbejde om at vinde <p>Beskrivelse: Der spilles double men med to fjerbolde på én gang. Ved duelstart har én elev fra hvert par en bold. Ved nedtælling, 3-2-1, serves der på samme tid til den elev, som ikke server. Der må både serves kort og langt. For at vinde duellen, og dermed pointet, skal det samme hold vinde begge bolde på samme tid. Hvis en bold er tabt samles den hurtigt op og sættes igang igen. Skyder en elev bolden ud af banen på modsatte side hentes bolden af enten elev selv eller dennes makker. Så længe der som minimum er en bold i spil er duellen igang. Når begge bolde er vundet på samme tid af det ene par, så er duellen færdig og parret får et point.</p> <p>Det kan fx være ved at have slået den ene bold ned på modstandernes side og modstanderne har slået bolden i nettet/ud over sidelinjen.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne dystet på samme niveau. • Eleverne har forstået reglerne. • Minde eleverne om at duellen er i gang så længe en bold er i spil og de skal skynde sig at sætte den anden i gang, hvis den er tabt. • Hurtig igangsætning efter spilstop. 	<p>Materialer: Pr. par: 2 ketsjere og 1 god fjerbold.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Småspillet kan gøres lettere ved at gøre banen mindre eksempelvis ved at spille på double kvartbane. Herved bliver det lettere at holde bolden i spil. • Småspillet kan gøres sværere ved, at eleverne kun med slå med underhåndsslag eller kun med baghånden. Dvs. at eleverne får en ekstra opgave, der skal løses.
30-40 min	<p>CHINA Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spille badminton med et konkurrenceelement • Koncentrere sig med pulsen oppe <p>Beskrivelse: Tre elever er sammen om en halvbane. To af eleverne spiller én duel, mens den tredje elev udfører englehop/sprællemænd/skihop ved siden af banen. Når duellen er færdigspillet roterer eleverne, således, at den tredje elev kommer ind på banen i stedet for eleven som har tabt duellen (som nu går i gang med hoppeøvelser). Der roteres hurtigt mellem hver duel og eleverne tæller højt hvor mange dueller de har vundet, så eleverne kan følge med i hinandens score. Når en elev har vundet 11 dueller i alt, har eleven vundet kampen og der kan startes forfra. Der kan evt. laves nye grupper.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placere eleverne på banen så de spiller med/mod nogenlunde samme niveau. • At eleverne er aktive mellem banerne. • Hurtig rotation mellem duellerne. 	<p>Materialer: Pr. 3 elever: 2-3 ketsjere og 1 fjerbold.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • I stedet for hoppeøvelser kan der laves lunges. • Der kan spilles 2-3 dueller inden der roteres. • Der kan være flere elever der laver hoppeøvelser mellem banerne.



Lektion 3

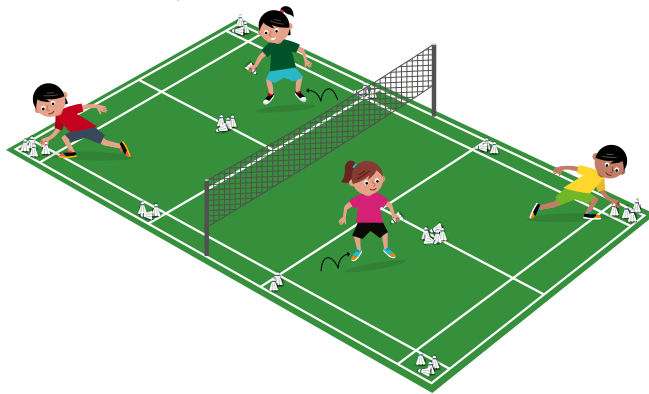
Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
0-10 min.	<p>VIP, BODYGUARD OG LEJEMORDER</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og have det sjovt med opvarmning • Indirekte lave badmintonbenarbejde i form af retningskift og stems-kridt <p>Beskrivelse: Tre elever er sammen på samme side af nettet. Hver elev tildeles en rolle: VIP, bodyguard, lejemorder.</p> <p>Lejemorderen skal forsøge at fange VIP. Imellem de to står body-guarden, som skal forhindre lejemorderen i at lykkes. Lejemorderen skal ved hjælp af hurtige retningskift komme udenom bodyguarden og røre VIP. Bodyguardens opgave er altså at stå i vejen. Der må ikke være kropskontakt og det skal foregå inden for det aftalte område, som er en halv badmintonbane. Rollerne skifter, når kidnapperen fanger VIP eller efter 40 sek.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At eleverne ikke kommer for tæt på hinanden og på den måde får fysisk kontakt og nedsætter bevægelse. • Lejemorderen anvender retningskift i sine forsøg på at komme forbi bodyguarden. 	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Øvelsen kan gøres mere udfordrende, ved at have to bodyguards. • Øvelsen kan gøres mere social ved at have to bodyguards som står i en cirkel sammen VIP. De skal hele tiden have rundt om hinandens skuldre og bevæge sig rundt i cirklen og på den måde forhindre lejemorderen i at lykkes.
10-20	<p>SAMMENSPIL MED EN KETSJER</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde om at skyde til fjerbolden • Træne de grundlæggende bevægelser: underarmsrotation, korrekt greb og stems-kridt <p>Beskrivelse: Eleverne arbejder parvis. Hvert par skal have én fjerbold og én ketsjer. Fjerbolden slås op i luften, hvorefter ketsjeren afleveres til makkeren. Makkeren slår herefter fjerbolden op i luften og afleverer ketsjeren tilbage og så fremdeles. Stille og roligt begynder eleverne at udfordre hinanden. Det gøres ved at spille fjerbolden, så makkeren skal bevæge sig rundt på badmintonbanen for at nå bolden.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At eleverne samarbejder og dermed oplever succes, ved at ramme bolden mange gange. • At eleverne hurtigst muligt begynder at udfordre hinanden, så der kommer mest muligt bevægelse ind i øvelsen. 	<p>Materialer: Pr. par: 1 ketsjer og 1 fjerbold.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Småspillet kan gøres lettere ved at spille med en ballon. • Småspillet kan laves til en konkurrence parrene imellem, hvor det handler om at få flest gentagelser. • Småspillet kan laves til en konkurrence de to elever imellem. Se øvelsen Følg lederen (<i>lektion 6</i>).

Tid	Leg / Øvelse	
20-30 min.	<p>SEKSDAGS-JONGLERING</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Få pulsen op og samtidig øve badminton teknik mens der er fart på • Træne grundlæggende tekniske færdig-heder: Primært rotation i underarm, afstand mellem albue og krop samt løst greb <p>Beskrivelse:</p> <p>Makkerøvelse, hvor den ene elev løber rundt om banen så hurtigt som muligt, mens makkeren går stille og roligt og jonglerer med en fjerbold evt. ballon.</p> <p>Der løbes rundt om en badmintonbane. Løberen løber udenfor badmintonbanen med fuld fart. Makkeren går roligt samme vej, men i badmintonbanens grøft mens der jongleres med underhåndsslag. Når eleven der løber når makkeren, byttes de roller.</p> <p>Udgangspunktet er fire elever pr. bane.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At der er tilpas afstand mellem de elever som løber og dem som jonglerer. • Gør eleverne opmærksom på, at der kan opstå farlige situationer, hvis flere elever skal passere mellem netterne samtidig. 	<p>Materialer:</p> <p>Pr. par. 1 ketsjer og 1 fjerbold.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gør det til en konkurrence parrene imellem, hvor det handler om at få flest omgange på 3-5 minutter. Gentag gerne 2-3 gange. • Hvis der er ketsjere til alle, jonglerer begge elever. Den ene løber forlæns, mens den anden går. • Eleven der jonglerer slår skiftevis underhånds- og overhåndsslag. Makkeren, der løber, udfører forskellige løbemønstre som underviseren bestemmer. 
30-40 min	<p>RUNDT OM RÆKKEN</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konkurrere mod hinanden i to hold • Have det sjovt, mens der bliver konkurreret <p>Beskrivelse:</p> <p>Eleverne deles i hold á 3-4 elever. To hold spiller mod hinanden på én bane. Hvert hold stiller sig i en række bag deres egen banehalvdel. Første person i rækken fra hvert hold starter inde på banen mod hinanden. Der spilles på single-bane, og hver gang en elev har slået ét slag, løber eleven ud af banen og om bag i holdets egen række, hvorpå den næste elev løber ind på banen og slår til bolden osv. Holdet som vinder duellen får et point og skal starte den næste duel. Det hold som først får 11 point vinder kampen.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At der er et passende antal elever på hver side af nettet, så intensiteten holdes højt. • At når duellen er færdigspillet, sættes næste duel hurtigt i gang. • At der tælles højt, så der ikke opstår uenighed om stillingen. 	<p>Materialer:</p> <p>Pr. par: 1-2 ketsjere og 1 god fjerbold.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der må kun slås underhåndsslag. • Der må ikke smashes. • Der er kun ketsjere til hver anden elev på holdet, så eleverne skal huske at give ketsjeren hurtigt videre, når de har slået til bolden. 

Lektion 4

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
0-10 min.	<p>SPIL 1-2</p> <p>Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varme op mens motorikken trænes • Samarbejde om at få øvelsen til at fungere • Træne de grundlæggende færdigheder ift. greb og ketsjers bevægelse <p>Beskrivelse: Eleverne er sammen i par. Eleverne løber rundt i hallen og udfører forskellige løbemønstre, mens de spiller fjerbolden frem og tilbage til hinanden med ketsjeren. Løbemønstrene skiftes på signal fra underviseren.</p> <p>Følgende løbemønstre forslås: Forlæns, baglæns, chasse, gadedrengeløb, skrå chasse både forlæns og baglæns, høje knæløftninger og hælsparke.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At eleverne samarbejder, dvs. har forståelse for, hvor fjerbolden skal spilles, så øvelsen holdes i gang (fjerbolden er i luften og ikke på gulvet). • At eleverne udfordrer sig selv/hinanden ved at have tilstrækkelig med fart på. 	<p>Materialer: Pr. elev: 1 ketsjer og 1 fjerbold.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvis der kun er ketsjer til halvdelen af eleverne, kan et par udføre øvelsen som beskrevet, mens et andet par kan lave øvelsen, men ved at kaste en ærtepose/bold til hinanden. • Øvelsen gøres sværere, ved at kombinere forskellige løbemønstre, fx ved, at der skiftes hurtigt imellem løbemønstrene i en bestemt rytme.
10-20 min.	<p>NETKAMP MED UNDERHÅNDSLAG</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Træne de grundlæggende færdigheder ved at få bolden over nettet mange gange • Konkurrere mod hinanden <p>Beskrivelse: Eleverne spiller single netkamp mod hinanden. Eleverne må kun slå underhåndsslag dvs. slag hvor ketsjerhovedet peger nedad og fjerbolden spilles opad.</p> <p>Banen er fra nettet og til forreste servelinien samt fra double sidelinien og indtil midten af banen. Der spilles altså kun på en halv bane. Der tælles point som i en almindelig kamp.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At eleverne ikke kommer for tæt på nettet. Eleverne kan med fordel bevæge sig frem og tilbage i takt med, at de har slået til fjerbolden. • Det er vigtigt, at duellen sættes hurtigt i gang, umiddelbart efter den forrige duel er slut. 	<p>Materialer: Pr. par: 1 ketsjer og 1 fjerbold.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillet kan gøres lettere ved, at eleverne også må slå overhåndsslag. • Spillet gøres sværere ved at spille netkamp på hele singlebanen. Servelinjen er stadig baglinjen og single sidelinjerne udgør sidelinjerne.

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
20-30	<p>SAMLE BOLDE Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konkurrence med høj puls • Udføre badmintonarbejde under konkurrence <p>Beskrivelse: Eleverne er sammen i par, hvor to par dyster mod hinanden på en badmintonbane. Der er tre bolde i hvert hjørne på banen dvs. 12 stk. på hver side. Hvert par skal samarbejde om hurtigst muligt at samle fjerboldene ind på midten af banen. Det gøres ved at bevæge sig ved hjælp af et chassé og stems-kridt. Eleverne bestemmer selv fra hvilke hjørner de tager fjerboldene, men der må kun tages en bold ad gangen. Det par som først har samlet deres 12 fjerbolde på midten har vundet. Boldene ligges herefter ud i hjørnerne igen og konkurrencen gentages.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fra midten laves der et forspændingshop, hvorefter der trykkes retningsbestemt af, ud imod et af hjørnerne. • Knæ og fod på ketsjerbenet peger mod bolden i stems-kridtet. 	<p>Materialer: Pr. par: 12 bolde / ærteposer/små kegler.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juster afstanden mellem eleverne og fjerboldene. • Byt løbende rundt på eleverne f.eks. vinderne konkurrerer mod vindere. • I stedet for fjerbolde kan der bruges veste, kegler eller lignende.
30-40 min	<p>KOM AF MED BOLDENE Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samarbejde og konkurrere sammen • Have det sjovt, mens der konkurreres mod hinanden, samtidig med der er masser af fart på <p>Beskrivelse: Eleverne spiller double, hvor hvert par har placeret 5 fjerbolde bag deres baglinje. Spillet starter ved hjælp af en fjerbold yderligere. En elev igangsætter duellen, ved at serve på kryds (som de normale double-regler).</p> <p>Det par som taber duellen skal hurtigst muligt samle fjerbolden, som der er spillet med, op og sætte på deres egen baglinje. Samtidig må det par, som har vundet duellen, hente en fjerbold fra deres egen baglinje og serve, selvom modstanderne ikke er på plads. Det par, som først kommer af med sine fjerbolde, vinder spillet.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At eleverne dyster på samme niveau. • At eleverne har forstået reglerne, så de undgår at blive sure på hinanden. • Hurtig igangsætning når en duel er færdig selvom modstanderne ikke er klar. 	<p>Materialer: Pr. elev: 1 ketsjer og 3 bolde.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Småspillet gøres lettere ved, at der kun må serves, når eleverne på den anden side er klar. • Småspillet gøres svære/vildere ved, at der hele tiden må være to fjerbolde i gang.

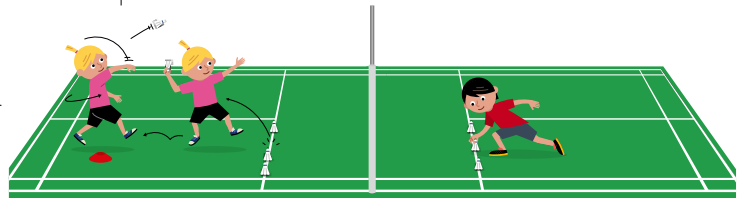


Lektion 5

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



Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10-20 min.	<p>SAKSEN Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lære det grundlæggende bevægelsesmønster til overhåndsslag og sakse-bevægelsen • Øve teknikken i en konkurrencesituation <p>Beskrivelse: Makkerøvelser, hvor eleverne står på hver deres side af nettet på en halvbane. Der står fem fjerbold på forreste servelinje. Eleverne samler en fjerbold op ad gangen og bevæger sig med chasse ned forbi markeringen (anden servelinje) og kaster fjerbolden over nettet, mens de udfører et saks med benene. Herfra løbes frem til næste fjerbold.</p> <p>Vinderen er eleven, der får de fem bolde hurtigst over nettet. Kaster eleven fjerbolden i nettet, eller udenfor banen, henter eleven fjerbolden og bevægelsen, fra forreste servelinje og tilbage, startes forfra.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hurtigt skift og opsætning af bolde. • Tilpas længden til nettet/væggen afhængig af elevens højde og bevægelse. • At eleverne udfører et korrekt chasse og saks. • Anvend ærtepose eller lignende i stedet for fjerbolde. 	<p>Materialer: Pr. elev: 5 fjerbolde.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Undlad nettet og kast efter et mål f.eks. hulapringe. • Når bolden er kastet skal eleven løber til bagvæggen og frem til nettet før næste bold må samles op. • Lav øvelsen op ad en væg, hvor der er markeret et mål. Den elev der først rammer målet 5 gange har vundet.
20-30 min.	<p>VÆLTE BOLDE Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konkurrere mod hinanden • Øve sakse-bevægelsen i en konkurrencesituation <p>Beskrivelse: To elever spiller en singlekamp på halvbane. På forreste servelinje er der placeret fem fjerbolde. Eleverne skal under duellen have væltet deres fjerbolde – én ad gangen. For at må vælte en fjerbold, skal eleven have slået minimum et slag i duellen. Der må ikke væltes en fjerbold lige efter en serv – først efter den næste boldberøring i duellen. Den elev som taber duellen, skal have alle væltede fjerbolde op at stå igen. Eleven, som vinder duellen, må lade fjerboldene forblive væltede. Vinderen er den elev, som først får væltet alle sine bolde (og selvfølgelig vinder duellen).</p> <p>Der kan også spilles på tid, så eleven med flest væltede bolde, når tiden er gået, vinder.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At eleverne ikke snyder, ved at vælte flere fjerbolde på en gang eller lige efter de har servet. • At eleverne har forstået reglerne, særligt, at alle fjerboldene stilles op når en duel tabes uanset de foregående dueller. • Hurtig igangsætning af en duel, så der er fart i spillet. 	<p>Materialer: Pr. elev: 1 ketsjer, 5-6 fjerbolde.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Småspillet gøres lettere ved, at lave banen kortere, så den bagerste grøft ikke er med. På den måde bliver det lettere at komme frem og vælte boldene. • Småspillet gøres sværere ved, at øge antallet af bolde på servelinjen så spillet varer længere.

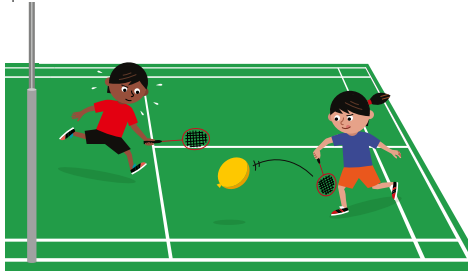
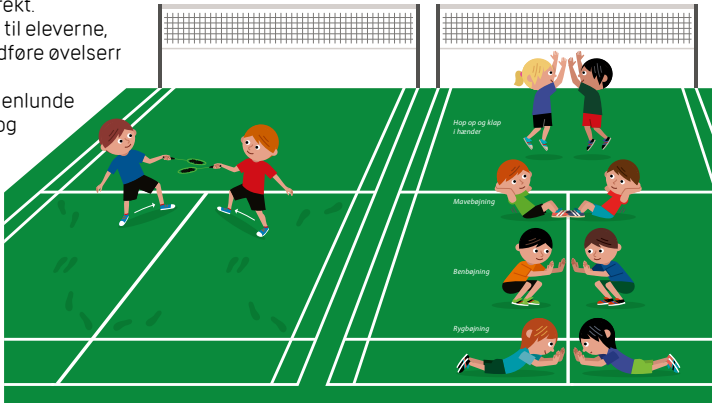


Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
30-40 min.	<p>POKERTON Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Få spillet en masse kampe mod forskellige modstandere • Øve sig i kampsituationen og samtidig have det sjovt <p>Beskrivelse: Eleverne spiller halvbane single mod hinanden. Eleverne skal inden kampen trække et kort. Talkort tæller som deres værdi og eleverne skal så spille til det tal som kortet viser. Eleverne må naturligvis ikke vise modstanderen sit kort. Trækkes et billedkort tæller dette for fem - men det giver samtidig mulighed for at gamble ligesom i Poker, og bytte kort med modstanderen. Vinderen er den som først når sit tal - uanset hvad modstanderen har.</p> <p>Efter kampen afleverer eleverne deres kort til spilmesteren (underviseren) og der trækker et nyt kort, og finder en ny modstander.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At eleverne skifter kort og modstander hurtigt. • Opfordr eleverne til gamble. 	<p>Variation: Pr. par: 2 ketsjere og 1 fjerbold. Fælles: 1 kortspil.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Småspillet kan gøres lettere ved, at vælge halvbanespil med mindre bane som eksempelvis netkamp eller kvartbane single. • Småspillet kan gøres sværere ved, at eleverne skal forholde sig til en taktisk restriktion. Det kunne være, at alle smashopsamlinger skal være korte.

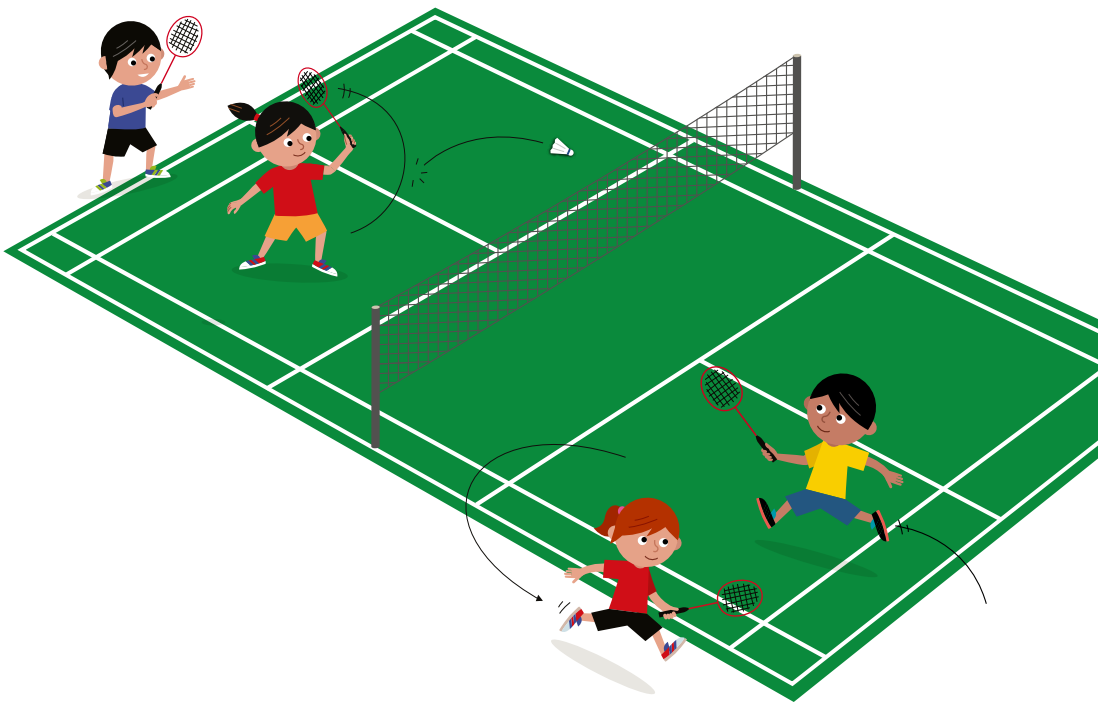




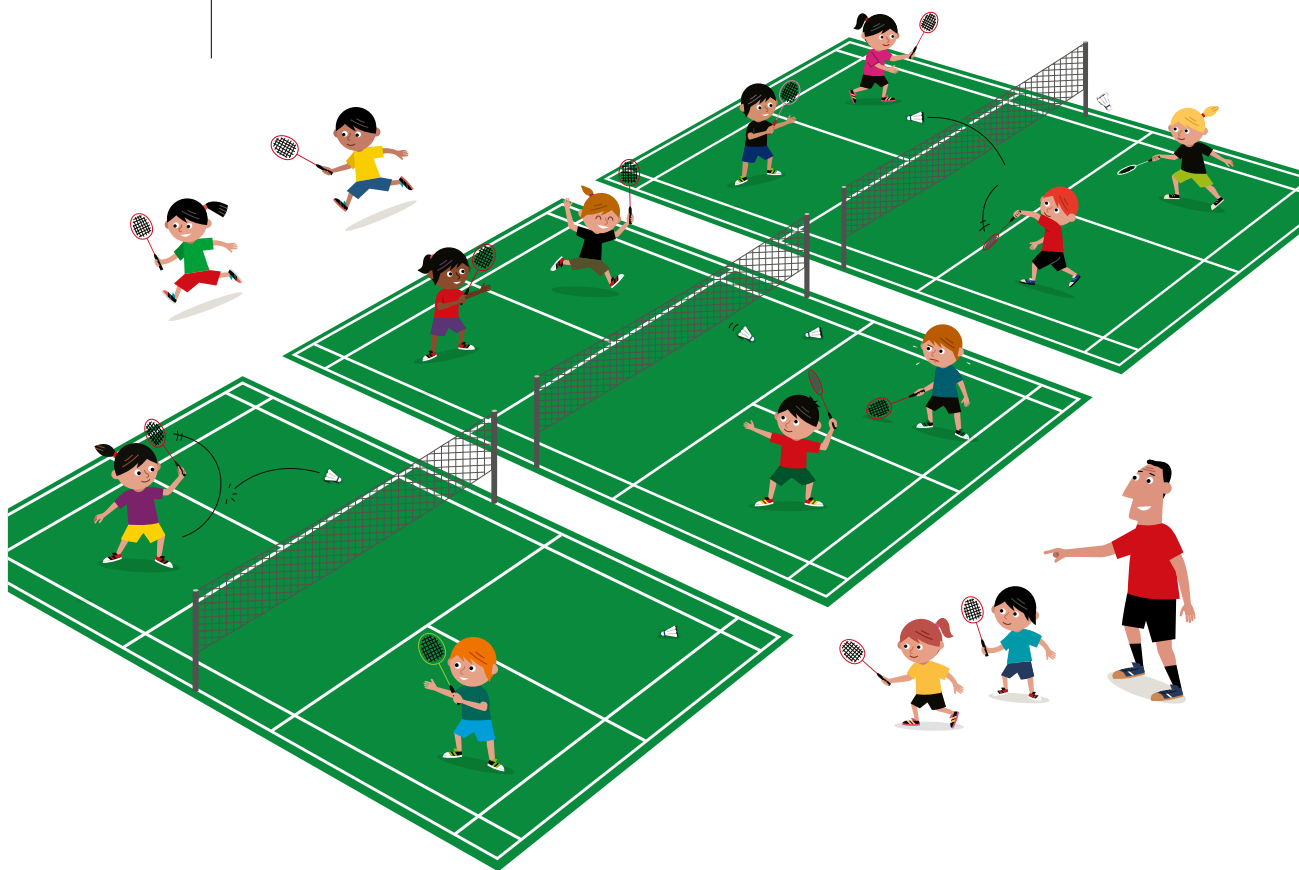
Lektion 6

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
0-10 min.	<p>FØLG LEDEREN</p> <p>Formål</p> <ul style="list-style-type: none"> • Få kroppen varm med en konkurrence • Mange gentagelse af de grundlæggende færdigheder særligt retningsbestemte afsæt og underarmsrotation <p>Beskrivelse: To elever kæmper mod hinanden på en banehalvdel, på samme side af nettet. Der spilles en kamp, hvor der kun spilles underhåndsslag og fjerbolden skal slås i en opadgående kurve. Det gælder om at få fjerbolden i gulvet. Det gøres ved at udspille sin modstander ved at bruge hele banens størrelse. Der spilles en kamp til 7.</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At eleverne får spillet godt rundt på hele banen, så der er meget bevægelse. • Hurtige igangsætning af duellerne. • At eleverne udfører retningsbestemt afsæt før hver slag. 	<p>Materialer: Pr. par: 2 ketsjere og en fjerbold.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Småspillet kan gøres lettere ved, at eleverne spiller med en ballon i stedet for en fjerbold. • Småspillet kan gøres sværere ved, at gøre banen større. Hjørnerne af banen kan markeres med toppe. 
10-20 min.	<p>NINJA-TRÆNING</p> <p>Formål:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Styrke relationen eleverne imellem ved at samarbejde • Træne grundlæggende bevægelse i samarbejdet, særligt forspændingsbevægelse og stemskeid • Træne elevernes styrke og kondition <p>Beskrivelse: Makkerøvelse, hvor den ene elev bevæger sig rundt i den store firkant på badmintonbanen (kvartbanen), mens makkeren skal spejle bevægelserne.</p> <p>Midterlinjen er "spejlet". Der byttes efter 30 sek., så makkeren nu bestemmer bevægelserne. Herefter laves en makkerstyrkeøvelse, hvor hænderne klappes sammen efter hver gentagelse.</p> <p>Hver elev skal bestemme bevægelserne på badmintonbanen 4 gange, og lave 4 makkerstyrkeøvelser.</p> <p>Der laves følgende makkerstyrkeøvelser med klap: 12 mavebøjninger, 12 ben bøjninger (ned og klap), 12 rygbøjninger, 12 høje hop (jump squats).</p> <p>Vær opmærksom på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At eleverne udfører øvelserne (både samarbejde og styrke) i passende tempo, så udførelsen er korrekt. • Kom med opmuntrende kommentarer til eleverne, så de motiveres til at bevæge sig og udføre øvelser korrekt. • Sørg for at makkerparrene passer nogenlunde sammen i forhold til styrke, kondition og badmintonbevægelse. 	<p>Materialer: Pr. par: 2 ketsjere og en fjerbold.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Småspillet kan gøres lettere ved, at eleverne ikke behøver at skiftes til at slå til fjerbolden. • Småspillet kan gøres sværere ved, at eleverne skal forholde sig til en taktisk restriktion. Det kunne være at alle smashopsamlinger skal være korte. 

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



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





BASKETBALL

Bolde:

Som udgangspunkt er øvelserne designet til, at alle børn har en bold. De fleste øvelser kan dog gennemføres, hvis blot halvdelen har en bold. Alle slags bolde kan bruges, men det er en fordel, at man kan dribble med dem. Volleyballs er et godt supplement, hvis ikke man har nok basketballs.

Hal:

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

Øvelsestilpasning:

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

Danmarks Basketball Forbund Øvelsesprogression:

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

Tid:

Lektionerne er tilrettelagt således at der er indlagt 4 øvelser per lektion af ca. 10 minutters varighed. Det har ikke betydning for lektionen, at man ikke når alle 4 øvelser. Dog bør der prioriteres at spille "fulde" spil når disse er i lektionen. Hvis enkelte øvelser kører godt, kan man med fordel fortsætte disse ud over de 10 minutter inden man går videre til næste øvelse

Færdigheds- og vidensmål:

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

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Opvarmning	Drible-fodbold	Drible-fodbold	Afleveringsmissionen	Sten/Saks/Papir	Ridderduellen	Ridderduellen
Øvelse	Drible Knockout	Tyv	Tyv	Dribleøvelser i par	Guldgraveren	Dribleøvelser i par
Øvelse	Afleveringsmissionen	Guldgraveren	Dribleøvelser i par	Afleveringspar	Lay-Up – Sten / Saks/Papir	Lay-Up – Sten / Saks/Papir
Øvelse	Afleveringspar	Afleveringspar	Parti-bold	Parti-bold	3 mod 3	3 mod 3



Lektion 1

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>DRIBLE-FODBOLD Eleverne deles i hold á 3-4 elever og får veste på.</p> <p>Der laves baner med fodboldmål i hver ende. Banens størrelse kan variere. Alle elever har en basketball og skal hele tiden dribble med denne.</p> <p>Nu skal der spilles en helt almindelig fodboldkamp, med det in mente, at eleverne hele tiden skal dribble. Når et hold scorer et mål, fejrer alle elever dette ved at lave 10 enghop.</p> <p>Kampene spilles uden målmand og ingen må røre fodbolden med hænderne.</p> <p>Hvis der observeres spillere der ikke dribler med deres basketball, dømmes en forseelse og så gives fodbolden til det modsatte hold.</p> <p>Der spilles kampe af 3 minutters varighed – og så mange runder som man kan nå. Lad holdene møde andre hold efter hver overstået kamp.</p>	<p>Materialer Sal, kegler, veste, basketballs til alle og 4-6 fodbolde</p> <p>Variationer Man kan definere, at børnene kun må dribble med enten højre, venstre eller svageste hånd.</p> <p>Er det for svært for nogen kan disse få lov til at holde basketballen i hænderne når de skal dribble eller sparke til fodbolden.</p>
10 min.	<p>DRIBLE KNOCK-OUT Alle elever har en bold og dribler rundt imellem hinanden på en bane der er ca. 15-20m x 15-20m.</p> <p>Eleverne skal nu forsøge at slå de andres bolde ud af banen. Hvis ens bold ryger ud, skal man lave en af følgende øvelser inden man er med igen:</p> <p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 armbøjninger (må laves på knæ) • 10 mavebøjninger • 20 sprællemænd • 30 høje knæløft <p>Man skal lave en ny øvelse hver gang man ryger ud.</p> <p>Der spilles 3 runder af 3 minutters varighed, med 1 minuts pause imellem hver øvelse.</p>	<p>Materialer Sal og basketballs</p> <p>Variationer Banens størrelse kan/skal varieres alt efter antallet af elever.</p> <p>Er der for meget stilstand kan pausen bruges på at lave fysiske øvelser.</p>
10 min.	<p>AFLEVERINGSMISSIONEN Eleverne inddeles i hold á 3-4. Hvert hold har én bold.</p> <p>Det gælder nu for hvert hold om at score mål. Der er følgende regler for en scoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Altid scoring på en ny kurv • Man skal have scoret i alle tilgængelige kurve inden man kan score 2. gang i en kurv. • Bolden må på intet tidspunkt røre gulvet • Man må kun tage ét skridt når man har bolden • Alle elever skal have rørt bolden 2 gange, inden scoring i ny kurv. • Alle på holdet skal hele tiden være i bevægelse. <p>3 runder af 2 minutters varighed.</p> <p>Den gruppe der scorer flest mål, bestemmer hvilken fysisk øvelse der skal laves 10 gentagelser af.</p>	<p>Materialer Sal, basketballs og kurve</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>AFLEVERINGSPAR Eleverne deles op i par og står med ca. 4-6 meters afstand.</p> <p>Alle elever har en bold.</p> <p>Eleverne afleverer nu samtidig til hinanden. Den ene laver studsafleveringer og den anden laver brystafleveringer.</p> <p>Når et par har lavet 10 afleveringer, skal de lave en fysisk aktivitet.</p> <p>Der er 6 aktiviteter i alt</p> <p>Forslag til aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begge elever skal score 2 mål på 2 forskellige kurve • Lave 10 englehop • Lave 5 armstrækkere • Drible ud og røre alle 4 vægge i salen • Hoppe 5 gange over egen bold • Lave 10 sit-ups <p>Der arbejdes i 3 minutter ad gangen – 3 runder i alt. Eleverne tæller hvor langt de når.</p> <p>Eleverne ser om de kan forbedre sig i de efterfølgende runder.</p>	<p>Materialer Sal og én basketball pr. elev</p>

Lektion 2

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>DRIBLE-FODBOLD Eleverne deles i hold á 3-4 elever og får veste på.</p> <p>Der laves baner med fodboldmål i hver ende. Banens størrelse kan variere. Alle elever har en basketball og skal hele tiden dribble med denne.</p> <p>Nu skal der spilles en helt almindelig fodboldkamp, med det i mente, at eleverne hele tiden skal dribble. Når et hold scorer et mål, fejrer alle elever dette ved at lave 10 englehop.</p> <p>Kampene spilles uden målmand og ingen må røre fodbolden med hænderne.</p> <p>Hvis der observeres spillere der ikke dribler med deres basketball, dømmes en forseelse og så gives fodbolden til det modsatte hold.</p> <p>Der spilles kampe af 3 minutters varighed – og så mange runder som man kan nå. Lad holdene møde andre hold efter hver overstået kamp.</p>	<p>Materialer Sal, kegler, veste, basketballs til alle og 4-6 fodbolde</p> <p>Variationer Man kan definere, at børnene kun må dribble med enten højre, venstre eller svageste hånd.</p> <p>Er det for svært for nogen kan disse få lov til at holde basketballen i hænderne når de skal dribble eller sparke til fodbolden.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>GULDGRAVEREN Eleverne inddeles i hold (6-9 spillere pr. hold).</p> <p>Hvert hold har sin egen banehalvdel, og har lige så mange bolde som spillere. Disse bolde ligger bag holdets baglinje, og symbolisere guldet.</p> <p>Hvilket hold samler først alt guldet?</p> <p>Det gælder om at løbe ned bag modstanderens baglinje, hvor man er i helle. Her skal man tage en bold og transportere den tilbage bag sin egen baglinje – der skal dribles.</p> <p>Bliver man på et tidspunkt fanget/rørt af modstanderen, så skal man løbe tilbage på sin egen halvdel, før man må være med igen.</p> <p>Hvis man er i besiddelse af en bold, når man bliver fanget, så skal man først dribble bolden tilbage bag modstandernes baglinje, før man må returnere til sin egen banehalvdel og deltage i spillet igen.</p> <p>Der spilles 3 runder af 3 minutters varighed. Det hold der har samlet flest bolde, bestemmer en fysisk øvelse som alle skal lave 20 gentagelser af.</p>	<p>Materialer Sal og basketballs til alle</p> <p>Variationer Hvis det er for let at fange hinanden ved blot at røre modstanderen, kan man indføre at bolden skal røres inden man bliver fanget.</p>
10 min.	<p>AFLEVERINGSPAR Eleverne deles op i par og står med ca. 4-6 meters afstand.</p> <p>Alle elever har en bold.</p> <p>Eleverne afleverer nu samtidig til hinanden. Den ene laver studsafleveringer og den anden laver brystafleveringer.</p> <p>Når et par har lavet 10 afleveringer, skal de lave en fysisk aktivitet.</p> <p>Der er 6 aktiviteter i alt</p> <p>Forslag til aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begge elever skal score 2 mål på 2 forskellige kurve • Lave 10 englehop • Lave 5 armstrækkere • Drible ud og røre alle 4 vægge i salen • Hoppe 5 gange over egen bold • Lave 10 sit-ups <p>Der arbejdes i 3 minutter ad gangen – 3 runder i alt. Eleverne tæller hvor langt de når.</p> <p>Eleverne ser om de kan forbedre sig i de efterfølgende runder.</p>	<p>Materialer Sal og alle elever har en bold</p>

Lektion 3

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>AFLEVERINGSMISSIONEN Eleverne inddeles i hold á 3-4.</p> <p>Hvert hold har én bold.</p> <p>Det gælder nu for hvert hold om at score mål. Der er følgende regler for en scoring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Altid scoring på en ny kurv • Man skal have scoret i alle tilgængelige kurve inden man kan score 2. gang i en kurv. • Bolden må på intet tidspunkt røre gulvet • Man må kun tage ét skridt når man har bolden • Alle elever skal have rørt bolden 2 gange, inden scoring i ny kurv. • Alle på holdet skal hele tiden være i bevægelse. <p>3 runder af 2 minutters varighed.</p> <p>Den gruppe der scorer flest mål, bestemmer hvilken fysisk øvelse der skal laves 10 gentagelser af.</p>	<p>Materialer Sal, basketballs og kurve</p>
10 min.	<p>TYV 2/3 dele af eleverne har en bold og skal dribble rundt på en markeret bane (ca. 20 x 20).</p> <p>Dem uden bold skal forsøge at stjæle en bold fra en med en bold. Mister man sin bold, så må man selv på jagt efter en ny.</p> <p>3 runder af 2 minutters varighed – med 1 minuts pause imellem hver runde.</p> <p>I de 2 pauser laves fysiske øvelser. Pause 1: 10 englehop Pause 2: Planken i 45 sekunder</p>	
10 min.	<p>DRIBLØVELSER I PAR Eleverne deles i par og der laves en bane der er 20 meter lang.</p> <p>Del 1: Eleverne står overfor hinanden på hver sin sidelinje. Hver gang eleverne når en sidelinje laves et englehop.</p> <p>De dribler mod hinanden og når de mødes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giver de high-five. • Giver de low-five. • En dribler gennem benene på den anden. • Den ene sætter sig i hug, den anden hopper hen over. <p>Der laves 2 omgange</p> <p>Del 2: De står ved siden af hinanden på samme sidelinje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De holder i hånd mens de dribler til modsatte sidelinje. Byt hånd og så tilbage igen. • De holder i hånd, men vender hver sin vej. Den ene dribler forlæns, mens den anden dribler baglæns. Byt roller ved sidelinjen. • De holder i hånd og hopper på et ben mens de dribler. • Den ene har 2 bolde og forsøger at dribble (eller trille) begge bolde frem og tilbage. Den anden ligger i planken på sidelinjen til makkeren er tilbage. • Den ene elev sidder på ryggen af den anden, og prøver at dribble. Byt ved sidelinjen. <p>Der laves 2 omgange.</p>	<p>Materialer Sal og bolde til alle elever.</p> <p>Variationer Der kan vælges andre alternativer til den fysiske øvelse på sidelinjen.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>PARTIBOLD Eleverne inddeles i hold á fire.</p> <p>Det er vigtigt, at der ikke er flere end fire på hvert hold, for at sikre, at alle inkluderes og deltager aktivt i samarbejdet.</p> <p>Banens størrelse skal laves på baggrund af holdstørrelsen (ca. en badmintonbane) og brug kegler til at markere banen.</p> <p>Det gælder nu om at få 10 succesfulde afleveringer på sit hold uden at miste bolden.</p> <p>Det er ikke tilladt at dribble, løbe med bolden eller have nogen form for kropskontakt. Det er vigtigt, at holdet med bolden hele tiden er i bevægelse og hjælper hinanden.</p> <p>Når det lykkes et hold at lave 10 afleveringer inden for holdet, laver alle elever på banen følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 armstrækker • 5 mavebøjninger • 7 rygstrækninger 	<p>Materialer En bold pr. bane og overtrækstrøjer til inddeling af hold.</p> <p>Variationer Spil med følgende variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingen mundtlig kommunikation er tilladt. • Man må ikke aflevere tilbage til den samme person. • Alle fra holdet skal røre bolden før man kan få point. • Færre afleveringer inden der skal laves øvelser.



Lektion 4


Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>STEN/SAKS/PAPIR Alle børn har en bold og "dribler" rundt imellem hinanden.</p> <p>Alle elever skal igennem følgende "driblinger".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trille bold på gulvet - Drible meget lavt - Drible normal højde - Drible meget højt - Kaste bolden højt i luften og gribe den igen. <p>Det gælder om at nå fra: "trille bolden" til at "kaste bolden". Så vinder man.</p> <p>Nu vælger man en "modstander" og imens man "dribler" med den ene hånd, spiller man "sten/saks/papir" med den anden hånd. Efter hver sten / saks / papir laver begge elever 1 burpee.</p> <p>Vinder man sten / saks / papir, går man videre til næste måde at drible på. Taber man, bliver man på samme stadie.</p> <p>OBS: Man kan nu KUN dyste mod dem der "dribler" på samme måde som en selv.</p> <p>Der fortsættes indtil der er én elev tilbage på hvert stadie (undtaget sidste stadie – der er alle andre elever).</p> <p>Der klappes af alle – og øvelsen startes forfra.</p>	<p>Materialer Alle elever skal have en bold.</p>
10 min.	<p>DRIBLEØVELSER I PAR Eleverne deles i par og der laves en bane der er 20 meter lang.</p> <p>Del 1: Eleverne står overfor hinanden på hver sin sidelinje. Hver gang eleverne når en sidelinje laves et englehop.</p> <p>De dribler mod hinanden og når de mødes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giver de high-five. • Giver de low-five. • En dribler gennem benene på den anden. • Den ene sætter sig i hug, den anden hopper hen over. <p>Der laves 2 omgange</p> <p>Del 2: De står ved siden af hinanden på samme sidelinje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De holder i hånd mens de dribler til modsatte sidelinje. Byt hånd og så tilbage igen. • De holder i hånd, men vender hver sin vej. Den ene dribler forlæns, mens den anden dribler baglæns. Byt roller ved sidelinjen. • De holder i hånd og hopper på et ben mens de dribler. • Den ene har 2 bolde og forsøger at drible (eller trille) begge bolde frem og tilbage. Den anden ligger i planken på sidelinjen til makkeren er tilbage. • Den ene elev sidder på ryggen af den anden, og prøver at drible. Byt ved sidelinjen. <p>Der laves 2 omgange.</p>	<p>Materialer Sal og bolde til alle elever.</p> <p>Variationer Der kan vælges andre alternativer til den fysiske øvelse på sidelinjen.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>AFLEVERINGSPAR Eleverne deles op i par og står med ca. 4-6 meters afstand.</p> <p>Alle elever har en bold.</p> <p>Eleverne afleverer nu samtidig til hinanden. Den ene laver studsafleveringer og den anden laver brystafleveringer.</p> <p>Når et par har lavet 10 afleveringer, skal de lave en fysisk aktivitet.</p> <p>Der er 6 aktiviteter i alt</p> <p>Forslag til aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begge elever skal score 2 mål på 2 forskellige kurve - Lave 10 englehop - Lave 5 armstrækkere - Drible ud og røre alle 4 vægge i salen - Hoppe 5 gange over egen bold - Lave 10 sit-ups <p>Der arbejdes i 3 minutter ad gangen – 3 runder i alt. Eleverne tæller hvor langt de når.</p> <p>Eleverne ser om de kan forbedre sig i de efterfølgende runder.</p>	<p>Materialer Sal og en bold pr. elev.</p>




Lektion 5

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>RIDDERDUELLEN Eleverne deles i par. Begge har en bold og begge har en kegle.</p> <p>Ridderduellen fungerer som kongens efterfølger.</p> <p>Til at starte med, får den ene elev lov til at starte med magten. Eleven med magten dribler forrest og den anden følger efter. På et vilkårligt tidspunkt (som den forreste elev selv bestemmer), stiller eleven sin kegle på halgulvet. Nu starter ridderduellen. Det gælder nu om at score først på en kurv. Hvilken kurv man afslutter på bestemmer eleverne selv. Øvelsen træner altså elevernes evne til at tage gode og hurtige beslutninger.</p> <p>Inden den anden elev må afslutte, skal denne også stille sin kegle på halgulvet.</p> <p>Den elev der først scorer, vinder duellen og er ridderen i næste runde og bestemmer hvornår næste duel starter.</p> <p>Efter hver enkel "Ridderduel" laver begge elever skiftevis følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 sprællemænd • 2 armstrækkere • 5 mavebøjninger 	<p>Materialer Alle elever skal have en bold og en kegle</p> <p>Variationer Hvis eleverne har svært ved at score, så spil med at bolden blot skal røre ringen for at vinde duellen.</p>
10 min.	<p>GULDGRAVEREN Eleverne inddeles i hold (6-9 spillere pr. hold).</p> <p>Hvert hold har sin egen banehalvdel, og har lige så mange bolde som spillere. Disse bolde ligger bag holdets baglinje, og symboliserer guld.</p> <p>Hvilket hold samler først alt guld?</p> <p>Det gælder om at løbe ned bag modstanderens baglinje, hvor man er i helle. Her skal man tage en bold og transportere den tilbage bag sin egen baglinje – der skal dribles.</p> <p>Bliver man på et tidspunkt fanget/rørt af modstanderen, så skal man løbe tilbage på sin egen halvdel, før man må være med igen.</p> <p>Hvis man er i besiddelse af en bold, når man bliver fanget, så skal man først dribble bolden tilbage bag modstandernes baglinje, før man må returnere til sin egen banehalvdel og deltage i spillet igen.</p> <p>Der spilles 3 runder af 3 minutters varighed. Det hold der har samlet flest bolde, bestemmer en fysisk øvelse som alle skal lave 20 gentagelser af.</p>	<p>Materialer Sal og basketballs til alle.</p> <p>Variationer Hvis det er for let at fange hinanden ved blot at røre modstanderen, kan man indføre at bolden skal røres inden man bliver fanget.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
<p>10 min.</p>	<p>LAY-UP – STEN / SAKS / PAPIR Eleverne deles i hold af 8-12 elever. Alle elever har en bold. Hvert hold stiller sig midt på en basketbane, med 1 kurv i hver ende.</p> <p>Nu foregår øvelsen – næsten – som sten / saks / papir - øvelsen, men hver gang eleverne har slået sten / saks / papir, skal de i stedet for at lave en fysisk øvelse, løbe mod kurven og lave et lay-up</p> <p>Alle børn har en bold og "dribler" rundt imellem hinanden.</p> <p>Alle elever skal igennem følgende "driblinger".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drible meget lavt med højre hånd • Drible normal højde med højre hånd • Drible meget lavt med venstre hånd • Drible normal højde med venstre hånd <p>Det gælder om at komme igennem alle øvelser.</p> <p>FLOW Man vælger en modstander og imens man dribler med den ene hånd, spiller man "sten/saks/papir" med den anden hånd. Efter hver sten / saks / papir løber begge elever mod en kurv og laver et lay-up inden de løber tilbage i gruppen og forsætter øvelsen.</p> <p>Vinder man sten / saks / papir, går man videre til næste måde at drible på. Taber man, bliver man på samme stadie.</p> <p>OBS: Man kan nu KUN dyste mod dem der "dribler" på samme måde som en selv.</p> <p>Der fortsættes indtil der er én elev tilbage på hvert stadie (undtaget sidste stadie – dér er alle andre elever).</p> <p>Der klappes af alle – og øvelsen startes forfra, hvis der er tid.</p>	<p>Materialer Sal og basketballs til alle.</p> <p>Variationer Måden der dribles på kan varieres.</p> <p>Se en video af et lay-up her:</p> 
<p>10 min.</p>	<p>FULDT SPIL – 3 mod 3 Eleverne deles i hold af 3-4, så det passer med antallet af elever.</p> <p>2 hold møder hinanden i "Fuldt spil" på én kurv.</p> <p>Det gælder om at score point og der må dribles og afleveres internt på holdet.</p> <p>Når der scores af et hold, løber alle elever i høj fart ud til en sidelinje og først derefter må det hold der blev scoret på, tage fat i bolden og starte spillet fra et punkt udenfor 3-pointslinjen. Dvs. hvis man er hurtig, kan man udnytte at ens medspillere er mere spilbare.</p> <p>Der spilles i 3 minutter ad gangen, hvorefter der findes en ny modstander.</p>	<p>Materialer Sal og basketballs.</p> <p>Variationer Løb til sidelinje kan udskiftes med en anden form for fysisk øvelse.</p>

Lektion 6

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>RIDDERDUELLEN Eleverne deles i par. Begge har en bold og begge har en kegle.</p> <p>Ridderduellen fungerer som kongens efterfølger.</p> <p>Til at starte med, får den ene elev lov til at starte med magten. Eleven med magten dribler forrest og den anden følger efter. På et vilkårligt tidspunkt (som den forreste elev selv bestemmer), stiller eleven sin kegle på halgulvet. Nu starter ridderduellen. Det gælder nu om at score først på en kurv. Hvilken kurv man afslutter på bestemmer eleverne selv. Øvelsen træner altså elevernes evne til at tage gode og hurtige beslutninger.</p> <p>Inden den anden elev må afslutte, skal denne også stille sin kegle på halgulvet.</p> <p>Den elev der først scorer, vinder duellen og er ridderen i næste runde og bestemmer hvornår næste duel starter.</p> <p>Efter hver enkel "Ridderduel" laver begge elever skiftevis følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 sprællemænd • 2 armstrækkere • 5 mavebøjninger 	<p>Materialer Alle elever skal have en bold og en kegle.</p> <p>Variationer Hvis eleverne har svært ved at score, så spil med at bolden blot skal røre ringen for at vinde duellen.</p>
10 min.	<p>DRIBLEØVELSER I PAR Eleverne deles i par og der laves en bane der er 20 meter lang.</p> <p>Del 1: Eleverne står overfor hinanden på hver sin sidelinje. Hver gang eleverne når en sidelinje laves et englehop.</p> <p>De dribler mod hinanden og når de mødes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Giver de high-five. • Giver de low-five. • En dribler gennem benene på den anden. • Den ene sætter sig i hug, den anden hopper hen over. <p>Der laves 2 omgange.</p> <p>Del 2: De står ved siden af hinanden på samme sidelinje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De holder i hånd mens de dribler til modsatte sidelinje. Byt hånd og så tilbage igen. • De holder i hånd, men vender hver sin vej. Den ene dribler forlæns, mens den anden dribler baglæns. Byt roller ved sidelinjen. • De holder i hånd og hopper på et ben mens de dribler. • Den ene har 2 bolde og forsøger at dribble (eller trille) begge bolde frem og tilbage. Den anden ligger i planken på sidelinjen til makkeren er tilbage. • Den ene elev sidder på ryggen af den anden, og prøver at dribble. Byt ved sidelinjen. <p>Der laves 2 omgange.</p>	<p>Materialer Sal og bolde til alle elever.</p> <p>Variationer Der kan vælges andre alternativer til den fysiske øvelse på sidelinjen.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>LAY-UP - STEN / SAKS / PAPIR Eleverne deles i hold af 8-12 elever. Alle elever har en bold. Hvert hold stiller sig midt på en basketbane, med 1 kurv i hver ende.</p> <p>Nu foregår øvelsen – næsten – som sten / saks / papir - øvelsen, men hver gang eleverne har slået sten / saks / papir, skal de i stedet for at lave en fysisk øvelse, løbe mod kurven og lave et lay-up</p> <p>Alle børn har en bold og "dribler" rundt imellem hinanden.</p> <p>Alle elever skal igennem følgende "driblinger".</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drible meget lavt med højre hånd • Drible normal højde med højre hånd • Drible meget lavt med venstre hånd • Drible normal højde med venstre hånd <p>Det gælder om at komme igennem alle øvelser.</p> <p>FLOW Man vælger en modstander og imens man dribler med den ene hånd, spiller man "sten/saks/papir" med den anden hånd. Efter hver sten / saks / papir løber begge elever mod en kurv og laver et lay-up inden de løber tilbage i gruppen og forsætter øvelsen.</p> <p>Vinder man sten / saks / papir, går man videre til næste måde at drible på. Taber man, bliver man på samme stadie.</p> <p>OBS: Man kan nu KUN dyste mod dem der "dribler" på samme måde som en selv.</p> <p>Der fortsættes indtil der er én elev tilbage på hvert stadie (undtaget sidste stadie – dér er alle andre elever).</p> <p>Der klappes af alle – og øvelsen startes forfra, hvis der er tid.</p>	<p>Materialer Sal og basketballs til alle.</p> <p>Variationer Måden der dribles på kan varieres.</p> <p>Se en video af et lay-up her:</p> 
10 min.	<p>FULDT SPIL - 3 MOD 3 Eleverne deles i hold af 3-4, så det passer med antallet af elever.</p> <p>2 hold møder hinanden i et fuldt spil på én kurv.</p> <p>Det gælder om at score point og der må dribles og afleveres internt på holdet.</p> <p>Når der scores af et hold, løber alle elever i høj fart ud til en sidelinje og først derefter må det hold der blev scoret på, tage fat i bolden og starte spillet fra et punkt udenfor 3-pointslinjen. Dvs. hvis man er hurtig, kan man udnytte at ens medspillere er mere spilbare.</p> <p>Der spilles i 3 minutter ad gangen, hvorefter der findes en ny modstander.</p>	<p>Materialer Sal og basketballs.</p> <p>Variationer Løb til sidelinje kan udskiftes med en anden form for fysisk øvelse.</p>

BORDTENNIS



KORT INTRODUKTION TIL BORDTENNIS:

Bordtennis kom til verden som et tidsfordriv blandt 1800-tallets engelske officerer, der af ren kedsomhed skar runde kugler ud af champagnepropperne og hev lågene af cigarkasserne, som de så brugte til at spille med. Bordtennisspillet bredte sig i begyndelsen af 1900-tallet til resten af Europa og især Asien, hvor det f.eks. i dag er Kinas nationalsport med over 20 millioner aktive udøvere.

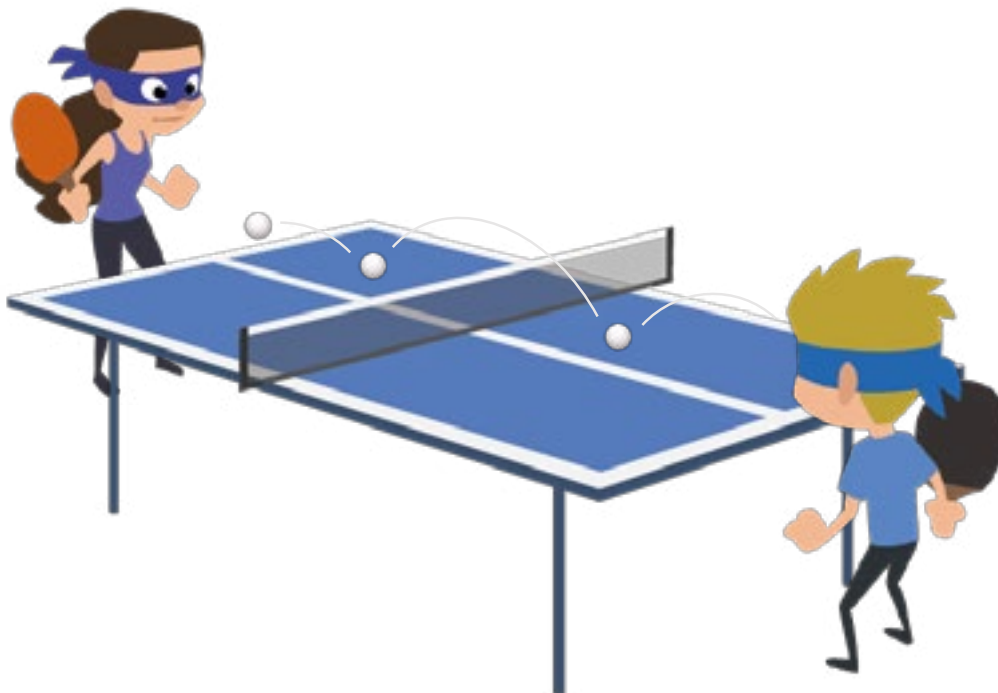
Mange har stiftet bekendtskab med et bordtennisbord, bat og den lille hvide bold. Men de færreste kan sige, at de faktisk har spillet sporten med elementet af skru. Det er særligt skruen og tempoet, som i følge NASA, gør bordtennis til den sværeste sportsgren i verden. Det tager derfor mange år at blive "god" til bordtennis, og aktive udøvere af sporten træner som oftest 7-10 gange ugentligt.

Sværhedsgraden er en af de fedeste faktorer ved bordtennis, da den skaber en langvarig proces af fremgang. Man kan hurtigt mærke at man bliver bedre, og dertil kommer de evige variationer og muligheder i spillet, når man først får et bat i hænderne som kan generere skru i bolden. Dernæst er tilgængeligheden af spillet også en god ting. Det er som regel nemt at finde plads til et bordtennisbord, og så kan man spille både single, double eller rundt-om-bordet, afhængig af antal aktører. Sporten har også et stærkt kodeks for fairplay.

LEKTIONSPLANERNE:

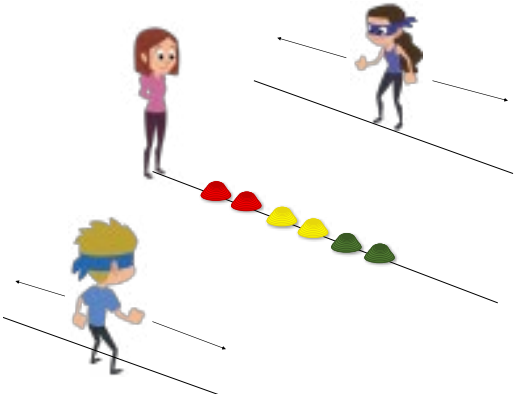
6 x lektioner af 40 minutter med variationer til udskolingen. Det er tiltænkt således, at hver lektion kan inddeles i 3 stationer med skift efter ca. hvert 12. minut.

Lektioner/ Øvelser	Lektion 1: Fokus på motorik	Lektion 2: Fokus på koordination og samarbejde	Lektion 3 Sjove øvelser	Lektion 4: Fokus på serv	Lektion 5: Fokus på serv	Lektion 6: Fokus på præcision
1.	Præcisionsskud	Bat mod bat	Hoved, skulder, knæ og tå.	Jongleringsstafet	Ping Pong	Vælt kopperne
2.	Den hurtige hånd	Tag den i strakt arm	Windy, rundt om bordet	Rundt om dunkene	Serv i hjelm	Ram i kurven
3.	Rød, gul, grøn	Jongleringsstafet	Krabbeduellen	Trip, trap, hop	Spil - Double	Spil - Double

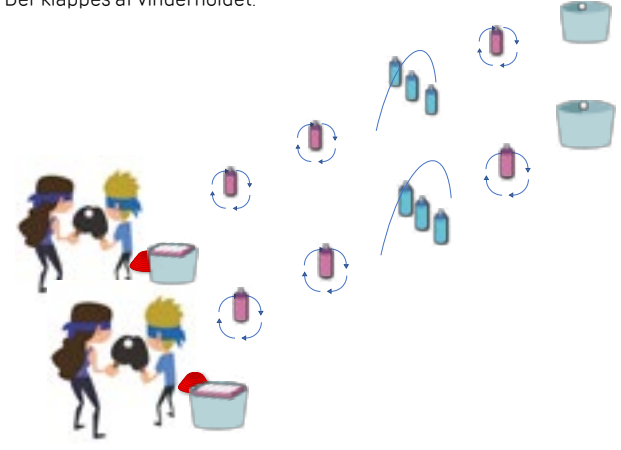


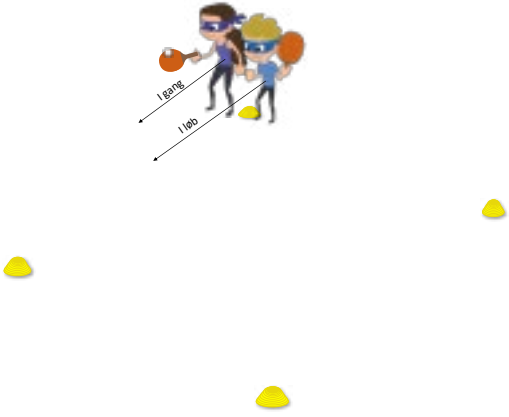
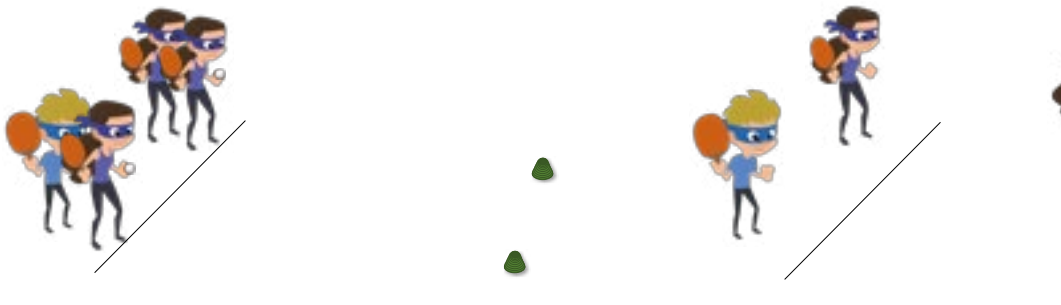
Lektion 1

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
12 min.	<p>ØVELSE 1: PRÆCISIONSSKUD Eleverne er sammen 2 og 2. Hvert par har et bat, en bold og en kegle. Alle elever står bag en linje med en kegle stående ca. 1m væk.</p> <p>Når underviseren siger "GO" skyder første elev med et forhåndsslag bordtennisbolden efter keglen. Rammes keglen må eleven rykke keglen længere væk (Keglen lægges ned og der hvor toppen rører gulvet, er det nye sted keglen står). Hvis ikke keglen rammes, sker der ingenting.</p> <p>Bolden skal nu hentes. Det er underordnet hvordan eller hvem der henter den – men det skal gøres hurtigst muligt.</p> <p>Nu er det makkerens tur til at skyde mod keglen fra baglinjen. I takt med at keglen rykkes længere og længere væk, bliver samarbejdet vigtigt. Giv mellemtider, så de til sidst skynder sig endnu mere.</p> <p>Dette forsættes i 4 minutter med forhåndsslag. Derefter starter man forfra og kører en runde med baghåndsslag i 4 minutter</p>	<p>Materiale: Minimum 1 bat, 1 bold og 1 kegle pr. 2 elever</p> <p>Variationer: Afstanden til keglen kan varieres ved start.</p> <p>Der kan skydes med modsatte hånd.</p>
12 min.	<p>ØVELSE 2: DEN HURTIGE HÅND Eleverne inddeles i hold af 3-4 elever.</p> <p>Holdene stiller sig (2 og 2) overfor hinanden, i midten af idrætssalen, på hver sin side af "midterlinjen". Der er nu en masse hold der skal dyste mod hinanden.</p> <p>Holdene på den ene side af midterlinjen kaldes Hold A og på den anden side Hold B.</p> <p>Den første spiller fra Hold A stiller sig med bolden i den ene hånd og løfter armen over øjenhøjde. Spilleren fra hold B lægger sin gribehånd ovenpå den hånd, som spilleren fra hold A har løftet. Uden varsel slipper spiller 1 fra Hold A bolden. Spiller 1 fra Hold B skal nu forsøge at gribe bolden inden den rammer jorden. Griberen må først flytte hånden, når bolden er sluppet af kasteren.</p> <p>Hvis bolden gribes: Begge elever løber i høj fart til hver deres baglinje og tilbage i rækken bag de andre på holdet. Inden der løbes, råber den elev som greb bolden en fysisk øvelse til den som slap bolden. Når eleven der slap bolden når baglinjen laver eleven 5 af denne øvelse.</p> <p>Hvis bolden IKKE gribes: Som hvis bolden gribes – men med modsat fortegn ift. hvem der laver øvelsen.</p> <p>Holdene skiftes til at slippe og gribe.</p> <p>Der dystes i 3 minutter hvorefter der findes nye modstandere.</p> <p>Holdet der greb bolden flest gange, kåres som vinder og rykker "frem" i rækken og det hold der tabte, rykker ned i rækken.</p> <p>Holdene der er henholdsvis forrest og sidst i "rækken" og som vinder og taber, rykker ingen steder. De modtager blot en ny modstander.</p>	<p>Materiale: 1 bold pr. 6 elever</p> <p>Variationer: Læren kan fastsætte hvilke øvelser der skal laves på baglinjen.</p>

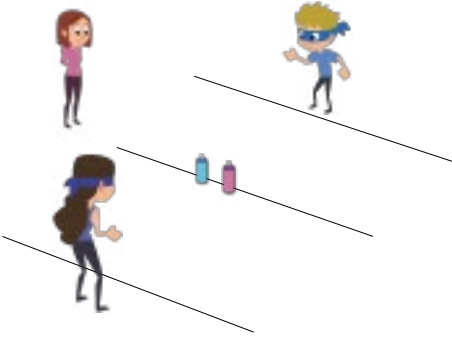
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
12 min.	<p>ØVELSE 3: RØD - GUL - GRØN</p> <p>Eleverne går sammen i hold af 3. Hvert hold tager 3 x 2 forskellige farver af veste/toppe.</p> <p>Spillerne stiller sig oprejst med hovedet mod de 6 kegler/veste, som ligger på gulvet (se illustration). En elev er dommer og de 2 andre spillere. Der roteres ift. dommer og spillere.</p> <p>Spillerne sidestæpper ansigt til ansigt langs med stregen/banen frem og tilbage. På et givent tidspunkt, som dommeren bestemmer, råbes en farve (rød, gul eller grøn). Nu må spillerne række ud efter den kaldte kegle/vest.</p> <p>Når keglerne er samlet op, løber spillerne mod hver deres baglinje. På baglinjen skal spillerne lægge keglen og lægge sig på maven og løfte både arme og ben samtidigt. Herefter løber de retur til midterlinjen, hvor keglen skal placeres samme sted, som den blev taget.</p> <p>Vinderen af duellen er den spiller, der først når korrekt ned til baglinjen og kommer tilbage og lægger sin kegle på midterlinjen igen.</p> <p>Eleverne roterer indbyrdes, så alle møder alle.</p> <p>Vinderen er den med flest sejre. Denne får et klap på skulderen af de 2 andre.</p> <p>Der dystes i 3 omgang af ca. 3-4 minutter.</p> 	<p>Materiale: Kegler og veste i 3 forskellige farver</p> <p>Variationer: Læren kan fastsætte hvilke øvelser der skal laves på baglinjen.</p>

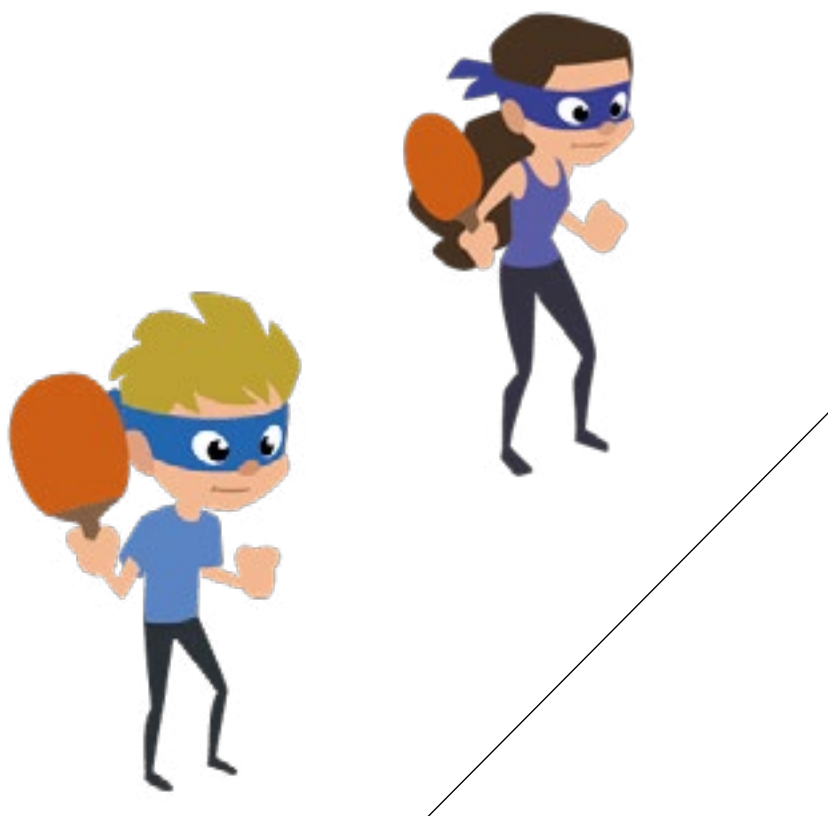
Lektion 2

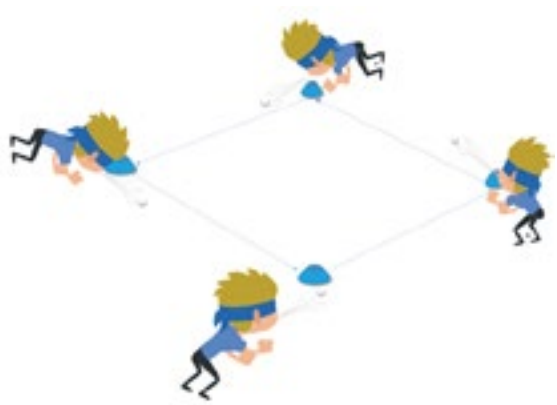

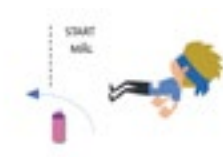



Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
12 min.	<p>ØVELSE 1: BAT MOD BAT</p> <p>Der opstilles en bane på 8-10 meter, med kegler som spillerne skal rundt om, over og igennem. Sørg for at der minimum er 1 meter imellem hver forhindring.</p> <p>I hver ende er der en kurv. I start-enden er kurven fyldt med 5-10 bolde pr. par og i den anden ende er kurven tom.</p> <p>Spillerne går sammen i par. Hver spiller har et bat i hånden. Mellem parrets bat lægges en bordtennisbold. Parret skal nu i fællesskab fragte bolden mellem deres bat igennem banen og placere den i kurven i modsatte ende.</p> <p>Når dette er gjort, skal eleverne løbe i høj fart ned til startkurven og lave følgende øvelser (Der laves kun én af øvelserne efter hver omgang) før end de må begynde igen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 sprællemænd • 5 englehop • 5 armstrækkere • 5 mavebøjninger <p>Spillerne fortsætter på denne måde til at kurven er tom for bolde</p> <p>Der klappes af vinderholdet.</p> 	<p>Materiale:</p> <p>1 bordtennisbat pr. spiller. 5-10 bolde pr. hold. 2 kurve pr. hold. 6 drikkedunke/kegler pr. hold. En bane med en plads til løb på 8-10 meter.</p> <p>Variationer:</p> <p>Banen kan varieres ved at gøre den kortere/længere med flere eller færre udfordringer.</p> <p>Banen kan gennemføres baglæns eller med sidestep.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
<p>12 min.</p>	<p>ØVELSE 2: TAG DEN I STRAKT ARM To spillere går sammen. Der skabes en passende bane med kegler. Begge spillere tager et bat i hånden og stiller sig ved siden af hinanden.</p> <p>Den første spiller lægger bolden på battet og begynder at gå i hurtigt tempo rundt om banen. Den anden spiller starter med at løbe rundt om banen og skal nu indhente den anden spiller. Når spilleren der løber, indhenter spilleren der går, skiftes bolden over til det andet bat. Spilleren som tidligere havde bolden, begynder nu at løbe rundt om banen for at indhente den anden spiller igen.</p> <p>Der arbejdes i 2 minutter ad gangen, med pause på 1 minut imellem hver omgang. 3 omgange i alt.</p> <p>Pauserne bruges enten i planke eller siddende i 90 grader op ad en væg.</p> <p>Vinderholdet er det hold der når flest omgange.</p> 	<p>Materiale: Et bat pr. spiller og 1 bold pr. par.</p> <p>Variationer: Banens størrelse kan gøres større og mindre.</p> <p>Der kan tilføjes udfordringer til spilleren med bolden, så omgangen går langsommere.</p> <p>Der kan være flere hold pr. bane, så man også skal udfordres af andre deltagere.</p>
<p>12 min.</p>	<p>ØVELSE 3: JONGLERINGSSTAFET Der laves hold af 2 elever. Hvert hold har et bat og en bold.</p> <p>Spillerne på holdet skal skiftes til at jonglere med bolden på battet ned til keglen. Taber spilleren bolden på vejen, samles bolden op det tabte sted og spilleren fortsætter jongleringen herfra. Når spilleren når keglen samles bolden op i hånden og spilleren skal nu løbe så hurtigt som muligt tilbage til makkeren og give bolden til ham/hende.</p> <p>Hver elev kører 4 gange frem og tilbage og der klappes af det hold der kommer først.</p> <p>Der dystes i 4 omgange:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jongler med forhånd – højre hånd 2. Jongler med baghånd – højre hånd 3. Jongler med forhånd – venstre hånd 4. Jongler med baghånd – venstre hånd 	<p>Materiale: Et bat, 1 bold og en kegle pr. par.</p> <p>Variationer: Det kan varieres hvordan eleverne bevæger sig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gang • Løb • Hop • Hink • Gå ned i knæ

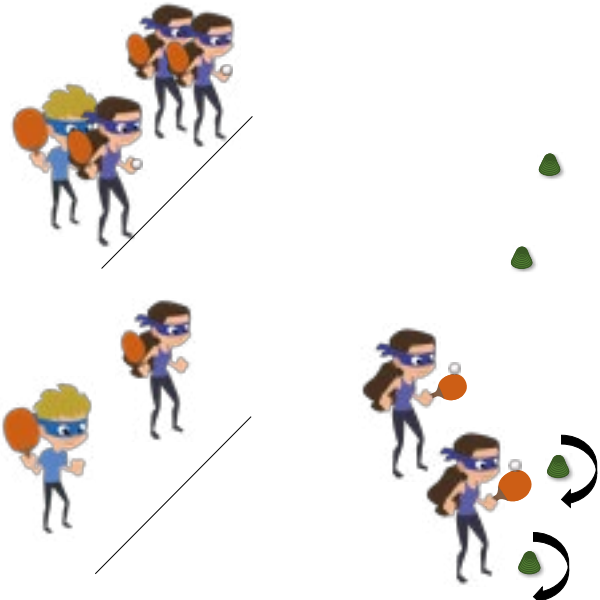
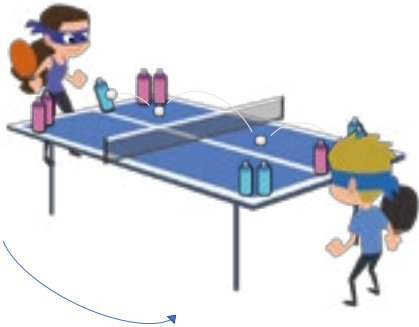
Lektion 3

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
12 min.	<p>ØVELSE 1: HOVED, SKULDER, KNÆ OG TÅ Spillerne skal gå sammen 3 og 3.</p> <p>To af spillerne placerer sig med 10 meter imellem sig. I midten (ved 5 meter) placeres to drikkedunke eller kegler.</p> <p>Den 3. person agerer dommer og råber på et vilkårligt tidspunkt "nu!". Når der råbes, skal de to spillere med begge hænder røre 1) hoved 2) skulder 3) knæ 4) tå. Når spillerne har rørt alle fire kropsdele, må de løbe så hurtigt de kan hen for at samle drikkedunken/keglen op og løbe tilbage til startpunktet. Ved startpunktet skal drikkedunken/keglen stilles og spilleren skal lægge sig ned på maven og løfte både arme og ben på samme tid. Vinderen er den der gør det først.</p> <p>Eleverne roterer indbyrdes, så alle møder alle.</p> <p>Vinderen er den med flest sejre og får et klap på skulderen af de 2 andre.</p> <p>Der dystes i 3 omgange af ca. 3-4 minutter.</p> 	<p>Materiale: Drikkedunke eller kegler</p> <p>Variationer: Læren kan fastsætte hvilke øvelser der skal laves på baglinjen.</p>

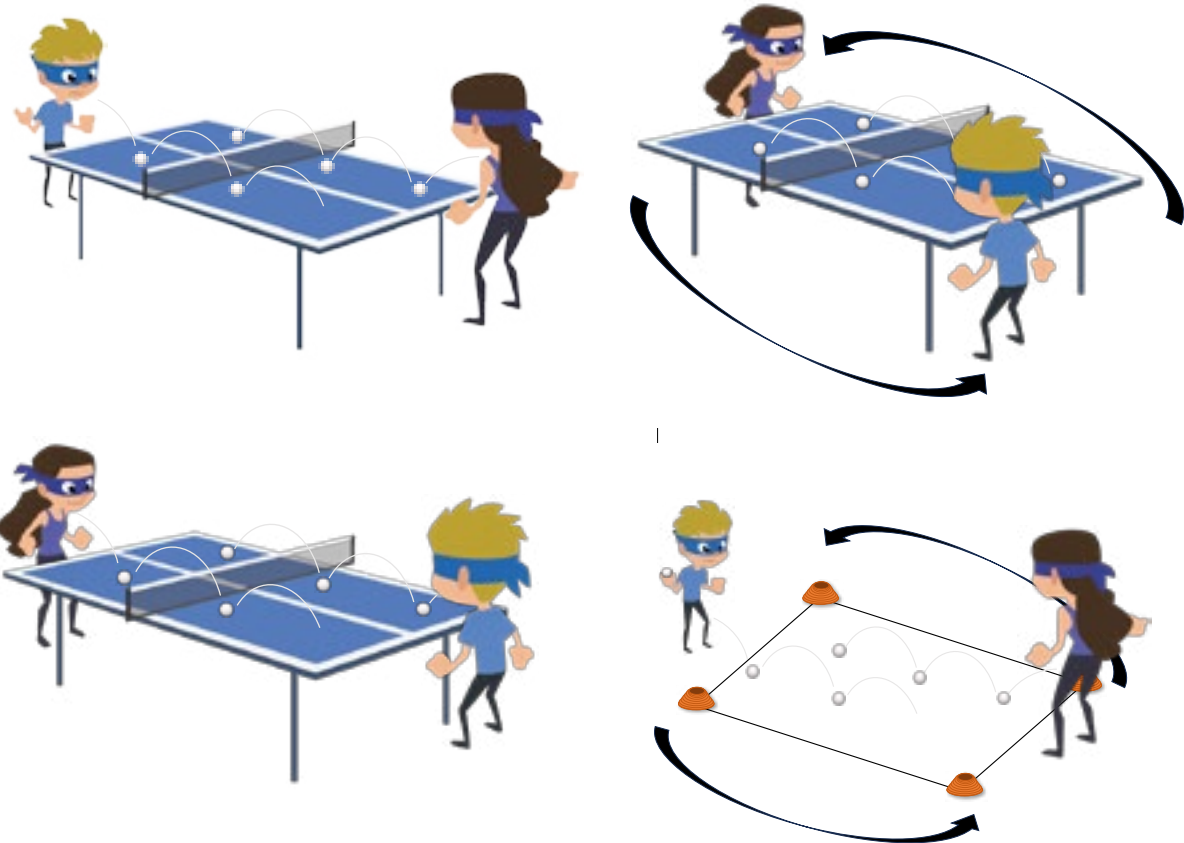


Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
<p>12 min.</p>	<p>ØVELSE 2: WINDY RUNDT OM BORDET Eleverne går samme i hold af 4 elever og laver en bane som et kvadrat (5 x 5 meter)</p> <p>Eleverne gør sig klar på gulvet, ved hver deres kegle. Nu gælder det for eleverne om at puste bolden på gulvet uden om de opsatte kegler. Kommer bolden inden om keglerne, skal den pustes tilbage og uden om. Hver gang eleven når et hjørne (en kegle) skal eleven rejse sig op og lave skiftevis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 sprællemænd • 2 englehop <p>Vinderen er den, som først kommer rundt om keglerne 2 gange.</p> <p>Der dystes i ca. 8-12 minutter.</p> <p>Efter hver runde klappes vinderen på skulderen af de 3 andre fra gruppen og der gøres klar til en ny kamp.</p> 	<p>Materiale: Kegler og en bold til alle elever</p> <p>Variationer: Læren kan fastsætte hvilke øvelser der skal laves og om der skal laves nye grupper undervejs.</p>
<p>12 min.</p>	<p>ØVELSE 3: KRAVLEDUELLEN Eleverne deles i hold med 2 på hvert. Der laves baner på gulvet, med form som et kvadrat – ca. 3 x 3 meter.</p> <p>På hver bane spiller 2 hold mod hinanden. Hver spiller på hvert hold, har hver sin linje. I hvert hjørne af firkanten sidder en spiller. Hver spiller sætter sig i en krabbegang og lægger en bordtennisbold på maven. Alle fire spillere skal gå krabbegang med bolden på maven hele vejen rundt om firkanten. Taber spilleren bolden fra maven, samles den op det tabte sted og der fortsættes rundt. Krabbegangen skal foregå rundt om de opsatte kegler. Vinderholdet er dem, som begge krydser deres målstreg før modstanderne.</p> <p>Der laves mange runder med forskellige øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kravl • Ormen • Slangen • Find selv på flere <p>Find nye modstandere efter et par runder.</p>     	<p>Materiale: Et bat, 1 bold og en kegle pr. par.</p> <p>Variationer: Det kan varieres hvordan eleverne bevæger sig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gang • Løb • Hop • Hink • Gå ned i knæ


Lektion 4


Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
<p>10 min.</p>	<p>ØVELSE 1: JONGLERINGSSTAFFET</p> <p>Der laves hold af 2 og 2. Hvert hold har et bat hver og en bold.</p> <p>Spillerne skal på skift jonglere med bolden på battet ned til keglen. Taber spilleren bolden på vej mod keglen, samles bolden op det tabte sted og spilleren fortsætter jongleringen herfra. Når spilleren når keglen samles bolden op i hånden og spilleren skal nu løbe så hurtigt som muligt tilbage til makkeren og give bolden til ham/hende.</p> <p>Hver elev kører 4 gange frem og tilbage og der klappes af det hold der kommer først.</p> <p>Der dystes i 4 omgange:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jongler med forhånd – højre hånd 2. Jongler med baghånd – højre hånd 3. Jongler med forhånd – venstre hånd 4. Jongler med baghånd – venstre hånd 	<p>Materiale: Et bat pr. spiller og 1 bold pr. par.</p> <p>Variationer: Det kan varieres hvordan eleverne bevæger sig.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gang • Løb • Hop • Hink • Gå ned i knæ • mm.
<p>10 min.</p>	<p>ØVELSE 2: RUNDT OM DUNKENE</p> <p>De to spillere gør sig klar i hver sin ende af bordet med bat i hånden. (Alternativt blot på gulvet med en streg i mellem)</p> <p>Spillerne må starte med at serve på samme tid. Spillerne vælger frit om de vil serve med baghånd eller forhånd. Efter hver serv skal spillerne løbe en omgang rundt om bordet, før der igen må serves mod dunkene/keglerne. Vinderen af duellen er den spiller, der først får ramt alle modstanderens drikkekanter/kegler.</p> <p>Vinderen vælger en fysisk øvelse som begge skal lave 10 gentagelser af.</p> <p>Der dystes i 3 minutter pr. bane x 3. Der findes ny makker efter hver omgang.</p> 	<p>Materiale: Et bat pr. spiller og 1 bold pr. spiller.</p> <p>1 bordtennisbord (eller blot et gulv) eller anden form for højt bord.</p> <p>10 tomme drikkekanter eller lette kegler.</p> <p>Variationer: Spillerne kan lave frøhop, hinke, løbe baglæns rundt om bordet.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
<p>10 min.</p>	<p>ØVELSE 3: TRIP TRAP HOP</p> <p>To spillere stiller sig overfor hinanden. Der står et bordtennisbord imellem spillerne.</p> <p>Spillerne skal først få bolden til at ramme bordet 1 gang.</p> <p>Efter hvert forsøg, bytter spillerne plads ved at løbe i høj fart hen til modsatte spillers plads.</p> <p>Derefter skal spillerne få bolden til at ramme bordet 2 gange og løber derefter i høj fart rundt om bordet.</p> <p>Øvelsen fortsætter og kan sættes på tid, så der skabes et konkurrenceelement ift. at komme op på det højeste antal hop på bordet</p>	<p>Materiale: Et bat pr. spiller og 1 bold pr. spiller. Bord eller gulv med tape som markerer banen.</p> <p>Variationer: Øvelsen kan opjusteres ved, at boldens hoppehøjde skal holdes lav eller der kan tilføjes bolde.</p> <p>Øvelsen kan nedjusteres ved at hoppe højt med bolden og gribe den ved korrekte antal hop.</p> <p>I stedet for at løbe rundt om bordet kan eleverne skiftevis lave forskellige typer af bevægelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hop • Hink • Lunges

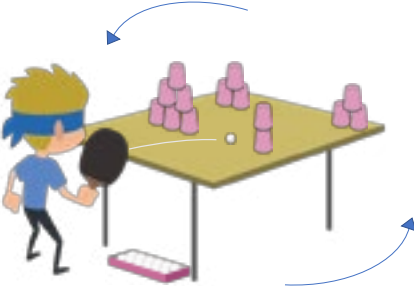
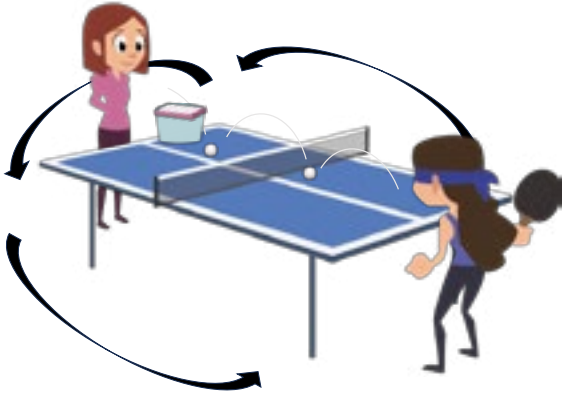


Lektion 5

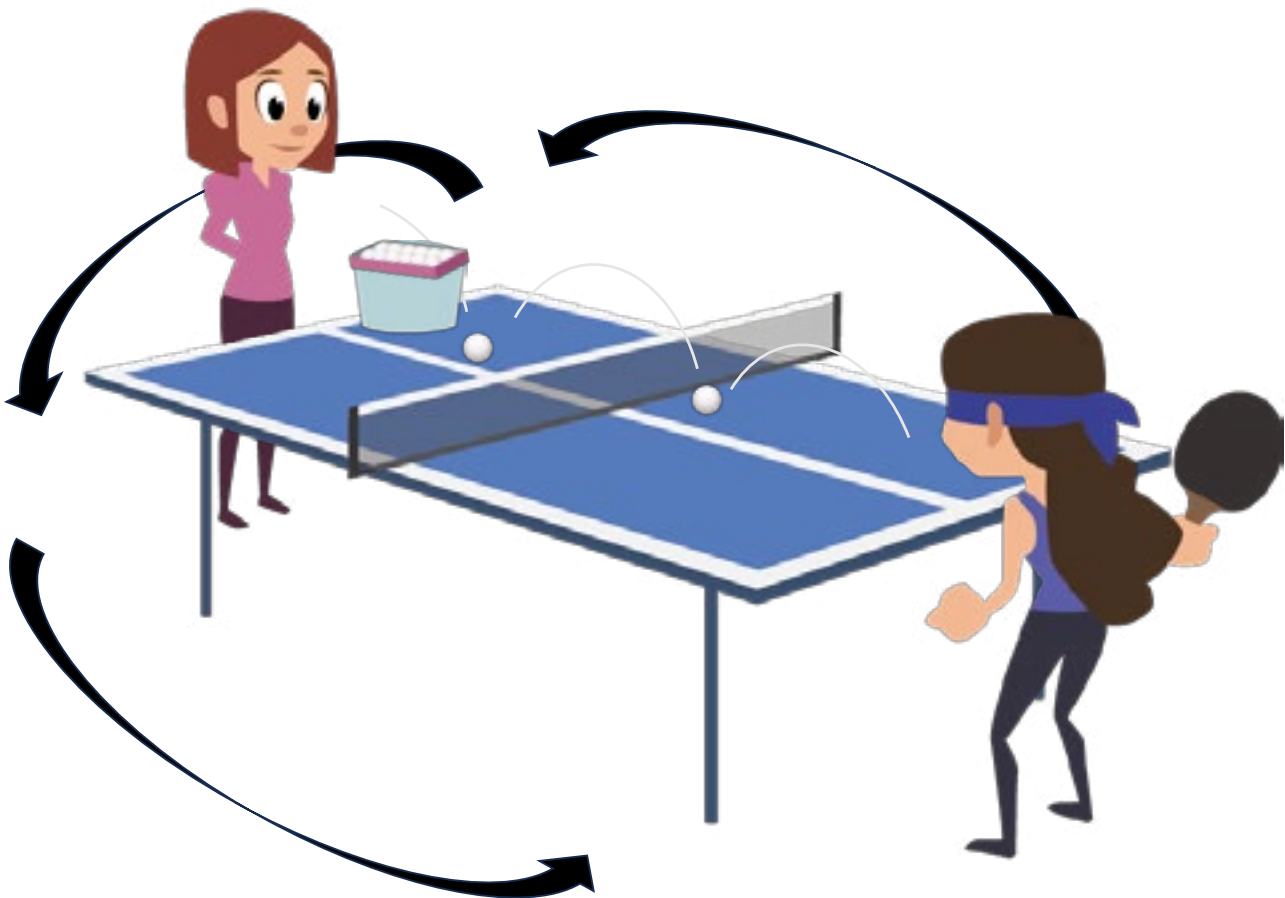
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
12 min.	<p>ØVELSE 1: PING PONG</p> <p>Spillerne stiller sig overfor hinanden ved bordtennisbordet. Hver spiller holder et bat. Den ene spiller har en bold.</p> <p>I Ping Pong skal bolden først ramme spillerens egen banehalvdel og derefter modstanderens banehalvdel.</p> <p>Ved tabt bold, samles bolden op og spillerne laver 5 enghop før bolden må sættes i gang igen.</p> <p>De første 5 minutter øver spillerne med dertilhørende enghop. Der holdes 2 minutters pause.</p> <p>De sidste 5 minutter spiller eleverne Ping Pong kamp. 3 sæt til 11. Eleverne får point hver gang de vinder en bold. I stedet for enghop laver de nu 2 Airsquat hver gang en bold tabes.</p> 	<p>Materiale: Et bord med net, 1 bat pr. spiller, 1 bold pr. par.</p> <p>Øvelsen kan laves uden bord, ved at sætte kegler op og lave banemarkering.</p> <p>Variationer: Der kan laves en konkurrence, hvor hvert par tæller hvor mange "ping pongs" de kommer op på, før bolden mistes eller tiden er gået.</p> <p>Hvis spillerne har for svært ved at ramme bolden med et bat, kan spillerne i stedet kaste og gribe bolden.</p> <p>Kan spilles på gulvet i hallen eller på borde i klassen</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
12 min.	<p>ØVELSE 2: SERV I HJELM Eleverne går sammen 2 og 2 om et bord</p> <p>To spillere står ved et bordtennisbord eller almindeligt bord. Den ene server, den anden griber serven med en cykelhjelm eller bunden af en kegle. Når bolden bliver grebet i cykelhjelm, tager spilleren bolden ud af cykelhjelm, lader cykelhjelm ligge og bytter side med den anden spiller. Dvs. det er nu omvendt at serveren bliver griber – og griberen bliver server.</p> <p>Der spilles 4 runder af 2 minutters varighed.</p> <p>Vindeholdet er det hold der griber bolden flest gange i keglen / hjelmen.</p> <p>Vinderholdet får lov til at vælge 10 fysiske øvelser som alle elever skal lave.</p> <p>Eksempelsvis: squats, lunges, armstrækkere, englehop, mavebøjninger, sprint, mm.</p> 	<p>Materiale: Et bord med net, 1 bat pr. spiller, 1 bold og 1 kegle/cykelhjelm pr. par.</p> <p>Øvelsen kan laves uden bord, ved at sætte kegler op og lave banemarkering.</p> <p>Variationer: For at nedjustere øvelsen kan spilleren, der server, kaste bolden over på den anden side af nettet.</p>
12 min.	<p>ØVELSE 3: SPIL - DOUBLE Eleverne går sammen 2 og 2</p> <p>Der skal nu spilles det endelige spil – Double. 2 hold stiller sig ved hvert sit bord.</p> <p>Elev 1 fra hold A, starter med at serve til modstanderholdet B. Elev 1 fra hold B spiller bolden retur og det er nu elev 2 fra hold A der modtager bolden. Eleverne skiftes altså hele tiden til at slå til bolden.</p> <p>Når der serves, serves der fra "hjørne-firkant" til modsatte "hjørne-firkant".</p> <p>Der tælles point ved hver bold og det hold der først når 10 har vundet.</p> <p>Når der på hvert bord er spillet 5 bolde, skal alle igennem følgende øvelser under spillet – en øvelse ad gangen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 squats - 10 mavebøjninger - 10 lunges - 10 gange i høj fart rundt om bordet - Kravl rundt om bordet 2 gange - 5 armstrækkere. <p>Når et hold har vundet kan man med fordel skifte til en ny modstander.</p>	<p>Materiale: Et bord med net, 1 bat pr. spiller, 1 bold pr. bord.</p> <p>Variationer: Øvelsen kan laves uden bord, ved at sætte kegler op og lave banemarkering.</p>

Lektion 6

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
12 min.	<p>ØVELSE 1: VÆLT KOPPERNE</p> <p>På et bord placeres kopper eller lette kegler. Hver spiller har et bat og en spand fyldt med bolde. Sørg for at der er plads til at løbe rundt om bordet. Spilleren skal på tid forsøge at vælte de opsatte kopper/kegler. Efter hvert skud skal spilleren løbe så hurtigt som muligt rundt om bordet før der må skydes en ny bold afsted. Spillet stopper når spilleren har væltet alle kopperne eller tiden er gået.</p> 	<p>Materialer Papkopper eller lette kegler, 10-100 bolde, 1 bat pr. spiller og et bord</p> <p>Variationer Antallet af kopper eller kegler kan varieres. Tiden kan sættes til få minutter, så spilleren forsøger at gennemføre øvelsen så hurtigt som muligt.</p> <p>Øvelse kan snildt laves på et gulv hvis man ikke har nok borde.</p> <p>Eleverne kan gå sammen 2 og 2 og skiftes til at serve og løbe.</p>
12 min.	<p>ØVELSE 2: RUNDT OM BORDET MED KAST</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2</p> <p>Elev 1 står i den ene ende af bordet med en kurv fyldt med bolde. Elev 2 står i den anden ende af bordet klar til at modtage bolden. Elev 1 kaster bolden over nettet til Elev 2, hvorefter denne skyder bolden retur og prøver at ramme ned i kurven. Derefter løber han en omgang rundt om bordet. Elev 1 kaster boldene forholdsvis hurtigt efter hinanden, så Elev 2 skal reagere hurtigt og der hele tiden er bevægelse i spillet.</p> <p>Der arbejdes i 1 minut ad gangen og skiftes med det samme. Den elev der efter 4 omgange har ramt flest gange i kurven, får et klap på skulderen af makkeren.</p> 	<p>Materialer Et bat pr. spiller, 10-100 bordtennisbolde, Et bordtennisbord med net og en kurv</p> <p>Variationer Hjælperen/læreren kan variere sit kast afhængigt af spillerens niveau</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
12 min.	<p>ØVELSE 3: SPIL - DOUBLE Eleverne går sammen 2 og 2</p> <p>Der skal nu spilles det endelige spil – Double. 2 hold stiller sig ved hvert sit bord.</p> <p>Elev 1 fra hold A, starter med at serve til modstanderholdet B. Elev 1 fra hold B spiller bolden retur og det er nu elev 2 fra hold A der modtager bolden. Eleverne skiftes altså hele tiden til at slå til bolden.</p> <p>Når der serves, serves der fra "hjørne-firkant" til modsatte "hjørne-firkant".</p> <p>Der tælles point ved hver bold og det hold der først når 10 har vundet.</p> <p>Når der på hvert bord er spillet 5 bolde, skal alle igennem følgende øvelser under spillet – en øvelse ad gangen:</p> <ul style="list-style-type: none">• 10 squats• 10 mavebøjninger• 10 lunges• 10 gange i høj fart rundt om bordet• Kravl rundt om bordet 2 gange• 5 armstrækere. <p>Når et hold har vundet kan man med fordel skifte til en ny modstander.</p>	<p>Materiale: Et bord med net, 1 bat pr. spiller, 1 bold pr. bord.</p> <p>Variationer: Øvelsen kan laves uden bord, ved at sætte kegler op og lave banemarkering.</p>





FLAG FOOTBALL



Flag football er en variant af amerikansk fodbold, hvor der spilles uden fysiske tacklinger, uden hjælp og beskyttelse og hvor blokeringer ikke er tilladt. I det oprindelige spil har hvert hold fem spillere på banen ad gangen, og der spilles på en bane, der er 30x70 meter. Hver spiller har et bælte med to flag på – deraf navnet på sporten. Der "tackles" ved at trække et flag af personen, der holder bolden. I flag football har angrebet fire downs (forsøg) til at passere midten af banen. Hvis dette lykkes, har holdet yderligere fire downs til at nå ned i endzone. Bolden kastes og løbes på samme måde som i amerikansk fodbold, men er uden fysiske tacklinger. Point tildeles som i amerikansk fodbold, hvor touch-down giver 6 point. Derefter kan der gives 1 eller 2 ekstra point.

Flag football er en holdsport, hvor alle på banen har en vigtig og afgørende rolle. En kamp i flag football er meget struktureret og kan derfor også være god til børn med koncentrations-


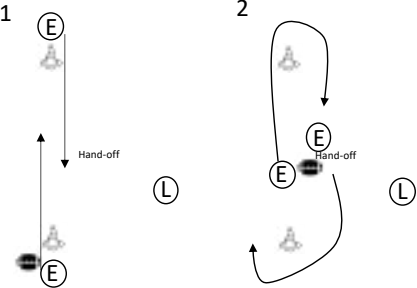
vanskeligheder. I det flag football består af meget korte spil, vil alle elever være inddraget i spillet hele tiden, idet der hele tiden skal lægges taktik. Flag football stiller dermed krav til koordination, hurtighed og samarbejde.

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

God fornøjelse med undervisningen.
Dansk Amerikansk Fodbold Forbund



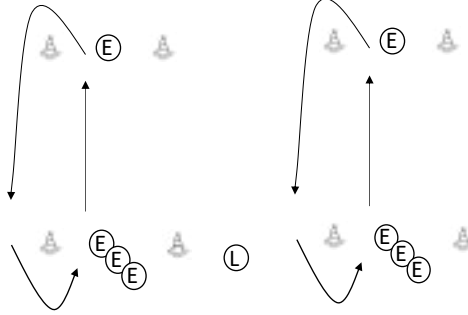
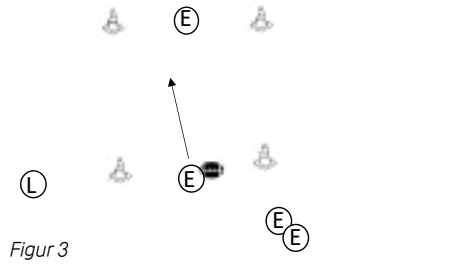
Lektion 1 – Læringsmål: kaste og gribefærdigheder

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
8 min.	<p>INTRODUKTION OG OPVARMNING Kampleg - fang halen: Eleverne ifører sig bæltet med flag, og går sammen to og to af ca. samme højde og drøjde. Eleverne holder i hinandens venstre eller højre hånd og skal nu forsøge at stjæle hinandens flag ved at trække den anden til sig, og hive flaget af. Eleven der taber, laver 10 mavebøjninger, mens eleven der "vinder", laver høje knæløft indtil den anden elev er færdig med de 10 mavebøjninger. Øvelsen kan køre et par omgange.</p> <p>Hajer på jagt: Eleverne deles op i mindre grupper med maksimalt fire pr. gruppe. Eleverne ifører sig et bælte med flag og placerer sig i en opstillet firkant (ca. 5x5 m.). Alle skal nu forsøge at fange så mange flag som muligt på 1 min. Hvis en elev mister alle sine flag, skal eleven "købe" sig ind igen ved at tage 10 armbøjninger eller mavebøjninger (eleven kommer ind uden flag). Legen forsætter til der er en person, der har alle flag.</p>	<p>Materialer: Hal/græsområde.</p> <p>Mindst et flag pr. elev – gerne to. Bælter med flag, overtræksbånd, stofstykker – kan alle anvendes som flag</p> <p>Variation: Styrkeøvelserne kan varieres.</p> <p>For at få eleverne til at kæmpe mod hinanden lænere tid, kan man også vælge, at de skal hive begge flag af på den anden.</p> <p>I "hajer på jagt", kan banens størrelse justeres op og ned.</p> <p>Der må aldrig være mere end 4 personer på banen ad gangen.</p>
10 min.	<p>HVORDAN HOLDER MAN PÅ BOLDEN? Underviseren forklarer, hvordan man holder på bolden og kaster.</p> <p>Alle eleverne inddeles i grupper af max fire elever (gruppe størrelsen afhænger af antal bolde). Eleverne ifører sig et bælte med flag. En person placeres nu i midten, mens de andre personer står rundt om. De andre skal nu kaste bolden mellem sig, mens personen i midten skal forsøge at fange bolden, eller en af de andres flag. Hvis bolden fanges skifter de pågældende person plads, det samme gælder hvis personen i midten fanger et flag.</p> <p>Afstanden mm. kan justeres, ved at opstille en bane på 10x10m eller lignende</p>	<p>Materialer: 5-7 amerikanske fodbolde eller lignende</p> <p>Variation: På underviserens kommando f.eks. et fløjt eller et klap, laver alle grupper fem englehop.</p> <p>Eleven der skal fange bold eller flag, skal som udgangspunkt fange den person der har bolden. Dette kan udvides til at alle flag kan fanges hele tiden.</p> <p>Greb og kast</p> 
10 min.	<p>AFLEVERING OG TACKLING Tackle-øvelse 1:</p> <p>Eleverne stiller sig to og to, med 15 meters afstand på hver deres linje. Den ene elev har en bold i hænderne. De to elever løber nu frem mod hinanden og bolden afleveres ca. midt på banen. Dermed laves en såkaldt hand-off. Efter hand-off, spurter eleverne tilbage til baglinjen vender og løber tilbage mod midten. Nu er personen med bolden angrebsspiller og skal forsøge at bringe bolden over baglinjen bag forsvarsspilleren. Personen uden bold er forsvarsspiller og skal forsøge at fange et flag. Så frem man er ulige antal, vil der være to forsvarspillere.</p>	<p>Materialer: 5-7 amerikanske fodbolde eller lignende.</p> <p>Kegler til at markerer banen</p> <p>Variation: Banen bør være relativ smal, men kan justeres efter niveau.</p> 

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
12 min.	<p>KAOSSPIL - VÆLT KEGLEN</p> <p>Der laves to hold med fire elever på hvert hold.</p> <p>Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller volleybane, afhængig af elevernes niveau.</p> <p>I hver ende af banen placeres et felt, der er ca. 2x2 meter, hvor en kegle placeres i midten. Det handler nu om for holdene at komme ned og vælte modstanderholdets kegle.</p> <p>Den elev der har bolden, må ikke bevæge sig, men det må de andre på holdet gerne. Tabes bolden må den gerne samles op af samme hold. Det modsatte hold erobrer bolden ved at hive et flag af den person, der har bolden. Ved scoring byttes bolden over til modsatte hold og der startes fra holdets egen baglinje.</p> <p>Scoringen sker ved, at eleven vælter keglen, mens de står udenfor det markerede målområde. Kun eleven med bolden kan vælte keglen.</p>	<p>Materialer:</p> <p>8 kegler til afmærkning af mål og bane. 2-3 amerikanske fodbolde. 1 sæt flag til hver elev.</p> <p>Variation:</p> <p>Størrelsen på banen kan ændres efter elevernes niveau.</p> <p>Målfeltets størrelse kan varieres.</p> <p>Bolden kan også ændres. Hvis eleverne fx har meget svært ved at gribe bolden kan en håndbold eller skumbold bruges.</p> <p>Lad det angribende hold spille i overtal, så de har bedre mulighed for at få flest mulige succesfulde afleveringer.</p>

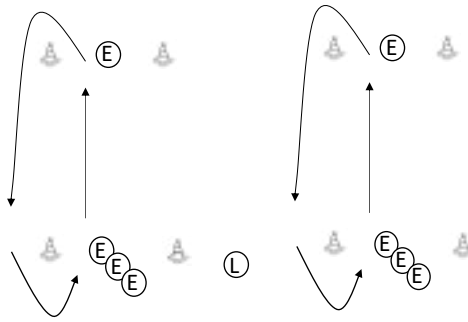
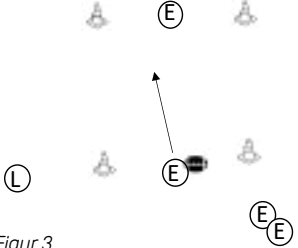


Lektion 2 – Læringsmål: Lær at tackle

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>INTRODUKTION OG OPVARMNING Kampeg - fang halen:</p> <p>Eleverne ifører sig bæltet med flag på og går sammen to og to af ca. samme størrelse. Eleverne holder i hinanden venstre eller højre hånd og skal nu forsøge at stjæle hinandens flag ved at trække den anden til sig. Eleven der taber, laver 10 mavebøjninger, mens eleven der vinder, laver høje knæløft indtil den anden elev er færdig med de 10 mavebøjninger. Øvelsen kan køre et par omgange.</p> <p>Ståtrold: Reglerne er som ved almindelig ståtrold. Der vælges 2-3 elever, der skal være fangere. De resterende elever har et bælte om livet. Eleverne fanges ved, at en af flagene hives af. Når elevens flag er taget, tager eleven det tabte flag i hånden og laver sprællemænd. Eleven befries ved, at der er en anden elev, der stiller sig overfor og laver sprællemænd. Der skal laves 5 sprællemænd før man er befriet.</p>	<p>Materialer: Flag til alle elever. Overtrækstrøjer til fangere.</p> <p>Variation: Fang halen: Styrkeøvelserne kan varieres.</p> <p>For at få eleverne til at kæmpe mod hinanden i længere tid, kan man også vælge, at de skal hive begge flag af på den anden.</p> <p>Ståtrold: Antallet af fangere kan øges, hvis man ønsker at øge intensiteten. Banestørrelsen kan ligeledes varieres.</p>
15 min.	<p>TACKLEØVELSER</p> <p>Tackle-øvelse 1 <i>Gentagelse fra lektion 1.</i> Eleverne stiller sig, to og to, med 15 meters afstand på hver deres linje. Den ene elev har en bold i hænderne. De to elever løber nu frem mod hinanden og bolden afleveres ca. midt på banen. Dermed laves en såkaldt hand-off. Efter hand-off, spurter eleverne tilbage til baglinjen vender og løber tilbage mod midten. Nu er personen med bolden angrebsspiller og skal forsøge at bringe bolden over baglinjen bag forsvarsspilleren. Personen uden bold er forsvarsspiller og skal forsøge at fange et flag. Så frem man er ulige antal, vil der være to forsvarspillere. <i>Se figur 1, lektion 1</i></p> <p>Tackle-øvelse 2: En elev står mellem 2 kegler. 5-6 elever stilles i en række med ca. 5 m hen til eleven, der står imellem keglerne. Eleverne løber nu en ad gangen hen mod eleven, der skal tackle de andre, og de bestemmer selv hvorvidt denne vil trække til højre eller venstre. Eleverne må gerne løbe lidt tæt, så der ikke bliver for meget pause imellem. Eleven der er placeret mellem keglerne, skal forsøge at hive så mange flag af som muligt. Efterfølgende roteres der, så alle får lov til at prøve at tackle. <i>Se figur 2</i></p> <p>Tackle-øvelse 3: I denne tackle-øvelse skal eleverne skiftevis agere forsvarer og angriber. Det er 1 mod 1 dueller. 6-8 elever fordeles på to rækker med 10 meters afstand, med front mod hinanden. Eleverne står på en række bag hinanden. Den ene række skal agere forsvar, mens den anden række skal agere angriber. Angriberen får en bold fra underviseren som står ved siden af rækken. Bolden holdes tæt til kroppen. Så snart angriberen har modtaget bolden, må den forsvarende elev begynde at løbe frem og forsøge at tackle angriberen ved at hive et flag af.</p> <p>Angrebsspilleren skal nå ned til den anden ende af banen med bolden, uden at blive tacklet. Begge elever skifter nu kø så de bytter roller i næste løb. Så snart angriberne når ned i den anden ende, eller bliver tacklet, sendes to nye elever afsted. Hvis man har 8 elever i en gruppe, skal to angribere sendes afsted på én gang, og dermed vil 4 elever være aktiveret på samme tid. Det er stadig 1 mod 1 dueller. Hvis dette ikke kan lade sig gøre laves der jump-squats af de elever der står i kø. <i>Se figur 3</i></p>	<p>Materialer: Kegler 3-4 amerikanske fodbolde 1 sæt flag til hver elev</p> <p>Variation: Tackle-øvelse 1: Banen bør være relativ smal men kan justeres bredere eller smallere efter niveau.</p> <p>Tackle-øvelse 3: Afstanden mellem de to rækker kan enten gøres kortere eller længere for at gøre det lettere eller sværere. Man kan evt. tilføje en ekstra forsvarer, så der er to personer der skal forsøge at tackle eleven med bolden.</p>  <p><i>Figur 2</i></p>  <p><i>Figur 3</i></p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
7 min.	HALEFANGE Eleverne har alle iført sig et bælte med to flag. Det handler nu om, at hver elev fanger så mange flag som overhovedet muligt. Det er dermed alle mod alle. Man skal hele tiden selv fylde flag på sit bælte, så man må ikke løbe med flag i hånden medmindre man allerede har to i bæltet. Eleven har "helle" mens flaget sættes på. Når underviseren synes legen har været i gang længe nok, stoppes den og man ser, hvem der har flest flag. Legen kan gentages et par gange.	Materialer: 1-2 haler pr. elev eller 1 sæt flag til hver elev Bane: For en gruppe af 20-25 elever anbefales en bane på 20x20m. Variation: Ved en stor klasse kan gruppen deles i to lige store grupper. Banestørrelsen kan ligeledes varieres.
7 min.	KAOSSPIL - HOLD PÅ BOLDEN Eleverne deles i hold af 3 eller 4. Der laves et passende antal baner svarende til ca. en badminton bane. Der placeres to hold på hver bane. Det gælder nu om for holdene at holde bolden så længe som muligt. Hvis et hold kan have bolden i 10 sekunder, for de et point. Bolden skifter ved scoring. Eleven med bolden må ikke bevæge sig. Tabes bolden på jorden overgår bolden ligeledes til det andet hold. Det forsvarende hold kan vinde bolden ved at trække et flag på den der holder på bolden. Underviseren, eller eleverne selv, tæller højt.	Materialer: 1-2 haler pr. elev eller 1 sæt flag til hver elev. 1 bold pr. bane. Variation: I stedet for sekunder, kan der bruges berøring. Banestørrelsen kan justeres op eller ned alt efter elevernes niveau

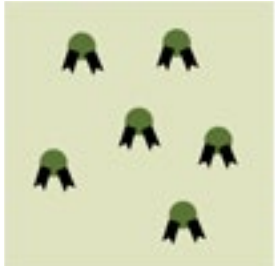
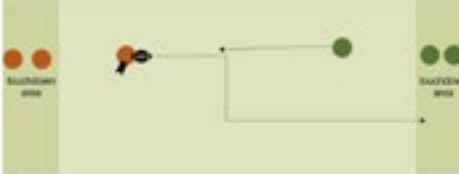
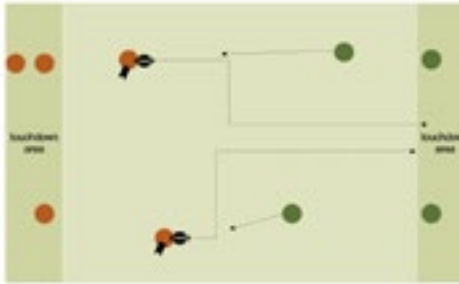
Lektion 3 – Læringsmål: Tackling og løbesystemer

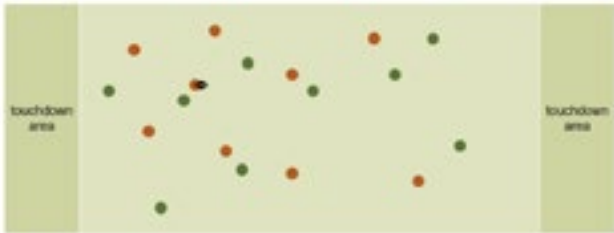
Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
5 min.	<p>INTRODUKTION OG OPVARMNING</p> <p>Hajer på jagt: Eleverne deles op i mindre grupper med maksimalt 4 per. gruppe. Eleverne ifører sig et bælte med flag og placerer sig i en opstillet firkant som er ca. 5x5m. Alle skal nu forsøge at fange så mange flag som muligt på 1. min. Hvis en person mister alle sine flag, kan elevenen "købe" sig ind igen ved at tage 10 stk. armbøjninger eller mavebøjninger. Legen forsætter til der er en person, der har alle flag.</p> <p>Banerne kan justeres størrelse kan justeres op og ned. Der må aldrig være mere end 4 personer på banen afgang.</p>	<p>Materialer: Hal/græsområde Mindst et flag pr. elev – gerne to. Bælter med flag, overtræksbånd (Stofstykker, overtræksbånd eller lignende kan også anvendes som flag)</p> <p>Variation: Klassen kan deles i 2 hvis der er mange elever, og praktiseres på tværs af hallen. Længden på banen kan øges. Der kan sættes en grænse for hvor lang tid børnene har "helle", så de får en kortere pause.</p>
10 min.	<p>ROUTE CIRCUIT</p> <p>Eleverne deles op i mindre grupper med maksimalt 4 personer pr. gruppe. Alle grupper skal have 2-3 bolde.</p> <p>To elever placeres ved boldene og skal kaste en bold til en løber. De andre er løbere og står i en række ved siden af. Den forreste løber, skal nu løbe en rute og gribe en bold samtidigt. Først løbes en fly (lige ud). Eleven der har kastet bolden, skal efter kastet, stille sig i rækken af løbere. Eleven der har grebet bolden, spurter nu tilbage og bliver kaster. På den måde skifter de hele tiden rolle. Eleverne skal forsøge at få øvelsen til at køre, ved at løbe og kaste.</p>	<p>Materialer: 4-5 bolde. Kegler til afmærkning af løberute.</p> <p>Variation: Løberuten kan varieres.</p> <p>Der kan bruges tennisbolde eller andre runde bolde som alternativ bold.</p>
10 min.	<p>TACKLEØVELSE 3 Gentagelse fra lektion 2</p> <p>I denne tackleøvelse skal eleverne skiftevis agere forsvarer og angriber. Det er 1 mod 1 dueller.</p> <p>6-8 elever fordeles på to rækker med 10 meters afstand, med front mod hinanden. Eleverne står på en række bag hinanden. Angriberen får en bold fra underviseren som står ved siden af rækken. Bolden holdes tæt til kroppen. Så snart angriberen har modtaget bolden, må den forsvarende elev begynde at løbe frem og forsøge at tackle angriberen ved at hive et flag af. Angrebsspilleren skal nå ned til den anden ende af banen med bolden, uden at blive tacklet.</p> <p>Begge elever skifter nu kø så de bytter roller i næste løb. Så snart angriberne når ned i den anden ende, eller bliver tacklet, sendes to nye elever afsted. Hvis man har 8 elever i en gruppe, skal to angribere sendes afsted på én gang, og dermed vil 4 elever være aktiveret på samme tid. Det er stadig 1 mod 1 dueller. Hvis dette ikke kan lade sig gøre laves der jump-squats af de elever der står i kø.</p> <p><i>(se figur 3, lektion 2)</i></p>	<p>Materialer: 4-5 bolde Kegler</p> <p>Variation: Banen bør være relativ smal, men kan justeres efter niveau.</p>  <p>Figur 2</p>  <p>Figur 3</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
15 min.	<p>KAOSSPIL - VÆLT KEGLEN Gentagelse fra lektion 1</p> <p>Der laves to hold med fire elever på hvert hold. Banen skal være på størrelse med en badmintonbane eller volleybane, afhængig af elevernes niveau.</p> <p>I hver ende af banen placeres et felt, der er ca. 2x2 meter, hvor en kegle placeres i midten. Det handler nu om for holdene at komme ned og vælte modstanderholdets kegle.</p> <p>Den elev der har bolden, må ikke bevæge sig, men det må de andre på holdet gerne. Tabes bolden må den gerne samles op af samme hold. Det modsatte hold erobrer bolden ved at hive et flag af den person, der har bolden. Ved scoring byttes bolden over til modsatte hold og der startes fra holdets egen baglinje.</p> <p>Scoringen skal ske ved at eleven vælter keglen, mens de står udenfor det markerede målområde. Kun en elev med bolden kan vælte keglen.</p>	<p>Materialer: Kegler til afmærkning af mål og bane 1 sæt flag til hver elev</p> <p>Variation: Fjern målfelterne, og lad holdene få point, når de har afleveret bolden til hinanden fire gange uden at blive "tacklet". Hvis bolden tabes, må den gerne samles den op af samme hold. Bolden kan kun erobres ved, at eleven med bolden "tackles". Igen må eleven der har bolden ikke bevæge sig. Det er de resterende elever der skal sørge for at løbe sig fri.</p>





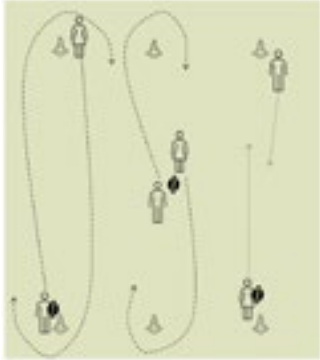
Lektion 4 – Læringsmål: Undgå markering


Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>LAST ONE STANDING - VERSION 1</p> <p>Så mange sæt som muligt på 10 minutter. Målet med spillet: Markering af alle modstanderne.</p> <p>Opsætning: Eleverne placeres indenfor spilleområdet. Hver elev bærer et bælte med to flag.</p> <p>Regler:</p> <ol style="list-style-type: none"> Når spillet starter, skal hver elev forsøge at markere (fjerne et eller to flag) så mange modstandere som de kan. Eleverne må løbe eller gå - ikke stå stille. Spillet slutter, når en elev er tilbage på spilleområdet med mindst et flag, og alle de andre elever er blevet markeret. Hvis en elev træder uden for spilleområdet, mister de et flag. Hvis en elev mister begge deres flag, er eleven ude. Elever må ikke bruge deres hænder/arme til at forhindre nogen i at markere dem. De må kun undvige eller løbe. Elever, der ikke længere er i spilleområdet, udfører forskellige øvelser (såsom sprællemænd, burpees og squat jumps), indtil spillet slutter. Hvis konkurrenceelementet skal udgå, kan man blot lave fx 10 burpees når man mister begge flag og så indgå i spillet igen. 	<p>Plads: En græsbane/hal. For 20 elever burde et areal på 10x10m være fint.</p> <p>Materialer: Et bælte med to flag til hver elev.</p> <p>Variationer: Eleverne kan blive bedt om at lave nogle variationer. Sådanne variationer kan omfatte:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hop på et ben i modsætning til at løbe. Hold en bold (af enhver form) med den ene hånd.  <p><i>Figur 4. Last one standing</i></p>
12 min.	<p>DON'T FLAG ME!</p> <p>Så mange sæt som muligt uden pause på 12 minutter.</p> <p>Målet med spillet: Bliv ikke flagget af modstanderholdet.</p> <p>Opsætning: Eleverne inddes i hold a 4 der parres og placeres i hver deres ende af spilleområdet. Se figur 5a. Det ene hold er det angribende hold, og det andet er det forsvarende hold. Hvert hold skal bruge et touchdown-område der er 5m bredt og 10-12m langt. Der kan alternativt laves flere baner - se Figur 5.</p> <p>Flow:</p> <ol style="list-style-type: none"> Når læreren fløjter begynder den forreste spiller på det angribende hold at løbe med en bold mod modstanderens touchdown-område. Forreste spiller på det forsvarende hold løber mod angriberens touchdown-område. Hvis spilleren med bolden når ind i touchdown-området, får det angribende hold et point. Hvis spilleren med bolden bliver flagget af modstanderen, får ingen et point. Så snart angriberen scorer eller bliver flagget, tager de bolden med tilbage til næste i rækken og de to der nu står forrest i deres køer, gentager spillet. Sættet stopper, når alle angrebsspillere har spillet bolden én gang. Derefter bytter det angribende og forsvarende hold, og et nyt sæt kan spilles. De spillere der står i kø, udfører forskellige øvelser (såsom sprællemænd, burpees og squat jumps), indtil det er deres tur til at spille. <p>Point: Et point (touchdown) opnås, når spilleren når ind i touchdown-området med bolden.</p> <p>Fokus: Hurtighed og undvigelse af forsvareren.</p>	<p>Plads: En græsbane/hal.</p> <p>Materialer: En amerikansk fodbold, bæltet med to flag og kegler.</p> <p>Tilpasninger: Angribende og forsvarende spillere så vidt muligt matches på højde/drojde.</p>  <p><i>Figur 5a. Don't flag me</i></p>  <p><i>Figur 5b. Don't flag me- flere baner</i></p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>KAMP - PROGRESSION 1 To halvlege af 7 min med 1-2 min pause</p> <p>Målet med spillet: Score så mange touchdowns som muligt.</p> <p>Opsætning: Eleverne inddeles i to hold og spiller på en bane 35/40m x 25/30m.</p> <p>Regler:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Bolden må afleveres i alle retninger.2. Der må ikke løbes med bolden.3. Spilleren med bolden har 5 sekunder til at aflevere til en medspiller.4. Det forsvarende hold kan fange bolden, når den bliver afleveret.5. Hvis bolden tabes, skifter boldbesiddelsen.6. Efter et touchdown, starter holdet der ikke scorede, med bolden i deres touchdown-område.7. Bolden må ikke sparkes. <p>Point: Et touchdown scores, når spilleren når ind i touchdown-området med bolden.</p> <p>Fokus: Læg vægt på at spille sig fri, støtte holdkammeraterne og holde bolden i bevægelse.</p>  <p>The diagram shows a rectangular field with two vertical green shaded areas at the ends labeled 'touchdown area'. In the center, there are several red and green dots representing players. A red dot is in the center, and a green dot is to its right. Other red and green dots are scattered across the field.</p>	<p>Plads: En græsbane/hal.</p> <p>Materialer: To amerikanske fodbolde, kegler og farvede veste.</p> <p>Variationer: Et hold kan få 6 forsøg til at score et touchdown, ellers skifter boldbesiddelsen.</p> <p>Tilpasninger: For at holde energien høj, bør læreren altid have en ekstra bold med sig. Hvis bolden, der er i spil, tabes og er svær at nå for eleverne, bør lærerne bruge den ekstra bold til at holde spillet i live uden mange afbrydelser.</p>

Figur 6: Kamp.



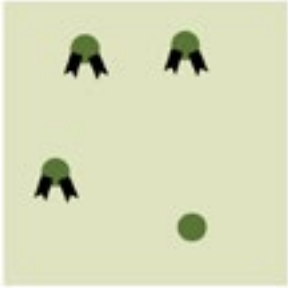

Lektion 5 – Læringsmål: Aflevering

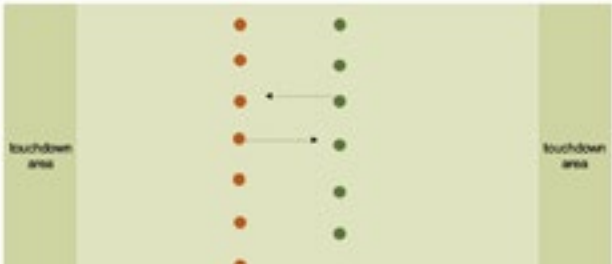
Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>LAST ONE STANDING 2.0 Så mange sæt som muligt på 10 minutter</p> <p>Målet med spillet: At være den sidste tilbage med flag.</p> <p>Opsætning: Alle eleverne er placeret for enden af spilleområdet. En elev (tilfældigt valgt) står midt på spilleområdet mellem to kegler. Se Figur 7a.</p> <p>Flow:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Når læreren fløjter begynder spillerne for enden af spilleområdet at løbe mod den anden ende. 2. Spilleren i midten skal markere så mange spillere som muligt. 3. Spilleren i midten må kun bevæge sig sidelæns mellem keglerne. De må ikke bevæge sig frem eller tilbage. 4. Hvis en spiller bliver flagget, slutter de sig til tacklerne i midten af spilleområdet. Derfor bliver rækken af tacklere længere og længere, efterhånden som spillet skrider frem (Figur 7b). 5. Hvis spillerne med flagene når den anden ende af spilleområdet uden at blive flagget, er de i helle. 6. Når alle spillerne med flag når enden af spilleområdet, eller er blevet flagget, fløjter læreren igen og øvelsen gentages. 5. Den sidste spiller, der er tilbage med et flag, er vinderen. <p>Fokus: Læg vægt på fodarbejdet, som skal hjælpe eleverne til at undgå at blive flagget.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">Figur 7a: Last one standing – 2.0. Figur 7b: Last one standing 2.0</p>	<p>Plads: En græsbane/hal.</p> <p>Materialer: Bælter med 1 flag (eller vest, der skal bruges som flag) og to kegler.</p> <p>Variationer: En mulig variation er følgende: I stedet for kun at bevæge sig vandret, kan tackeren blive bedt om at bevæge sig frit inden for spilleområdet.</p> <p>Tilpasninger: Spillet kan tilpasses alt efter elevernes evner. For eksempel kan bredden af spilleområdet reduceres for at hjælpe spilleren i midten.</p>
12 min.	<p>AFLEVÉR OG FLAG Så mange sæt som muligt på 12 minutter.</p> <p>Opsætning: Eleverne går sammen to og to. De har en bane på ca. 15 meter med en kegle i hver ende. Eleverne står ved hver deres kegle. Se Figur 8.</p> <p>Flow:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Når læreren fløjter, løber de to spillere mod den modsatte kegle og tilbage. En af eleverne har en bold. 2. Når de mødes, cirka på midten af linjen, afleveres bolden til den anden spiller (hand-off). 3. Spillerne fortsætter med at løbe, indtil de når den modsatte kegle. Derefter vender de om og løber mod deres "egen" kegle. 4. Spilleren med bolden skal nu gå efter at nå kegle uden at blive flagget. Spilleren uden bold skal derimod forsøge at flage mod-standeren. <p>Point: Et point (touchdown) opnås, når spilleren med bolden når sin kegle med bolden uden at være blevet flagget.</p> <p>Fokus: Læg vægt på hastighed, afleveringspræcision og fodarbejdet for at undgå at blive flagget.</p>	<p>Plads: En græsbane/hal. Kegler skal placeres 15 meter fra hinanden.</p> <p>Materialer: 1 amerikansk fodbold pr. par, bælter med flag (eller veste) og kegler.</p> <p>Tilpasninger: Angreb og forsvar bør skiftes hvert 2. minut, eller hver gang angrebsspillerne har udført øvelserne et par gange.</p> <p>Efter 4 sæt kan parrene skiftes.</p> 

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
15 min.	<p>KAMP - PROGRESSION 2 To 7-minutters halvlege.</p> <p>Målet med spillet: Score touchdowns.</p> <p>Opsætning: Eleverne er inddelt i forskellige hold med max 10 spillere til hold.</p> <p>Regler:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Det angribende hold har 4 forsøg på at score et touchdown. 2. Inden hvert sæt starter, har det angribende hold 10 sekunder til at organisere og afgøre, hvilken spiller der skal gemme tennisbolden i deres hænder. 3. Derefter starter holdene foran hinanden med 10 meters afstand (Figur 9). 4. Når læreren fløjter, starter spillet. Spilleren, der gemmer tennisbolden, skal score et touchdown uden at blive flagget. De andre angribende spillere skal lade som om, de har bolden for at narre spillerne på det forsvarende hold. 5. Når spilleren, der skjuler tennisbolden, er flagget, stopper sættet, og det angribende hold får 10 sekunder til at organisere sig igen. 6. Sættene starter på det punkt, hvor spilleren blev markeret. 7. Hvis det angribende hold ikke scorer et touchdown i 4 forsøg, skifter boldbesiddelsen. 8. Efter et touchdown er scoret, skifter boldbesiddelsen. <p>Point: Et touchdown scores, når spilleren med bolden når ind i touchdown-området.</p> <p>Fokus: Der skal lægges vægt på at komme fremad.</p> 	<p>Plads: En græsbane/hal med en bane på 20x40m.</p> <p>Materialer: Veste og bæltter, én tennisbold (eller noget, der kunne være gemt i en hånd) og farvede veste.</p>

Figur 9: Kamp.

Lektion 6 – Læringsmål: Tackling

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>OPVARMNING AF CORE, BEN OG SKULDRE</p> <p>Målet med spillet: Flag den anden spiller.</p> <p>Opsætning: Eleverne inddeles i par. Match på højde/drøjde.</p> <p>Flow 30 sek. arbejde // 30 sek. hvile</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spillerne starter i en squat position, ryg mod ryg (Figur 10a). 2. Når læreren fløjter i gang, skal eleverne flagge modstanderen uden at falde og ved at holde ryggen mod hinanden. 2. Hvis en elev mister balancen eller bliver flagget, gives et point til den anden elev. 3. Hvert sæt varer 30 sekunder. Hvis en elev mister balancen inden slutningen af sættet, fortsætter spillet, indtil læreren beder eleverne om at stoppe. <p>Fokus: Gennem hele spillet skal der lægges vægt på at holde balancen og tilpasse sine bevægelser afhængigt af modstandernes handlinger.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Figur 10a. Flag den anden – Back squat position.</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Figur 10b. Flag den anden – Front squat position.</p> </div> </div>	<p>Plads: En græsbane/hal.</p> <p>Materialer: Bælter med flag eller veste.</p> <p>Variationer:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eleverne holder i hånd i en squat position (Figur 10b).
12 min.	<p>FLAG 'EM ALL</p> <p>Målet med spillet: At flagge alle angriberne.</p> <p>30 sek arbejde // 30 sek hvile</p> <p>Opsætning: Eleverne inddeles i grupper af 4 elever. Hver gruppe har deres eget spilområde (Figur 11).</p> <p>Regler.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eleverne er i spilleområderne. Tre elever bærer bælter med flag og har en bold. 2. Eleven uden bold er forsvarer. 3. Når læreren fløjter, skal eleverne med bolde undgå at blive flagget. Hvis de flagges, går de ud af spilleområdet og laver forskellige øvelser (squats, jumping jacks osv.) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>Figur 11. Flag 'em all.</p>	<p>Plads: Et spilområde er cirka 5x5.</p> <p>Materialer: Bælter med flag/veste og én bold pr. 4 elever.</p> <p>Tilpasninger: Antallet af angribere og forsvarere kan variere.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
15 min.	<p>KAMP - PROGRESSION 3 To 7-minutters halvlege.</p> <p>Målet med spillet: Score touchdowns.</p> <p>Opsætning: Eleverne er inddelt i hold a max 10.</p> <p>Regler:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Det angribende hold har 4 forsøg på at score en touchdown.2. Før hvert sæt starter, har det angribende hold 10 sekunder til at organisere og afgøre, hvilken spiller der skal få bolden.3. Derefter starter holdene foran hinanden med 10 meters af-stand (Figur 9). Det angribende hold starter med ryggen mod det forsvarende hold. På den måde ved forsvarsspillerne ikke, hvem der har bolden.4. Når læreren fløjter, starter spillet. Spillerne i det angribende hold vender sig og begynde at løbe for at score en touchdown.5. Når spilleren, der har bolden, er flagget, stopper sættet, og det angribende hold får 10 sekunder til at reorganisere sig.6. Sættene starter på det punkt, hvor spilleren blev flagget.7. Hvis det angribende hold ikke scorer et touchdown i 4 forsøg, skifter boldbesiddelsen. <p>Point: Et touchdown scores, når spilleren med bolden når ind i touchdown-området.</p> <p>Fokus: Der skal lægges vægt på at komme frem i banen</p>  <p>Figur 9: Kamp.</p>	<p>Plads: En græsbane/hal. Banen skal være ca 15x30m.</p> <p>Materialer: Veste og bæltter, en amerikansk fodbold og farvede veste.</p>





FLOORBALL

FIT FIRST floorball er en begyndervenlig stavsport, som spilles med stave og en bold. Spillet er både intenst, sjovt og simpelt. Spillets få regler gør det nemt at introducere spillet i idrætstimen. Det er ydermere nemt for nybegyndere at komme i gang og for spillere med forskellig erfaring at spille sammen. Det kan spilles på tværs af en håndboldhal på mindre baner 3 mod 3 eller 4 mod 4. Alle kan deltage uanset fysisk niveau.

Som konditionstræning er FIT FIRST floorball ideelt. FIT FIRST floorball stiller krav til og forbedrer elevernes øje/hånd-koordination, balance, fysiske form og kropsbevidsthed. Spillet kan, som nævnt, spilles af alle uanset niveau eller grundform. Herved får alle i klassen, om de er idrætsstærke eller ej, oftest en stor succesoplevelse med spillet.

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

FAGLIGE MÅLSÆTNING

- **Boldbasis og boldspil:** Eleven kan spille regelbaserede boldspil, såvel individuelt som på hold.
- **Kropsbasis:** Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.
- **Samarbejde og ansvar:** Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.
- **Fysisk træning:** Eleven kan udføre basal grundtræning.

DE 5 VIGTIGE REGLER I FIT FIRST FLOORBALL

Det er ikke nødvendigt at kende og overholde samtlige spilleregler for at få stor glæde af FIT FIRST floorball, men disse 5 regler er vigtige at kende.

1. Undgå slag på staven

Feks. hvis en spiller slår på, løfter eller sparker til en modspillers stav.

2. Undgå skub

Feks. hvis en spiller, der har bolden under kontrol, eller forsøger at nå den, på anden måde end skulder mod skulder presser eller skubber en modspiller.

3. Undgå højt løftet stav

Feks. hvis en spiller løfter bladet på sin stav over hofte-højde i tilbagesvinget, før spilleren rammer bolden, eller i fremadsvinget efter spilleren har ramt bolden. (Svært at overholde, da det for mange vil være naturligt at komme ud i de forklarede "yderpositioner". Så alt med måde.)

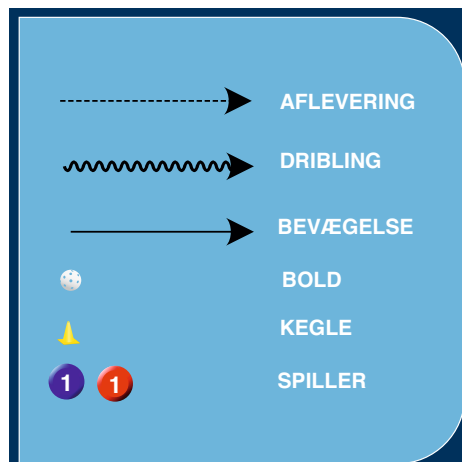
4. Undgå stav mellem benene

Feks. hvis en markspiller placerer sin stav, sin fod eller sit ben mellem en modspillers ben eller fødder.

5. Undgå liggende spil

Feks. hvis en markspiller i liggende eller siddende position stopper eller spiller bolden.

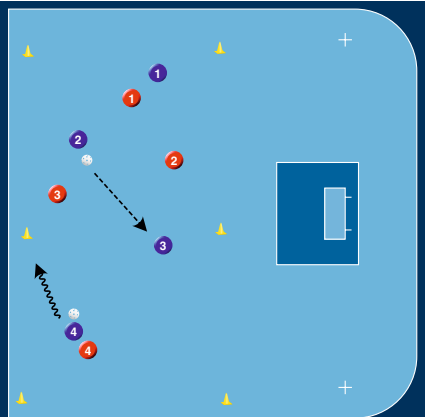
SYMBOLFORKLARING





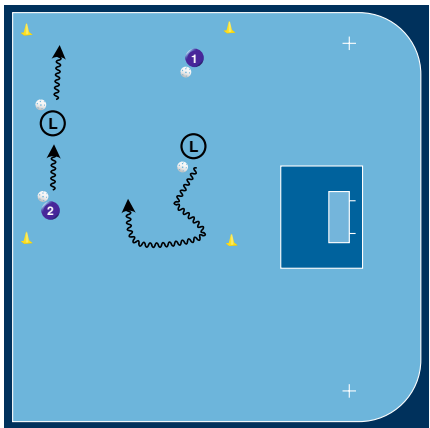
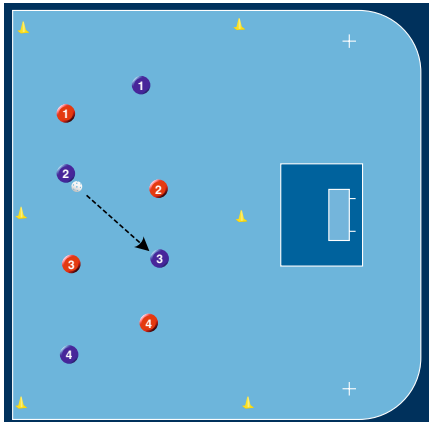
Lektion 1

Formålet med denne lektion er, at eleverne skal træne aflevering og modtagning af bolden, både stillestående og i løb. Derudover skal eleven lære at løbe med bolden og aflevere/modtage bolden fra forskellige retninger. Her stilles krav til elevens evne til at accelerere, samtidig med at træne øje/hånd-koordination.

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>AFLEVERING PÅ TVÆRS</p> <p>Eleverne går sammen i grupper af 3.</p> <p>På tværs af en hal eller på langs i en gymnastiksal, ca. 15-20 meter, stiller 2 fra gruppen sig i den ene ende og 1 i den anden ende. Fordel alle elever ud på banen.</p> <p>Den første af de to spillere afleverer bolden på tværs til den spiller, der står alene og løber over banen og de bytter plads. Modtagende spiller afleverer derefter bolden på tværs, og løber så over banen og bytter med spiller 3.</p> <p>Når spillerne har afleveret bolden, laver de på skift følgende øvelser, imens de løber.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gadedrengeløb • Hælspark • Knæløft • Sidestep • Sidestep modsat • Krydsløb • Løb med fart • Find gerne på flere variationer 	<p>Materialer</p> <p>Alle spillere har en floorballstav og en bold for hver 3. spiller.</p> <p>Variationer</p> <p>Har skolen ikke en floorballstav til hver elev, kan øvelsen laves, hvor hver anden elev har en floorballstav. Staven kan gå på skift mellem eleverne eller eleven uden kan i stedet kaste, trille eller sparke bolden.</p> <p>Øvelsen kan gøres nemmere ved at bremse bolden med en fod i stedet for staven.</p>
15 min	<p>MAKKER-ØVELSEN</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 og skal løbe på tværs af en hal eller på langs i en gymnastiksal ca. 15-20 meter. Sæt kegler i hver ende.</p> <p>Den ene elev dribler med bolden i løb op og rundt om keglen 6 gange. Den anden elev bliver tilbage og laver i ventetiden følgende:</p> <p>1 runde: squat 2 runde: burpees 3 runde: planke</p> <p>Når den første elev er retur og krydser linjen, bytter eleverne, så den anden elev nu skal dribble med bolden og den første elev laver øvelser.</p> <p>Der laves 2 fulde runder i alt, hvor der i runde 2 skal dribles med baghånden.</p>	<p>Materialer</p> <p>1 stav, 1 bold og en kegle pr. par. Har skolen ingen stave, kan banen løbes uden bold og stav skiftevis forlæns, baglæns, med sidestep og med krydsløb.</p> <p>Variationer</p> <p>Øvelsen kan gøres nemmere ved at løbe uden bold men stadig med bladet af staven på jorden. Øvelsen kan gøres sværere ved at løbe sidelæns eller holde bolden i en meters højde balancerende i bladet på staven.</p>
15 min	<p>Banens størrelse varierer efter antal elever. Deltagerne deles i to hold. Er der flere end 16 deltagere deles gruppen i to. Der spilles med to bolde. Hold A spiller sammen med 2 bolde. Hold B skal forsøge at erobre en eller begge bolde. Når det lykkes for hold B at erobre en eller begge bolde, forsøger hold A straks at tilbageerobre.</p> 	<p>Materialer</p> <p>1 stav pr. person, bolde og kegler.</p> <p>Variationer:</p> <p>Er det for svært med 2 bolde, justeres ned til én. Er det for let, kan der sættes max antal berøringer på for enkelte spillere.</p>

Lektion 2

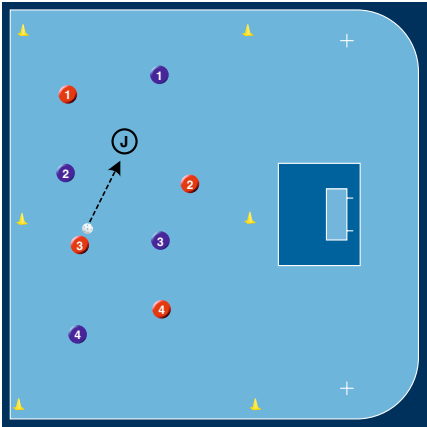
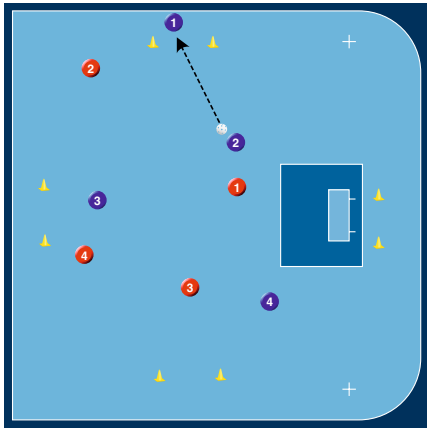
Formålet med denne lektion er at lære eleverne at tackle en modspiller, samt at undgå at blive tacklet af en modspiller. Ligeledes skal eleven lære at bevæge sig i hensigtsmæssige løbemønstre, for at gøre sig spilbar eller åbne for muligheden for at aflevere til en medspiller. Her stilles krav til balance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

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>FØLGE LEDEREN</p> <p>Eleverne deles i par. En er leder og en er forfølger.</p> <p>I en hal sættes ca. 10-15 kegler rundt i hallen.</p> <p>Lederen dribler med bolden og bevæger sig frit rundt i hallen samtidig med, at der tages højde for keglerne. Forfølgeren dribler også med sin bold, og skal forsøge at følge efter lederen.</p> <p>Der byttes efter 2 minutter, så leder bliver forfølger og vice versa.</p> <p>Der køres 3 runder i alt. 1 Runde er det frit, hvordan der dribles. 2 Runde skal der dribles rundt om de kegler man møder. 3 Runde skal bolden skydes/vippes/lobbes over keglerne.</p> <p>Imellem hver runde skal alle elever løbe så hurtigt de kan rundt i hallen i 1 minut. Læreren tager tid.</p>	<p>Materialer 1 stav pr. elev, en bold pr. elev og kegler.</p> <p>Variationer Det kan stilles som krav, at eleverne kun bevæger sig i løb for at øge intensiteten. Øvelsen kan gøres sværere ved at løbe baglæns eller sidelæns</p> <p>Er der ikke nok stave til hver elev, kan lederen løbe uden bold og stav og hele tiden presse forfølgeren til at øge farten alt efter kompetencer.</p> 
10 min	<p>1 MOD 1</p> <p>En bane på 3 x 3 meter afgrænses med kegler. 4 elever går sammen på en bane. Der laves baner tilsvarende antallet af elever.</p> <p>To elever går på banen og står klar. En bold kastes ind og de to elever kæmper om at besidde bolden. Der arbejdes med høj intensitet i 30 sek. Herefter bytter eleverne, så de to der har holdt pause, går på banen og kæmper om bolden. Sådan skifter eleverne.</p> <p>Det er meget vigtigt at eleverne der holder pause hele tiden, står klar til at smide en ny bold i spil og samle bolde sammen der ryger ud for banen.</p>	<p>Materialer 2 stave pr. 4 elever, 2-3 bolde, kegler.</p> <p>Variationer Kan laves helt uden stave og bolde. Her ændres øvelsen til en berøringsøvelse, hvor de to elever på banen kæmper om at give hinanden lette dask på henholdsvis knæ og skuldre, hver anden gang de er på banen.</p>
10 min	<p>PARTIBOLD</p> <p>Eleverne deles i hold af 4 personer.</p> <p>Der laves baner på ca. 7 x 14 meter svarende til antallet af hold.</p> <p>Det gælder om at holde bolden inden for eget hold. Holdene tæller antallet af afleveringer, som de kan lave i træk. Modstanderholdet skal forsøge at erobre bolden og når det lykkes, så skal de holde bolden inden for egne rækker.</p> <p>Der spilles i 2 minutter ad gangen i 5 runder.</p> <p>Imellem hver runde laver alle følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 armstrækker • 5 mavebøjninger • 5 rygbøjninger • 10 sprællemænd <p>Sørg for, at der byttes modstandere mellem hver runde</p>	<p>Materialer 1 stav pr. elev, bolde og kegler.</p> <p>Variationer Der kan indføres et maks. antal af berøringer.</p> 



Lektion 3

Formålet med denne lektion er at lære at spille Fit First floorball i den mest basale form. Forskellige spilsituationer simuleres, hvor elementer fra både lektion 1 og 2 indgår. Til sidst skal deltagerne prøve rigtig Fit First floorball enten 3 mod 3 eller 4 mod 4.

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>JOKERBOLD</p> <p>Eleverne deles i hold af 3-4 personer, hvor der skal være en ekstra elev, "jokeren" til de to hold, som spiller sammen. Jokeren er hele tiden med det hold, der har bolden.</p> <p>Der laves baner på ca. 7 x 14 meter svarende til antallet af hold.</p> <p>Det gælder om at holde bolden inden for eget hold. Modstanderholdet skal forsøge at erobre bolden og når det lykkes, skal de holde bolden inden for egne rækker.</p> <p>Der spilles i 2 minutter ad gangen i 5 runder.</p> <p>Imellem hver runde laver alle følgende øvelser.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 englehop • 10 skrå mavebøjninger (5 pr. side) • 5 mountainclimbers <p>Sørg for at der byttes modstandere mellem hver runde. Lad joker-rollen skifte fra elev til elev.</p>	<p>Materialer</p> <p>1 stav pr. elev, bolde, kegler og overtrækstrøjer til jokerne.</p> 
10 min	<p>KVADRATBOLD</p> <p>Otte kegler stilles således, at de danner fire mål inden for et afmålt område på ca. 15 x 15 meter.</p> <p>Klassen deles i hold af maks. 5 elever og to hold dyster på en bane.</p> <p>Hold A må score i alle fire mål dog med den regel, at en scoring kun tæller, når en medspiller modtager bolden på den anden side af målet.</p> <p>Der må ikke scores i samme mål to gange i træk og spillet kører videre ved scoring, så der hele tiden er gang i spillet.</p> <p>Hold B skal forhindre scoring og skal selv prøve at score, når de kommer i boldbesiddelse.</p> <p>Der spilles kampe af 3 minutters varighed x 3.</p>	<p>Materialer</p> <p>1 stav pr. elev, bolde, kegler og overtrækstrøjer.</p> <p>Variationer</p> <p>Niveauet kan gøres nemmere ved at gøre målene større og ligeledes sværere ved at gøre dem mindre.</p> <p>Større bane kan øge mængden af løb og dermed intensiteten.</p> 
10 min	<p>SMÅSPIL</p> <p>Klassen skal spille 3 mod 3 floorball, uden målmand. Eleverne vogter målet på skift, hver gang de er i forsvar.</p> <p>Et mål er kun gyldigt, når alle elever på holdet har haft en boldberøring. Hver gang der afsluttes på mål og/eller scores, så skal det hold, som afsluttede, løbe så hurtigt som muligt ned om eget mål, før de må deltage i spillet igen.</p> <p>Der spilles kampe af 2 minutters varighed. 4 til 5 runder i alt. Byt modstandere ved hver kamp.</p>	<p>Materialer</p> <p>1 stav pr. elev, bolde, kegler, floorballmål (kan erstattes af høje kegler) og overtrækstrøjer.</p> <p>Variationer</p> <p>Denne øvelse er en højintens aktivitet og der kan derfor være tre hold om en bane, så et hold hele tiden sidder over. I dette tilfælde kan der spilles i 90 sekunder, hvorefter holdene roterer.</p>

FODBOLD



VELKOMMEN TIL FODBOLDLEKTIONERNE

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

Der er ikke nogen, der kan gemme sig på banen i FIT FIRST fodbold, og alle elever får mulighed for at være aktivt deltagende og få pulsen op. FIT FIRST fodbold er skabt med inspiration fra "11 for Health", som er DBU og SDU's 11 ugers undervisningsforløb til mellemtrinnet samt med inspiration fra "Fodbold fitness", som er et motionstilbud til unge og voksne, uanset

forudgående fodbolderfaringer. Aktiviteterne har dokumenteret effekt på sundhed, fysisk form, læring og trivsel. I både FIT FIRST og "11 for Health" kommer eleverne gennem øvelser og småspil, som giver eleverne mulighed for at udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer.

FIT FIRST Teen fodbold er for alle.

LEKTIONSINDHOLD

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

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

MATERIALER

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

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL BRUGT I FODBOLDLEKTIONERNE:

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

God fornøjelse med undervisningen i FIT FIRST Teen fodbold.

Dansk Boldspil-Union

LEKTION 1: Samarbejde

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

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
10 min.	<p>LANDSHOLDSOPVARMNING Eleverne inddeles i par. Hvert par står overfor hinanden med 15-20 meters afstand, hvor de skal have ca. 2 meter i bredden.</p> <p>Øvelse 1 Eleverne løber forlæns ind mod hinanden, giver high-five, når de møder hinanden og løber baglæns med små skridt tilbage til egen startlinje. Gentages.</p> <p>Øvelse 2 Eleverne løber forlæns ind mod hinanden, giver high-five, når de møder hinanden og løber baglæns i zigzag, 2 til højre, 2 til venstre, tilbage til egen startlinje. Gentages.</p> <p>Øvelse 3 Eleverne løber sidelæns og cirkulerer rundt om hinanden, og løber sidelæns tilbage til egen startlinje. Gentages. Hvis man har løbet sidelæns med venstre side først på den første tur, skal man skifte til højre side på anden tur og omvendt.</p> <p>Øvelse 4 Eleverne løber forbi hinanden med høje knæløftninger hele vejen til modsatte linje, hvorefter de jogger forlæns tilbage til egen startlinje med afslappede skuldre. Ved anden tur skal de lave hælsparke ned til modsatte linje og jogge tilbage.</p> <p>Øvelse 5 Eleverne går fremad, og laver lyskeøvelser indefra og udad. Når eleverne møder hinanden, bruger de hinanden som støtte og svinger med strakte ben, først 10 med højre og 10 med venstre. Eleverne går dernæst tilbage til egen linje, mens de laver lyskeøvelser udefra og indad.</p> <p>Øvelse 6 Eleverne løber forlæns, cirkulerer om hinanden, og løber forlæns tilbage til egen linje. Gentages.</p> <p>Øvelse 7 Eleverne løber forbi hinanden med hurtigt løb og jogger tilbage til egen startlinje med afslappede skuldre. Gentages.</p> <p>Øvelse 8 Eleverne løber forbi hinanden med gadedrengeløb med store armbevægelser og jogger tilbage. Gentages.</p> <p>Øvelse 9 Sprint med retningskift, hvor den ene sprinter fremad og den anden går roligt fremad og markerer med hånden om sprint skal være højre eller venstre om. Begge elever jogger ned til slutlinjen, og vender, hvorefter de to makkere bytter roller. Gentages.</p>	<p>Materialer En bane</p> <p>Variationer Man kan også lave øvelserne, hvor hver elev har en bold. Så kan det første løb være med øvelser uden bold og andet løb kan være driblinger frem og tilbage.</p>
10 min.	<p>SKYDE-LØBE-GRIBE ØVELSE I PAR</p> <p>Samarbejdsøvelse, hvor eleverne er sammen i par (om muligt en dreng og en pige pr. par), og hvor længden og højden af sparket skal afstemmes til de to elevs fart og tekniske kunnen.</p> <p>Øvelsen går ud på, at en spiller har bolden i hænderne, som sparkes op i luften og makkeren griber bolden inden, at den rammer jorden anden gang.</p> <p>Imens bolden er i luften, skal begge elever lave sprællemænd, og først når bolden rammer jorden, kan de stoppe med sprællemænd.</p> <p>Det sætter store krav til præcisionen i sparket.</p>	<p>Materialer Én bold pr. par.</p> <p>Variationer Man kan lave forskellige øvelser i stedet for sprællemænd.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
10 min.	<p>SMÅSPIL: MAKKERMÅL</p> <p>Der spilles i hold á 6-8 elever.</p> <p>2 hold pr. bane som er ca. 20 x 20 meter.</p> <p>Der scores ved, at et par danner et mål ved at holde hinanden i begge hænder, hvorigennem bolden skal spilles. Hvis en holdkammerat modtager bolden på den anden side, må man spille videre.</p>	<p>Materialer En bold pr. 6-8 par</p> <p>Variationer Hvis det er for svært, kan man ændre til, at der scores ved at spille bolden igennem benene på en medspiller i stedet for et par. Med/uden modtagelse.</p> <p>Hvis det er for let at score, kan man kræve at bolden skal modtages af en holdkammerat, før scoringen tæller.</p>
10 min.	<p>PARFODBOLD MED 4 MÅL</p> <p>Inddel eleverne i hold á 6-8. Hvert hold skal danne 3-4 par (helst dreng/pige), og eleverne i hvert par skal holde hinanden i hånden.</p> <p>Lav en bane på 20 x 30 meter. Brug kegler til at markere 4 mål. 2 i hver ende af banen.</p> <p>Parrene skal hele tiden holde hinanden i hænderne. Hvert hold skal spille sammen i parrene og forsøge at score mål. Der spilles uden målmænd, og man må ikke have kropskontakt.</p> <p>Hvis der er et ulige antal elever eller et par tilovers, kan man vælge at spille med én i overtal på det angribende hold, dog uden, at den ekstra elev må score. Alternativt kan man spille med fem på hvert hold, så der er to par og en enkeltspiller. I så fald må enkeltspillerne ikke score.</p>	<p>Materialer En bold pr. bane (12-16 elever)</p> <p>Variationer Der kan også scores ved, at et par danner et mål ved at holde sammen i begge hænder, hvorigennem bolden skal spilles.</p> <p>Hvis det er svært at få eleverne til at holde hinanden i hånden, kan det ændres til, at parrene holder fast i hver sin ende af en snor eller andet.</p>



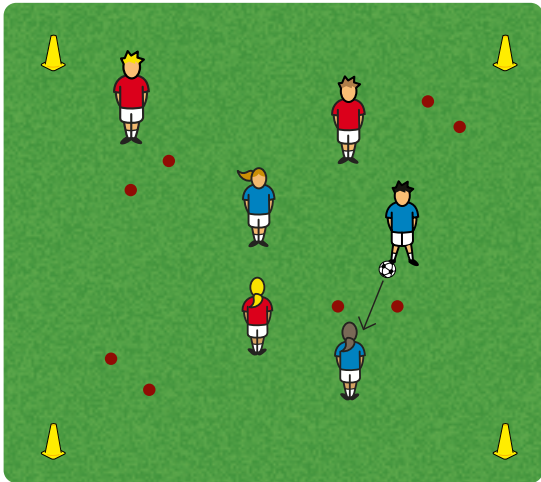
LEKTION 2: Afleveringer

Denne lektion handler om afleveringer. I den forbindelse kan det være en god ide at snakke om fairplay. Fairplay handler grundlæggende om respekt for hinanden. Det gælder både respekt for holdkammerater og modstandere, respekt for dommeren/underviseren, samt respekt for de regler, der er sat op for kampen eller øvelsen.

Holdsport fungerer kun, hvis alle har respekt for det fællesskab, som spillet skaber. Fra et underviserperspektiv, handler fairplay også om, at alle får spilletid og anerkendes, og at støtten fra holdkammeraterne forbliver positiv og retter sig mod alle på holdet. Som underviser kan du i løbet af lektionen tale med eleverne om fairplay og vigtigheden af det. Bed eleverne have fokus på fairplay i lektionens øvelser, og evaluer eventuelt kort med eleverne efter hver øvelse eller ved lektionens afslutning. Du kan f.eks. spørge eleverne, om der var gode eksempler på fairplay, eller om de har ideer til, hvordan man kunne have haft yderligere fokus på fairplay.

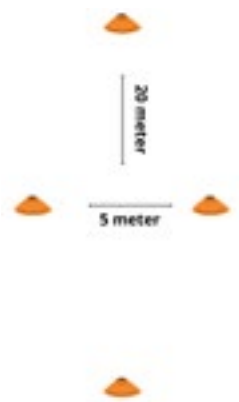
Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
10 min.	<p>FODBOLDFITNESS OPVARMNING</p> <p>Løb og driblinger i moderat tempo</p> <ol style="list-style-type: none"> Alle jogger på tværs af banen, vender og jogger tilbage. Alle løber på tværs af banen med gadedrengeløb, vend og løb med høje knæløftninger tilbage, knæene op til vandret. Alle dribler i et roligt tempo på tværs af banen og tilbage. <p>Balance og styrke</p> <p>Først hop frem og tilbage i ca. 30 sek, dernæst hop fra side til side med begge ben og til slut på stedet med armene hhv. op og ned. Herefter kombineres de tre hoppeformer. Brug evt. sangen "hot" af Nik og Jay (frem og tilbage, fra side til side, op og ned).</p> <p>Løb og driblinger med højere intensitet</p> <p>Eleverne skal være sammen i par, hvor den ene elev dribler med bolden, og den anden følger efter 1-2 meter derfra uden bold. Ved sidelinjen skiftes der. For at lave lidt sjov er det frivilligt, hvor boldholderen søger hen, så eleverne kommer til at løbe ud og ind mellem hinanden. Driblingerne foregår i roligt tempo med mange retningsskift. Byt efter ca. 45 sekunder. Udfør to gange hver.</p>	<p>Materialer</p> <p>1 fodbold pr. 2 elever</p>
10 min.	<p>UD AF SKYGGEN</p> <p>Der spilles 3v1 på en bane der er 10 x 10 meter eller lidt større.</p> <p>Eleven i midten skal forsøge at erobre bolden fra de 3 andre. Ved erobring byttes eleven i midten ud med den, der mistede bolden. Det er vigtigt, at boldholderen hele tiden har 2 spillemuligheder, så de to andre skal løbe i et frit område. Hver gang eleven i midten erobrer bolden eller de 3 elever laver fejl, skal eleverne lave 1 burpee.</p>	<p>Materialer</p> <p>1 bold, 4 kegler/toppe, 1 vest pr. gruppe (4 elever).</p> <p>Variationer</p> <p>Spille i intervaller af 1 minut og bytte eleven i midten ud derefter. Ændre størrelsen på firkanten.</p>
10 min.	<p>PARTIBOLD - 4V4</p> <p>Der spilles 4v4 på en bane, der er 12 x 12 meter eller lidt større.</p> <p>Formålet med denne øvelse er sammenspil.</p> <p>Indenfor banen spiller to hold imod hinanden. Det gælder om at holde bolden i egne rækker med bolden i hænderne. Det vil sige, at eleverne skal kaste til hinanden indenfor holdet. Tabes bolden eller bliver den erobret, går den til modsatte hold.</p> <p>Der spilles 4 x 2 minutter med 1 minuts pause imellem hver omgang. Her ligger alle elever i en planke i 30 sekunder af pausen.</p> <p>Skift evt. til at spille med fødderne efter et par runder.</p>	<p>Materialer</p> <p>Veste til det ene hold, fire kegler til markering af banen, som bør være kvadratisk.</p> <p>Variationer</p> <p>Ændre størrelsen på firkanten. Der kan gives point efter et bestemt antal (eks. 10) afleveringer uden modstanderholdet har erobret den. Sæt en ekstra bold i spil, så der spilles med to bolde. Der kan spilles med en joker, som altid er med det hold, der har bolden.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
10 min.	<p>SMÅSPIL - MANGEMÅL</p> <p>Eleverne skal spille 4v4 på en bane, der er ca. 20 x 15 meter. Brug kegler til at lave 5 små mål på banen, et i hvert "hjørne" og et i midten.</p> <p>Der scores ved, at bolden spilles til en holdkammerat igennem et af keglemålene. Man kan score fra begge sider af målene, men man må ikke score på det samme mål to gange i træk. Efter en scoring, forbliver bolden hos det scorende hold, og der spilles videre med det samme. Det er vigtigt, at alle eleverne er meget aktive og hele tiden bevæger sig for hinanden, så de udnytter, at der kan scores mange steder på banen.</p> <p>Der spilles 4 x 2 minutter med 1 minuts pause imellem hver om-gang. I den pausen rigtig starter, skal alle elever løbe i så højt tempo som muligt rundt om banen, hvorefter pausen starter.</p>	<p>Materialer</p> <p>10 toppe pr. bane, fodbolde, 4 store kegler og veste til det ene hold.</p> <p>Variationer</p> <p>Sæt en begrænsning på antallet af berøringer, så man f.eks. maksimalt må have to berøringer, og bolden senest skal spilles videre på den 3. berøring.</p> <p>Hvis spillet klumper sammen, kan banen gøres større.</p>



LEKTION 3: Temposkift

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


Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
10 min.	<p>FLETTEØVELSE</p> <p>Eleverne inddeles i grupper af 3 personer. Der laves øvelser fra linje til linje, hvor afstanden er ca. 20-30 meter.</p> <p>Øvelse 1 Afleveringer mellem tre medspillere, som starter på den ene linje, med 5 meter mellem sig.</p> <p>Den midterste spiller har bolden, spiller den til venstre og løber selv bagom eleven til venstre. Eleven til venstre spiller bolden ud til eleven helt til højre og løber bagom eleven til højre osv. (flettemønster).</p> <p>Eleverne skal frem og tilbage 3 gange i alt.</p> <p>Hver gang eleverne når en sidelinje laver de skiftevis følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 squats • 5 armstrækkere • 10 sprællemænd <p>Øvelse 2 Bandespil mellem de tre medspillere, som starter på linjen med 5 meter mellem sig.</p> <p>Den midterste elev har bolden, som spiller bande med eleven til venstre (afleverer til spilleren og får den retur). Herefter vender eleven rundt og spiller dernæst bande med eleven til højre.</p> <p>Eleverne skal frem og tilbage 3 gange i alt, så alle prøver at være i midten.</p> <p>Hver gang eleverne når en sidelinje laver de skiftevis følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 squats • 5 armstrækkere • 10 sprællemænd 	<p>Materialer 1 bold pr. 3 spillere</p>
10-15 min.	<p>OVERLAP FIRKANT</p> <p>Opstil baner bestående af fire kegler, som danner en "smal" rombe, hvor der er cirka 20 meter mellem ende-keglerne og 5 meter i mellem de 2 "midterkegler". Der skal være ca. fem elever pr. bane.</p> <p>Der skal stå minimum 2 elever ved begge endekegler og en elev ved én af keglerne i "midten" af romben.</p> <p>Bolden spilles fra den ene række op til eleven, der står ved keglen i midten. Eleven vender rundt med bolden og venter på at eleven, der spillede bolden, siger "hep", idet han eller hun laver et overlap (løber forbi på ydersiden af eleven med bolden, som spiller denne til ham/hende). Herefter spilles bolden ned i den anden række. Eleven, der står ved keglen i midten, flytter sig over til den anden kegle i midten.</p> <p>Når eleverne ved endekeglerne har været igennem 2 ture, skiftes eleven i midten ud.</p> <p>De elever, der ikke er i gang med øvelsen eller er klar til at modtage bolden, ligger i planke imens øvelsen kører.</p>	<p>Materialer Kegler og fodbolde</p> <p>Variationer For at gøre det nemmere at opnå god timing kan man lave en 3 x 3 meter firkant, som skal være i det område bolden skal spilles i.</p> 

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
10-15 min.	<p>SMÅSPIL - KAMP TIL TO MÅL</p> <p>Spil kampe med 3-4 elever pr. hold på baner som måler ca. 15 x 20 meter. Brug femmands- eller keglemål.</p> <p>Der spilles uden målmand og alle skal med frem over midterlinjen før, der kan scores.</p> <p>Hver gang der scores, skal alle elever lave 2 burpees.</p> <p>Når kampene er færdige, skal alle elever løbe rundt om eget mål, rundt om modstanderens mål og tilbage til eget mål, hvor alle elever skal røre en stolpe.</p> <p>Det hold, der kommer først, får 2 mål.</p> <p>Der spilles kampe af 2 minutters varighed og der byttes modstanderhold efter hver kamp.</p>	<p>Materialer</p> <p>1 bold pr. to hold, 2 mål/ kegle-mål pr. to hold.</p> <p>Variationer</p> <p>Der kan sættes krav om temposkift (evt. som overlap) med eller uden bold før, at der kan scores. Hvis nogle elever dribler meget selv, kan der indføres regler som modvirker dette. Feks. at vedkomne har højst 2-3 berøringer.</p>



LEKTION 4: Temposkift

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

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
10 min.	<p>11+ ØVELSE</p> <p>Opvarmningen organiseres ved at sætte to rækker kegler (5-8 kegler i hver række) med 6-8 meter mellem rækkerne og 4-6 meter mellem keglerne i hver række.</p> <p>Eleverne er sammen i par, og parret fordeler sig med en i hver række. Hver øvelse gennemføres i samarbejde med makkeren. Når én øvelse er lavet, løber man på hver sin yderside af opstil-linjen tilbage bag rækken.</p> <p>Hver øvelse laves 2 gange.</p> <ol style="list-style-type: none"> Løb roligt frem forbi alle keglerne, følg makkeren. Jog frem. Ved hver kegle løftes det ene ben til låret er vandret, hvorefter knæet føres så langt udad som muligt. Herefter sænkes benet og parrene jogger videre til næste kegle, hvor modsatte ben løftes og føres udad. Løb lidt hurtigere to kegler frem. Brems ved keglen og jog baglæns 1 kegle tilbage. Gentag med to kegler frem i hurtigere løb, 1 kegle tilbage baglæns og sådan fortsættes der indtil rækken af kegler ophører. Løb med stigende fart – øg tempoet for hver kegle. Løb slalom med stigende fart. Jog halvvejs, og løb så hurtigt som muligt resten af vejen. 	<p>Materialer Kegler</p> <p>Variationer Der kan med fordel opstilles to eller flere baner, så der står færre elever i kø.</p> 
10 min.	<p>SNYD DIN MODSTANDER - 1V1</p> <p>Eleverne sættes sammen i par.</p> <p>Opstil en bane, med en lille firkant i midten (3 x 3 meter) og en større firkant udenom (15 x 15 meter).</p> <p>Øvelsen er god til at træne 1v1 og særligt, hvor vigtigt det er at 'snyde' sin modstander for at få denne ud af balance.</p> <p>Elev A starter i midten af banen (den lille firkant) og skal forsøge at dribble over linjen i en af siderne i den store firkant. Elev B må først forsøge at tackle, når A er kommet ud af den lille firkant i midten af banen. Dette gør, at A skal forsøge at få B ud af balance, inden denne forsøger at dribble mod linjen. B skal blot forsøge at få tacklet bolden ud. Start evt. øvelsen ved, at eleverne giver hinanden 'highfive', så begge elever er klar.</p> <p>Øvelsen laves i 4 x 2 minutter i alt.</p> <p>2 x 2 minutter som dribler, og 2 x 2 minutter som tackler.</p> <p>Hver gang det lykkes for dribleren at dribble ud til sidelinjen, skal tackleren lave en burpee inden denne kan deltage i øvelsen igen. Dribleren skal så hurtigt som muligt løbe ind til den lille firkant og dribble en gang rundt om denne før, at der kan forsøges at dribble ud til en ny sidelinje.</p>	<p>Materialer Kegler, 1 bold pr. to elever.</p> <p>Variationer Lav banen længere eller kortere. Lav øvelsen uden bold, hvor elev B skal fange elev A ved at røre personen på skulderen.</p>



Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
10-15 min.	<p>FLERE PÅ BANEN - 1V1</p> <p>Eleverne går sammen i grupper af 3 (alternativt 4 hvis det passer bedre).</p> <p>Der opstilles baner på 20 x 13 meter med et mål i hver ende svarende til, at der kan spille 2 hold mod hinanden på hver bane. Der laves desuden en "afslutningszone" der går 3 meter ud fra baglinjen og ind på banen. Det er kun i fra "afslutningszonen", at der kan scores.</p> <p>Det ene hold er "rød". Det andet hold er "blå".</p> <p>3 røde spillere har hver en bold og står på egen baglinje. Rød spiller boldene til de 3 blå spillere, som står på deres egen baglinje. Nu skal alle 3 blå dribble en rød elev og forsøge at score i røds mål.</p> <p>Hvis en blå elev formår at dribble en rød, må denne score i målet, når han/hun er inde i afslutningszonen.</p> <p>Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun lave en omstilling og score i blås mål. Dette træner eleverne i at dribble mod modstanderens mål, når han/hun erobrer bolden.</p> <p>Når en elev scorer, så stopper dette par med at spille og lægger sig i planken og hepper på deres respektive holdkammerater. Når alle har scoret, gentages øvelsen ved, at modsatte hold sender bolde ned til modstanderne.</p> <p>Der spilles i 4 minutter ad gangen og herefter skiftes der modstandere.</p>	<p>Materialer</p> <p>Pr 6-8 elever: 4 toppe til banen og 4 toppe til afslutningszone, 2 mål, veste til halvdelen, 1 bold pr. elev.</p> <p>Variationer</p> <p>Lav banen eller afslutningszonen større/mindre. Tving en finte på for at dribble modstander. Sæt en tidsbegrænsning på 8 sek.</p>



LEKTION 5: Driblinger

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

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
10 min.	<p>FODBOLDFITNESS OPVARMNING</p> <p>Løb og driblinger i moderat tempo</p> <ol style="list-style-type: none"> Alle jogger på tværs af banen, vender og jogger tilbage. Alle løber på tværs af banen med gadedrengeløb, vend og løb med høje knæløftninger tilbage, knæene op til vandret. Alle dribler i et roligt tempo på tværs af banen og tilbage. <p>Balance og styrke</p> <p>Først hop frem og tilbage i ca. 30 sek, dernæst hop fra side til side med begge ben og til slut på stedet med armene hhv. op og ned. Herefter kombineres de tre hoppeformer. Brug evt. sangen "hot" af Nik og Jay (frem og tilbage, fra side til side, op og ned).</p> <p>Løb og driblinger med højere intensitet</p> <p>Eleverne skal være sammen i par, hvor den ene elev dribler med bolden, og den anden følger efter 1-2 meter derfra uden bold. Ved sidelinjen skiftes der. For at lave lidt sjov er det frivilligt, hvor boldholderen søger hen, så eleverne kommer til at løbe ud og ind mellem hinanden. Driblingerne foregår i roligt tempo med mange retnings skift. Byt efter ca. 45 sekunder. Udfør to gange hver.</p>	<p>Materialer</p> <p>1 fodbold pr. 2 elever</p>
10 min.	<p>DRIBLEØVELSE I PAR</p> <p>Eleverne fordeler sig i par. Der laves øvelser fra sidelinje til sidelinje på en fuld bane.</p> <p>Øvelse 1</p> <p>Eleven uden bold løber fremad, boldholderen følger efter. Boldholderen råber "stop" efter nogle få sekunder (ca. 10 meters løb) og makkeren stopper. Boldholderen dribler hele vejen rundt om makkeren og videre fremad, og sender bolden tilbage til makkeren med hælen. Makkeren får bolden og råber stop, etc.</p> <p>Øvelse 2</p> <p>Boldholderen råber stop, makkeren stopper i bredstående. Boldholderen spiller bolden igennem makkerens ben, og løber forbi makkeren og spiller med hælen tilbage.</p> <p>Øvelse 3</p> <p>Boldholderen råber stop og makkeren står. Spil bolden den ene vej om makkeren og løb den anden vej, overhal makkeren og spil bolden tilbage med hælen.</p> <p>Alle øvelser laves 2 gange frem og tilbage fra sidelinje til sidelinje.</p> <p>Ved hver sidelinje laves skiftevis 4 englehop og 4 jumping lunges.</p>	<p>Materialer</p> <p>1 bold pr. par</p> <p>Variationer</p> <p>Prøv at komme hele vejen rundt om makkeren på 4 berøringer, 90 grader pr. berøring, prøv at komme rundt om makkeren både på venstre og højre side.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
10 min.	<p>DRIBLEBANER</p> <p>Sæt dribleaner op ved brug af 3 kegler med ca. 15 meter mellem hver kegle.</p> <p>Inddel grupper med 3 elever i hver, som hver har en række med tre kegler.</p> <p>Gruppen placerer sig med to elever i den ene ende og en i den anden ende af deres dribleaner. Husk eleverne på, at det handler om at lære at dribble og ikke om, hvem der er hurtigst.</p> <p>Almindelig dribling: Dribl almindeligt over til modsatte kegle og giv bolden videre til makkeren.</p> <p>Inderside dribling: Eleverne dribler, hvor de skal røre bolden med skiftevis højre og venstre inderside, hver gang de træder et skridt frem.</p> <p>Yderside dribling: Det går ud på, at man skiftevis sparker med først den ene yderside og så den anden yderside hele vejen over til modsatte side. Hvis man har styr på det, sparker man med ydersiden og laver et side-step og så yderside og så side-step osv.</p> <p>Skudfinten: Dribl mod keglen i midten. Sæt støttebenet ved siden af bolden og lad som om, at du skal skyde. Men i stedet flytter du hurtigt bolden til højre eller venstre med yder- eller indersiden af foden. Lav et temposkift væk fra keglen og giv bolden videre til den forreste i køen.</p> <p>Husmandsfinten: Dribl mod keglen i midten og placer støtte-foden (venstre ben, hvis du sparker med højre) på siden, men lidt foran bolden. Sving dit højre ben over den venstre side af bolden og ud foran bolden, mens den stadig triller. Placer højre fod på højre side af bolden og tag bolden med ydersiden af venstre fod. Lav et temposkift væk fra keglen og spil bolden til endekeglen.</p> <p>Dribble i så høj fart som muligt: Så hurtigt som muligt ind mod midterkeglen og rundt om denne. Først den ene vej og så den anden vej.</p>	<p>Materialer</p> <p>3 kegler og fodbold</p>
10 min.	<p>DRIBLE OVER MÅLLINJEN</p> <p>Inddel klassen i hold på 3-4 elever pr. hold. To hold spiller mod hinanden på en rektangulær bane (ca. 15 x 20 meter) uden mål.</p> <p>Der scores ved at dribble bolden over modstanderens baglinje. Modstanderholdet får bolden, når der scores.</p> <p>Når et hold scorer et mål, skal alle elever løbe ud til nærmeste sidelinje, lægge sig på maven, rulle om på ryggen og rejse sig op, før de kan deltage i spillet igen.</p> <p>Det hold, der er blevet scoret imod, kan med fordel være hurtig her, så de kan komme hurtigt i angreb.</p>	<p>Materialer</p> <p>Veste, 1 bold pr. bane, kegler.</p> <p>Variationer</p> <p>Hvis det er for svært at score, når der spilles på den lange led af banen, kan man i stedet spille på den korte led. Man kan spille med alm. mål, men i stedet øve driblinger ved, at man kun må passere midterlinjen med driblinger.</p>

LEKTION 6: Bredde/ dybde

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

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
10 min.	<p>LANDSHOLDSOPVARMNING Eleverne inddeles i par. Hvert par står overfor hinanden med 15-20 meters afstand, hvor de skal have ca. 2 meter i bredden.</p> <p>Øvelse 1 Eleverne løber forlæns ind mod hinanden, giver high-five, når de møder hinanden og løber baglæns med små skridt tilbage til egen startlinje. Gentages.</p> <p>Øvelse 2 Eleverne løber forlæns ind mod hinanden, giver high-five, når de møder hinanden og løber baglæns i zigzag, 2 til højre, 2 til venstre, tilbage til egen startlinje. Gentages.</p> <p>Øvelse 3 Eleverne løber sidelæns og cirkulerer rundt om hinanden, og løber sidelæns tilbage til egen startlinje. Gentages. Hvis man har løbet sidelæns med venstre side først på den første tur, skal man skifte til højre side på anden tur og omvendt.</p> <p>Øvelse 4 Eleverne løber forbi hinanden med høje knæløftninger hele vejen til modsatte linje, hvorefter de jogger forlæns tilbage til egen startlinje med afslappede skuldre. Ved anden tur skal de lave hælspark ned til modsatte linje og jogge tilbage.</p> <p>Øvelse 5 Eleverne går fremad, og laver lyskeøvelser indefra og udad. Når eleverne møder hinanden, bruger de hinanden som støtte og svinger med strakte ben, først 10 med højre og 10 med venstre. Eleverne går dernæst tilbage til egen linje, mens de laver lyskeøvelser udefra og indad.</p> <p>Øvelse 6 Eleverne løber forlæns, cirkulerer om hinanden, og løber forlæns tilbage til egen linje. Gentages.</p> <p>Øvelse 7 Eleverne løber forbi hinanden med hurtigt løb og jogger tilbage til egen startlinje med afslappede skuldre. Gentages.</p> <p>Øvelse 8 Eleverne løber forbi hinanden med gadedrengeløb med store armbevægelser og jogger tilbage. Gentages.</p> <p>Øvelse 9 Sprint med retningsskift, hvor den ene sprinter fremad og den anden går roligt fremad og markerer med hånden om sprint skal være højre eller venstre om. Begge elever jogger ned til slutlinjen, og vender, hvorefter de to makkere bytter roller. Gentages.</p>	<p>Materialer En bane</p> <p>Variationer Man kan også lave øvelserne, hvor hver elev har en bold. Så kan det første løb være med øvelser uden bold og andet løb kan være driblinger frem og tilbage.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
10 min.	<p>2V1 - OVERTAL</p> <p>Del eleverne i grupper af tre.</p> <p>Start-øvelse 4 ture i alt på tværs af en hel fodboldbane. Den midterste elev har bolden, spiller den til venstre og løber selv bagom eleven til venstre. Eleven til venstre spiller bolden ud til eleven helt til højre og løber bagom eleven til højre. Sådan fortsættes i 4 ture, så eleverne får fornemmelsen af at overlapse.</p> <p>Øvelse Lav en bane på 10 x 20 meter, hvor der godt kan spille flere hold på samme tid med 3 elever på hvert hold.</p> <p>Nu skal to af eleverne øve sig i at komme forbi den tredje elev ved at bruge bredden og/eller dybden. Opgaven er at komme fra den ene ende (startlinjen) til den anden ende (mållinjen), hvor bolden skal lægges på linjen.</p> <p>Angrebsspillerne skal spille sammen og forsøge at gøre det på samme måde som i startøvelsen. Angrebsspillerne må ikke lave "lange" afleveringer. Når bolden bliver lagt på mållinjen eller bolden er afvist, løber de 3 elever i høj fart ned til startlinjen og laver 10 englehop før de igen gør sig klar til en ny omgang.</p> <p>Der skiftes mellem at være forsvarsspiller og angrebsspillere hver omgang.</p>	<p>Materialer 1 bold pr. 3 elever Kegler til markering af bane</p>
10 min.	<p>SMÅSPIL: SCORING BAGFRA</p> <p>Eleverne inddeles i grupper på 3 og 3.</p> <p>Der spilles 3v3 på baner af ca. 15 x 30 meter, hvor målene vender omvendt: dvs. med bagsiden mod banerne. Der skal være plads til at spille bagom målene. Banerne inddeles i to målzoner (en i hver ende ca. 5-7 meter) og en midterzone. Hvert hold skal have mindst tre berøringer i midterzonen før de må spille sig i "målzonen" og score.</p> <p>Der må ikke være en målmand, og alle skal være i målzonen, før der kan scores. Når der er scoret, starter modstanderholdet fra eget mål.</p> <p>Når et hold har scoret, skal alle elever løbe 3 gange rundt om eget mål, før de må deltage i spillet igen.</p>	<p>Materialer 1 fodbold pr. 6 elever, mål, kegler.</p>
10 min.	<p>GRØFTESPIL</p> <p>Lav baner på ca. 30 x 50 meter med et mål i hver ende og en grøfte-zone i hver side. Inddel eleverne i hold af fire-fem elever. Der kan ikke scores, før bolden har været ude i én af grøfte-zonerne, hvor der skal laves et overlap af en medspiller. Til at starte med må der ikke være forsvarsspillere i zonerne, senere kan man evt. sætte én derud.</p>	<p>Materialer Mål, kegler, fodbold og veste.</p> <p>Variationer Start evt. med at kaste bolden rundt, hvis eleverne har svært ved øvelsen.</p>



FODTENNIS

Fodtennis er en idræt, hvor alle kan være med, uanset om man har spillet fodbold eller ej. Reglerne kan justeres, så man kan spille på tværs af køn, alder og niveau, hvilket gør fodtennis oplagt som aktivitet i idrættimerne.

Fodtennis Danmark har i de seneste år har stor succes med skoleforløb, hvilket er blevet til et undervisningsmateriale med fokus på forskellige læringsmål. Materialet kan downloades gratis her: <https://skoleidraet.dk/kredse/koebenhavns-omegn/kurser-og-materialer/>

I følgende FIT FIRST lektioner, vil eleverne gennem leg og fysisk aktivitet få en introduktion til fodtennis som idræt. Særligt samarbejde og boldbasis er i fokus som læringsmål.

FORUDSÆTNINGER:

Undervisningen er planlagt til at foregå indendørs på en badmintonbane, men kan sagtens afvikles udendørs eller på en volleyballbane. Nettet sættes til 80-100cm i højden. Det er en fordel at benytte volleybolde, men fodbolde kan sagtens benyttes. Det er vores erfaring, at volleybolde er gode i starten, da bolden dermed ikke flyver så hårdt og derfor gør spillet mere trygt for alle.

Sørg for at der ikke er for mange elever på hver bane, for at opnå højst mulig deltagelse og boldberøring til hver elev. Vi anbefaler ikke, at der er mere end 8 elever pr. bane, meget gerne mindre.

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3
Opvarmning og leg	Fodtennispark	Kravl som et dyr, samt hurtighed	Samarbejde
Øvelse	Flest bolde retur	Fodtennis: Kryds og bolle	Parøvelser
Småspil	Rundt om nettet	Fodtennis med en krølle	Fodtennisstikbold



Lektion 1

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>FODTENNISPARK</p> <p>Spark 2 og 2 To elever står over for hinanden. Den ene holder en strakt arm ud i en passende højde imens den anden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sparker rundt om armen (højre om armen). Mellem hvert spark skal spilleren ned og ligge på maven og op igen. Der sparkes 7 gange om armen • Sparker modsatte vej rundt om armen (venstre om armen). Mellem hvert spark skal spilleren ned og ligge på ryggen og op igen. Der sparkes 7 gange om armen. <p>Herefter byttes.</p> <p>Markering Den ene person rækker hånden frem i strakt arm, og den anden skal nu op og markere med hælen på håndfladen. Sæt en kegle 2-3 meter bag personen, så man efter hver markering skal tilbage rundt om keglen. Øvelsen gentages 10 gange før spillerne bytter.</p> <p>Start forfra med 'Spark 2 og 2'.</p>	<p>Den strakte arm løftes/sænkes, så den passer med den anden persons smidighed.</p> <p>Man kan tilføje andre øvelser mellem sparkene. Eksempler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lave en armstrækning • Mave- eller rygbøjning • Dreje en gang om sig selv
10-15 min.	<p>FLEST BOLDE RETUR</p> <p>Eleverne fordeles på hver side af banen med en bold hver. Optimalt skal der være ca. 10-14 elever pr. bane (5-7 elever på hver banehalvdel)</p> <p>Når tiden starter, gælder det om at skyde alle bolde over til modstandernes side af nettet. Når tiden er gået, vinder det hold, hvor der er færreste bolde.</p> <p>Tiden kan sættes til 3 min, hvorefter der er 1-2 min til at samle bolde. I alt spilles 3 runder.</p>	<p>En bold pr. spiller samt badmintonbaner (nettet sænkes til 80-100 cm)</p>
15-20 min.	<p>RUNDT OM NETTET</p> <p>Spillerne fordeles i en række på hver side af nettet (4-8 pr. bane).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forreste spiller server til modsatte side (1. serv med foden. Lykkes det ikke må 2. serv laves med baggerslag. - Bolden returneres ved at puffe til bolden med hænderne og så sparke den over nettet med benene (bolden må ramme jorden to gange). Når man har returneret bolden, løber man hen til køen på modsatte side af nettet. - Bolden må godt ramme nettet, når den passerer, men spillerne må ikke røre nettet - Bolden må ikke ramme gulvet uden for banen - Hver spiller har 2 liv. Når man mister disse, skal man løbe en omgang i hallen og er så med på ny. <p>OBS! Hver gang en spiller passerer en netstolpe, skal man ned og røre gulvet med maven, før man må løbe videre.</p>	<p>Badmintonbaner (nettet sænkes til 80-100 cm) samt en bold pr. bane</p> <p>Variation: I stedet for et puf kan dette erstattes med to kropsberøringer (uden hænder). Det kan være individuelt, om man ønsker at puffe eller ej.</p> <p>Når man passerer stolpen, kan man også lave andre øvelser som englehop, armstrækninger mv.</p>



Lektion 2

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
5 min.	<p>KRAVL SOM ET DYR</p> <p>Eleverne står på en række og skal efter lærerens signal ud til en linje og retur (8-10 meters afstand). Dette gøres på følgende måder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hop som en kænguru • Gå som en orm (stå op, bøj frem så armene når gulv, gå ud i en høj planke, lad benene gå små strakte skridt ud til armene og stå op igen) • Anden (gå frem, mens man sidder nede i en squatposition) • Krabbegang • Hop som en frø (hænder i jorden og så fødder op til hænder - og fortsæt) <p>2 omgange i alt.</p>	Det er kun kreativiteten der sætter grænser for, hvordan man kan bevæge sig som dyr.
10 min.	<p>HURTIGHED</p> <p>Man er sammen to og to (helst i samme højde/drøjde og fysiske formåen) og laver følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planke: Man står i en høj planke over for hinanden og laver high five med skiftevis højre og venstre hånd. Når læreren markerer, gælder det om hurtigst at nå på tværs af hallen. • Mavebøjninger: Man ligger overfor hinanden på ryggen, så fødderne ligger i spænd og laver makker-mavebøjninger med aflevering af bold på toppen. Når læreren markerer, gælder det om hurtigst at nå på tværs af hallen • Rygbøjninger: Man ligger på maven overfor hinanden og laver rygbøjninger. Når man løfter kroppen, trilles en bold hen til sin makker. Når læreren markerer, gælder det om hurtigst at nå på tværs af hallen. <p>Kør 3 omgange og skift gerne makkere.</p>	En bold pr. makkerpar
10 min.	<p>FODTENNIS - PRÆCISION: KRYDS OG BOLLE</p> <p>Opdel 9 felter med kegler og stil 2 hold i en række 2-3 meter derfra. Et hold består af 3-5 spillere.</p> <p>Forreste person fra hvert hold har en bold i hænderne og forsøger nu at skyde/serve bolden hen i et felt. I det felt, hvor bolden rammer gulvet første gang, ligges en trøje eller andet der kan identificere holdet. Personen der skød bolden, løber hen og henter den og afleverer til næste spiller, som er klar til at skyde.</p> <p>Det hold der først har 3 på striben vinder.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvis bolden rammer et tomt felt, ligges en trøje i holdets farve • Hvis bolden rammer et felt, hvor holdet i forvejen har en trøje, foretages intet. • Hvis bolden rammer et felt med modstandernes trøje skiftes denne ud med holdets egen trøje • Rammer bolden ikke i et felt, foretages intet. <p>Alle elever der står i kø (undtaget den elev, hvis tur det er næste gang), skal lave en fysisk øvelse. Det kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 englehop, 5 mavebøjninger, 5 rygbøjninger, 5 squats, eller andet. Der skiftes mellem øvelserne. 	Pr. bane (6-10 elever) skal der bruges: 16 kegler, 1 bold og 2 x 3 farvede overtrækstrøjer

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
15 min.	<p>FODTENNIS MED EN KRØLLE</p> <p>Der spilles en almindelig fodtenniskamp, hvor det gælder om at vinde point. Der vindes point, hvis bolden lander inden for modstanders bane (Badmintonbanen) og rører jorden 2 gange i streg:</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 eller 3 spillere på hvert hold• Der serves fra baglinje ved at holde bolden i hænderne, lade den falde til jorden hvor den hopper og derefter skyde over på modstanders side.• Hver spiller må røre bolden én gang (ét puf pr. side er tilladt). Bolden må røre gulvet en gang mellem hver spark.• Spillerne roterer som ved volleyball og skiftes til at serve. <p>OBS! Hver gang en spiller sparker bolden over nettet, skal de ned og røre baglinjen med hænderne, før de igen må være med i spillet. De øvrige spillere på holdet skal røre gulvet med begge hænder, hvor de står, før de igen kan være med i spillet.</p>	<p>Badmintonbaner og en bold pr. bane</p> <p>Variationer: Man kan vælge at hver spiller SKAL røre bolden inden den må skydes over på modstanders side</p>



Lektion 3

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>SAMARBEJDE</p> <p>Øvelse 1 Man er sammen to og to. Den ene person laver en øvelse i den ene ende af hallen, mens den anden skal ud og score på en basketballkurv.</p> <p>Spiller 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Englehop - Squats <p>Spiller 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Skal løbe ned til en basketballkurv med bolden i hånden og prøve at sparke bolden op i kurven. Lykkes det ikke efter 5 skud, fortsætter man med hænderne. Når det lykkes, løber man retur og bytter med sin makker <p>Hver makker skal ned og score to gange imens den anden enten laver englehop eller squats.</p> <p>Øvelse 2 Bolden holdes på maven mellem to spillere. Uden at man må røre bolden med hænderne skal man hurtigst på tværs af hallen og retur. Taber man bolden, starter man forfra.</p>	<p>1-5 basketballkurve og en bold pr. makkerpar</p> <p>Variation: Man kan lave det som en stafet, hvor det hold der hurtigst scorer 2 gange hver i kurven vinder.</p>
10 min.	<p>PARØVELSE</p> <p>Øvelse 1 Man er sammen to og to om en bold. En person sparker bolden lige op i luften. Bolden må ramme gulvet en gang, før den anden spiller sparker den op i luften. Hvis man skyder meget skævt, gribes bolden og man starter forfra. Hver gang man har skudt bolden op i luften, skal man ned og ligge på maven og op igen, inden det bliver ens tur igen.</p> <p>Øvelse 2 På samme måde som ovenstående skal man skiftes til at sparke/puffe bolden op i luften. Når man har sparket/puffet den, skal man kravle igennem makkerens ben, før han/hun må fortsætte. Bolden må kun ramme gulvet en gang, før makkeren når den. Sæt eventuelt tid på øvelsen, så man laver den 2x1 minut hver.</p>	<p>En bold pr. makkerpar</p> <p>Variation: Hvis det er svært, kan man puffe bolden op i luften i stedet for at sparke. Man kan variere opgaven imellem ens tur.</p> <p>Man kan også tillade at bolden rammer gulvet to gange, hvis der ikke er tid nok til at nå bolden.</p>
10 min.	<p>FODTENNISSTIKBOLD</p> <p>To hold a 2-3 elever (evt. 4) spiller en fodtenniskamp mod hinanden. Man vinder kampen, når alle modstanderne er ude. Når man laver en fejl, så bolden dør, så skal den spiller der laver fejl løbe en runde i hallen. Når spilleren er retur, må han/hun igen være med i kampen. Man vinder kampen, hvis alle modstanderne er ude at løbe på samme tid.</p> <p>Reglerne i en fodtenniskamp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hver spiller må røre bolden en gang • En spiller må godt puffe til den med hænderne • Bolden må godt røre nettet • Spillerne må ikke røre nettet • Bolden må ikke røre gulvet uden for banen • Bolden må røre gulvet en gang pr. spiller på holdet. 	<p>En badmintonbane og en bold pr. bane.</p> <p>Variation: I stedet for løb, kan man udføre andre opgaver eks.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burpees • Englehop • Armstrækkere <p>Man kan justere niveauet ved at fjerne/tilføje puf og gøre antallet af gange bolden må røre gulvet mindre.</p>

FUNKTIONEL FITNESS

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

Velkommen til Funktionel Fitness!

Funktionel fitness, som træningsform, handler i høj grad om at gøre det bedste man kan, inden for rammerne af sin egen kapacitet, frem for at fokusere på hvordan man klarer sig i forhold til andre. Det dyrkes både som træningsform og som konkurrence, men de grundlæggende principper er de samme i begge former. I konkurrencesammenhænge er niveauet inddelt i fire kategorier: Fundamentals, Scaled, Intermediate og 'RX' og der konkurreres i seks forskellige domæner: Endurance, Strength, Bodyweight, Skill, Mixed og Power, for at teste forskellige aspekter af atleternes fitness. I FIT FIRST funktionel fitness benyttes udelukkende øvelser der kan findes i Fundamentals og Scaled, så alle kan være med, uanset om man har meget eller ingen erfaring med træningsformen. Det betyder også at alle ikke nødvendigvis skal udføre den samme variation af en øvelse. Så er en eller flere elever udfordret af en øvelse, er der altid justeringsmuligheder, så alle kan være med, med samme intensitet.

Et funktionel fitness træningspas i FIT FIRST består altid af en opvarmning og 1-3 workouts, som laves individuelt eller i teams af 2-4. Lektionerne er bygget op så alle arbejder samme mængde tid og det er ved flere lektioner angivet, hvis det

anbefales at eleverne starter forskellige steder i workouten. Dette så det bliver egen træning der er i fokus, frem for de andres præstation. Hvis du som underviser vurderer, at der er et sundt bevægelsesmiljø i klassen, kan det dog også fungere som god motivation at alle starter samme sted.

En klassisk funktionel fitness workout består af en blanding af gymnastiske kropsvægtsøvelser, vægtløftning, løb, ergometermaskiner, sjipling samt øvelser med kettlebells og håndvægte. Det mix gør, at man som udøver testes i flere fysiologiske parametre som aerob udholdenhed, anaerob kapacitet, maksimal muskelstyrke og maksimal power output. I FIT FIRST har vi dog modificeret træningen, så den laves helt uden eller med minimalt udstyr, men bare rolig – det skal nok blive både hårdt og sjovt alligevel!

På næste side kan du finde en begrebsforklaring, så du er godt klædt på til lektionsplanerne. Bagerst i materialet er et øvelseskatalog, hvor hver enkelt øvelse er vist med billeder, og forslag til alternative øvelser, hvis en elev har brug for yderligere alternativer eller hvis I er begrænset af udstyrmangel. Det kan være en god idé at have en tavle eller et whiteboard at skrive workouts op på, så eleverne aldrig er i tvivl om hvad de skal gøre, selv om pulsen er høj. God fornøjelse med Funktionel Fitness!



BEGREBSFORKLARINGER:

AMRAP – as many rounds/reps as possible på x antal minutter
 Altså så mange runder eller gentagelser som muligt på x antal minutter. Den foreskrevne øvelses-kombination gentages så mange gange som muligt på den angivne tid.

Eks:

AMRAP10

10 armbøjninger

20 jumping squats

30 mountain climbers

**EMOM - EVERY MINUTE ON THE MINUTE I
X ANTAL MINUTTER**

Hvert minut startes der på en øvelse. Hvis der er angivet et antal gentagelser, laver man det antal og holder pause indtil næste minut starter. Er der ikke angivet et antal gentagelser, arbejder man i 50 sekunder og bruger de sidste 10 sekunder på at finde hen til den næste øvelse. Her gælder samme princip, men med en ny øvelse. En typisk EMOM vil bestå af 2-4 forskellige øvelser, som udføres i hvert deres minut og så gentages, indtil den angivne tid er gået. Altså vil forløbet i en EMOM15 med 3 øvelser hedde:

Start på 00:00 med øvelse A

01:00 øvelse B

02:00 øvelse C

03:00 øvelse A

osv med øvelse B, C, A, B, C, A, B, C, A, B, C til der er gået 15 minutter.

**FOR TID - LAV DET FORESKREVNE, SÅ HURTIGT
SOM MULIGT**

Det kan være x antal runder af en række bevægelser eller én runde af en lang serie bevægelser med mange gentagelser (kaldes en chipper). 'For tid'-workouts kan være både lange og korte, alt efter om man vil lave en længere udholdenheds-workout eller en kort power workout.

TABATA

Klassisk træningsskema, hvor der arbejdes i 20 sekunder, efterfulgt af 10 sekunders pause. Dette gentages 8 gange, så det samlet tager 4 minutter. Køres typisk med én øvelse, men kan også sagtens laves med to øvelser der skiftes i mellem. Skal det være lidt ekstra sjovt, findes der et stort udvalg af 'tabata-sange', som styrer tiden, på diverse musiktjenester.

TIMECAP

Den tid du maksimalt må bruge på en given workout. Når uret rammer den angivne tid, stopper workouten for alle, uanset om man blev færdig eller ej. Timecap kan også fungere som en god rettesnor for om/hvor meget man bør skalere en workout.

YGIG - YOU GO, I GO

I YGIG-workouts skiftes man med sin makker til arbejde på workouten. Der er altså altid én der arbejder og én der holder pause. Det vil altid være angivet, hvordan man skal deles om øvelserne.

Lektion 1:

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
12 min	<p>OPVARMNING OG ØVELSESGENNEMGANG Ledopvarmning (3 minutter) Inspiration kan findes i bilag 1</p> <p>Gennemgang af øvelser (5 minutter) Vis – forklar – afprøv</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squats • Burpees • Forward alternating lunges • Walk outs • Vis banen til shuttle runs (8m) <p>Opvarmningsworkout (3 minutter) I teams á 2 – You go, I go A: Høj planke B: 5 squats 3 burpees 1 walk out</p> <p>Makker 1 starter på A, mens makker 2 starter på B. Når B er gennemført, bytter makker 1 og 2. Dette gentages i moderat tempo til der er gået 3 minutter.</p>	<p>Kegler til markering af shuttle run bane.</p>
15 min	<p>EMOM 12 (every minute on the minute i 12 min)</p> <p>I teams a 2 – holdet deles om de angivne gentagelser af hver øvelse, bortset fra det der er synkront, som laves sammen. Hver øvelse skal nås inden for 1 minut.</p> <p>EMOM 12: A: 24 air squats B: 12 burpees over makker i planke C: 4 synkrone walk outs</p> <p>Flow: (A B C) x4</p>	<p>Del gruppen op i 3 og lad dem starte på forskellige dele (A/B/C), så flowet for nogen vil hedde B C A eller C A B.</p> <p>På den måde kan man fjerne noget af fokus på hvor man er i forhold til de andre.</p>
15 min	<p>EMOM 12 (every minute on the minute i 12 min)</p> <p>Individuelt – der arbejdes i 50 sekunder pr. øvelse startende ved hvert nye minuttal. Gå efter at ramme samme antal gentagelser for de enkelte øvelser alle 3 runder. Hvert 4. minut er et fuldt minuts pause, så hold intensiteten høj, så pausen er tiltrængt.</p> <p>EMOM 12: A: Hollow rocks B: Alternating forward lunges C: Shuttle runs (1 = frem og tilbage) ----- D: Pause</p> <p>Flow: (A B C D) x4</p>	<p>Kegler til markering af shuttle run bane</p> <p>Del gruppen op i 3 og lad dem starte på forskellige dele (A/B/C). Det kan fungere godt at lade alle holde pause samtidig, uanset hvilken del de er startet med. Så flowet vil for nogen hedde B C A D eller C A B D.</p>

Lektion 2:

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
12 min	<p>OPVARMNING OG ØVELSESGENNEMGANG</p> <p>Ledopvarmning (3 minutter) Inspiration kan findes i bilag 1</p> <p>Gennemgang af øvelser Vis – forklar – afprøv</p> <ul style="list-style-type: none"> • Box jumps • Mountain climbers • Jump squats • Sit ups • Et udvalg af statiske hold <p>Opvarmingsworkout (3 minutter) I teams a 2:</p> <p>A: Mountain climbers B: 5 jump squats 3 sit ups 1 shuttle runs (2x frem og tilbage)</p> <p>Makker 1 starter på A, mens makker 2 starter på B. Når B er gennemført, bytter makker 1 og 2. Dette gentages i moderat tempo til der er gået 3 minutter.</p>	<p>Kegler til markering af shuttle run bane.</p>
30 min	<p>AMRAP 30 (as many reps as possible på 30 min)</p> <p>Parrene går sammen i teams af 4. Der opstilles et område til hvert team, hvor der er plads til at alle dele (A, B, C) kan laves samtidig.</p> <p>AMRAP 30: A: 10 box jumps + 30 mountain climbers + 10 sit ups B: Statisk hold (wall sit/planke/hæng fra ribbe/hollow) C: Max shuttle runs (1 = frem OG tilbage) D: Pause</p> <p>Flow: Når tiden går i gang, starter én person på hver del. Der er altså en der starter med at holde pause. Når personen der starter med del A er færdig, roteres, så D går til A, A til B osv.</p> <p>Det handler om, som hold, at nå så mange shuttle runs som muligt på de 30 minutter. Man har altid pause efter shuttle runs, så her skal der virkelig gives gas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kegler til markering af shuttle run bane • Bænk/kasse/fast skumredskab til at hoppe op på (30-50cm). Det vigtigste er at det kan stå fast, selvom det hoppes op på. <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Box jumps kan erstattes med jump squats, hvis I ikke har udstyr. • Box jumps kan erstattes med step ups



Lektion 3:

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
12 min	<p>OPVARMNING OG ØVELSESGENNEMGANG</p> <p>Ledopvarmning (3 minutter) Inspiration kan findes i bilag 1</p> <p>Gennemgang af øvelser (5 minutter) Vis – forklar – afprøv - Partner rows - Thruster - Burpee over makker i planke - Push up</p> <p>Opvarmningsworkout (3 minutter) I teams a 2: A: Down ups (burpee uden hop) B: 6 thrusters 6 push up</p> <p>Makker 1 starter på A, mens makker 2 starter på B. Når B er gennemført, bytter makker 1 og 2. Dette gentages i moderat tempo til der er gået 3 minutter.</p>	<p>Medicinbolde (Helst noget der vejer noget, men alternativt kan man bruge basketbolde eller fodbolde)</p>
20 min	<p>AMRAP 20 – 2-4-6-8-10..... I teams af 2 – holdet deles om de angivne gentagelser af hver øvelse, bortset fra det der er synkront, som laves sammen.</p> <p>2-4-6-8-10... Partner rows Synkrone medball thrusters Burpees over makker (ligger i planke)</p> <p>Flow: Først laves 2 af hver øvelse, så 4 af hver, så 6, så 8 osv.. Der lægges 2 gentagelser til hver runde til de 20 minutter er gået.</p>	<p>Medicinbolde (Helst noget der vejer noget, men alternativt kan man bruge basketbolde eller fodbolde)</p> <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rows kan også laves ved at holde på en gymnastikbom eller i ringe der sidder fast på ribber.
8 min	<p>For tid – så hurtigt som muligt Individuelt – nå igennem øvelserne så hurtigt som muligt.</p> <p>For tid: 35 mountain climbers 25 jump squats 15 push ups</p> <p>Time cap: 5 min – Når man er færdig, hepper man på sine kammarater.</p>	<p>Justeringsmuligheder: Er push ups for svære, kan de laves på tæerne på vej ned og med knæene i gulvet på vej op, eller på knæ i hele bevægelsen.</p>



Lektion 4:

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
12 min	<p>OPVARMNING OG ØVELSESGENNEMGANG Ledopvarmning (3 minutter) Inspiration kan findes i bilag 1</p> <p>Gennemgang af øvelser (5 min) Vis – forklar – afprøv</p> <ul style="list-style-type: none"> • Box jumps • Atomic sit ups • Wall walk • Jumping lunges • Double under/pingvinhop <p>Opvarmningsworkout (3 min) Individuel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 walk outs • 8 alternating forward lunges • 16 double unders/20 sek double under forsøg (eller pingvinhop) 	<p>Pingvinhop: double under simulation. Højt hop, med to klap på siden af hofterne mens man er i luften.</p>
32 min	<p>3 x AMRAP 9 (as many reps as possible på 9 min) I teams a 2. 2 minutters pause mellem hver AMRAP Del parrene ud i tre grupper der starter på hhv. workout A, B og C.</p> <p>A: AMRAP 9 – 21-15-9 med et twist Teamet deler selv gentagelserne imellem sig. Efter runden af 21 på begge øvelser laver teamet ét synkront shuttle run, før der begyndes på runden af 15.</p> <p>21-15-9 Box jumps Atomic sit ups 1-1-1 Synkront shuttle run (frem og tilbage)</p> <p>Flow: 21 box jumps, 21 atomic situps, 1 synkront shuttle run, 15 box jumps, 15 atomic situps, 1 synkront shuttle run, osv. Man starter forfra med 21 efter runden af 9 + shuttle run.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bænk/kasse/fast skumredskab til at hoppe op på (30-50cm). Det vigtigste er at det står fast når man hopper op på det. • Kegler til markering af shuttle run bane <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alm. sit ups i stedet for atomic situps. • Box jumps kan erstattes med jump squats, hvis I ikke har udstyr. • Box jumps kan erstattes med step ups
	<p>B: AMRAP 9 – You go, I go! You go, I go – man skiftes i teamet til at gennemføre én runde af A.</p> <p>A: 12 Goblet squats med vægt (eller bold) 2 Wall walks (til et punkt der føles trykt)</p> <p>B: Double unders/single unders/pingvinhop</p> <p>Flow: Mens den ene laver A, laver den anden B og når A er gennemført bytter man.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vægt (håndvægte/kettlebells/vægtskiver/medicinbolde) til goblet squats. Alternativt kan man bruge fodbold/basketball, da dette stadig vil fremme en mere oprejst form. <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wall walks behøver ikke komme helt ind til væggen. 2 skridt på hænder og fødder op ad væggen kan være rigeligt udfordrende. Alternativt kan der laves walk outs.
	<p>C: AMRAP 9 - Chipper Nå så mange runder som muligt inden for tiden. Én makker arbejder på gentagelserne, mens den anden er i det statiske hold.</p> <p>50 Burpees // wall sit 50 Air squats // hæng fra bom/ribbe 100 Mountain climbers // hollow hold 50 Jumping lunges // hæng fra bom/ribbe 50 Sit ups // squat hold</p> <p>Flow: Gentagelserne deles frit mellem partnerne. Der må dog kun arbejdes på gentagelserne, når den anden makker er i sit statiske hold. Der må byttes så ofte man vil.</p>	

Lektion 5:

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
12 min	<p>OPVARMNING OG ØVELSESGENNEMGANG Ledopvarmning (3 minutter) Inspiration kan findes i bilag 1</p> <p>Gennemgang af øvelser Vis – forklar – afprøv</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsøvelse • Walking lunges • Push up • Burpee to target <p>Opvarmningsworkout (3 min) I teams a 2: A: Høj planke B: 2 push ups 4 down ups 6 lunges</p> <p>Makker 1 starter på A, mens makker 2 starter på B. Når B er gennemført, bytter makker 1 og 2. Dette gentages i moderat tempo til der er gået 3 minutter.</p>	
	<p>EMOM 20 og EMOM 10. Individuelt. Alle arbejder samtidig.</p> <p>EMOM 20 A: 4 reaktionsøvelser B: 8 push ups C: 16 walking lunges D: 24 englehop</p> <p>2 min pause</p> <p>EMOM 10 A: Burpees to target (fx. gymnastikbom) B: Pause</p> <p>Tip: Del klassen op i fire og lad grupperne starte på hhv. A, B, C og D i den første EMOM. Det samme kan gøre sig gældende i den anden EMOM, hvor klassen kan deles i to.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastikbom til burpees to target. Alternativt kan øvelsen laves med siden til en væg, med en markering der skal hoppes op til og røres. <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er push ups for svære, kan de laves på tæerne på vej ned og med knæene i gulvet på vej op, eller på knæ i hele bevægelsen.



Lektion 6:

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
12 min	<p>OPVARMNING OG ØVELSESGENNEMGANG</p> <p>Ledopvarmning (3 minutter) Inspiration kan findes i bilag 1</p> <p>Gennemgang af øvelser (5 min) Vis – forklar – afprøv</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burpee broad jump • Heels over hips • Single leg squat • Push up • Arch hold <p>Opvarmningsworkout (3 min) I teams af to:</p> <p>A: Shuttleruns B: 6 lunges 4 Sit ups 2 jump squats (max jump)</p> <p>Makker 1 starter på A, mens makker 2 starter på B. Når B er gennemført, bytter makker 1 og 2. Dette gentages i moderat tempo til der er gået 3 minutter.</p>	Ribber
	<p>AMRAP 25 (as many reps as possible på 25 min) Parrere går sammen i teams af 4. Der opstilles et område til hvert team, hvor der er plads til at alle dele (A, B, C) kan laves samtidig.</p> <p>A: 8 single leg squats 8 heels over hips (hanging leg raise fra ribbe) 8 push ups</p> <p>B: Statisk hold (wall sit/planke/hæng fra ribbe/arch)</p> <p>C: Max distance burpee broad jumps</p> <p>D: Pause</p> <p>Flow: Når tiden går i gang, starter én person på hver del. Der er altså en der starter med at holde pause. Når personen der starter med del A er færdig, roteres, så D går til A, A til B osv.</p> <p>Det handler om, som hold, at nå så mange baner burpee broad jumps som muligt, på de 25 minutter. Man har altid pause efter burpee broad jumps, så her skal der virkelig gives gas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ribber • Evt. kasse/skiver at stå på til single leg squats • Kegler til at markere banen til burpee broad jumps <p>Justeringsmuligheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Single leg squats kan gøres lettere ved at stå på noget, holde fast i en ribbe eller lægge vristen af det frie ben lige over hælen på standbenet. Se bilaget for uddybende regressioner. • Passer ingen af disse, kan SLS erstattes med lunges.
4 min	<p>Tabata: "Core finisher" - (20 sekunders arbejde / 10 sekunders pause) x 8</p> <p>Skiftevis i 20 sekunders arbejde efterfulgt af 10 sekunders pause:</p> <p>A: Hollow hold B: Arch hold</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evt. træningsmætter • Kan også laves hængende i en bar/gymnastikbom. (se øvelseskataloget)

Øvelseskatalog

UNDERKROPSØVELSER

AIR SQUAT

Start oprejst, hofte og knæ bukkes samtidig til hoftefolden er lavere end knæet. Bevægelsen slutter i oprejst stilling, med knæ, hofte og skuldre i lige linje.



JUMP SQUAT

Bevægelsen starter som et air squat. Fra bunden udstrækkes nu med fuld kraft til man er udstrakt med fødderne over jorden.



GOBLET SQUAT

Samme bevægelse som air squat. En genstand holdes med begge hænder foran brystet. Kan være en vægt, medicinbold, fodbold eller hvad end I har til rådighed.



THRUSTER

Samme princip som goblet squattet. Her tilføjes dog et pres over hovedet, som kommer i direkte sammenhæng med squattet i en flydende bevægelse.



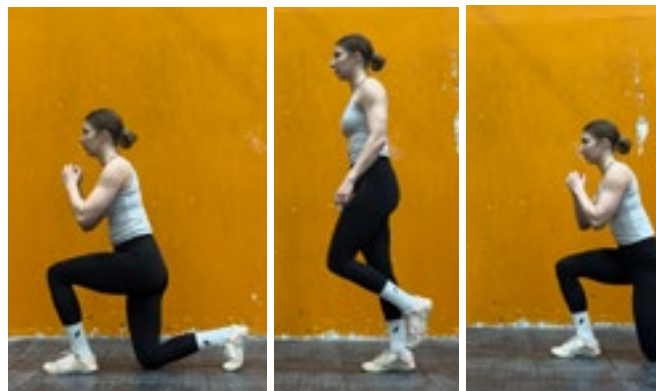
Øvelseskatalog

UNDERKROPSØVELSER

LUNGES - ALTERNATING FORWARD OG WALKING LUNGES)

Begge varianter starter i oprejst stilling. Herfra føres det ene ben et stort skridt frem, mens modsatte knæ føres i gulvet. I et standard lunge føres forreste ben nu tilbage til udgangsstillingen og der skiftes til modsatte ben. I et walking lunge føres det bagerste ben i stedet frem og forbi det forreste.

Ved et jumping lunge hoppes der eksplosivt fra bundpositionen (knæ i gulvet) og der skiftes ben i luften.

**SINGLE LEG SQUATS**

Starter fra stående. Det ene ben løftes og holdes over jorden, mens et squat udføres på det andet ben. Ben og fod holdes over jorden indtil man er tilbage i oprejst stilling. Man kan evt. holde fast i sin fod, for at holde den over jorden.

Det kan gøres lettere ved at stå med siden til en ribbe og holde fast med modsatte arm, så den kan hjælpe en op.

Alternativ 1: Lav den fulde bevægelse på vej ned og sæt så den løftede fod i jorden i bunden af squattet, så den kan hjælpe på vej op.

Alternativ 2: Sæt den ene fod bag anklen på standbenet. Herfra squattes til bunden og op igen. Er det for svært at komme op, kan man også her sætte foden i jorden, så begge hjælper på vej op.

**BOX JUMPS**

Start foran kassen, sæt af med fødder i skulderbredde, land med begge fødder helt inde på kassen og stræk ud på toppen, så knæ, hofte og skuldre er på lige linje. Hop eller gå ned fra kassen.

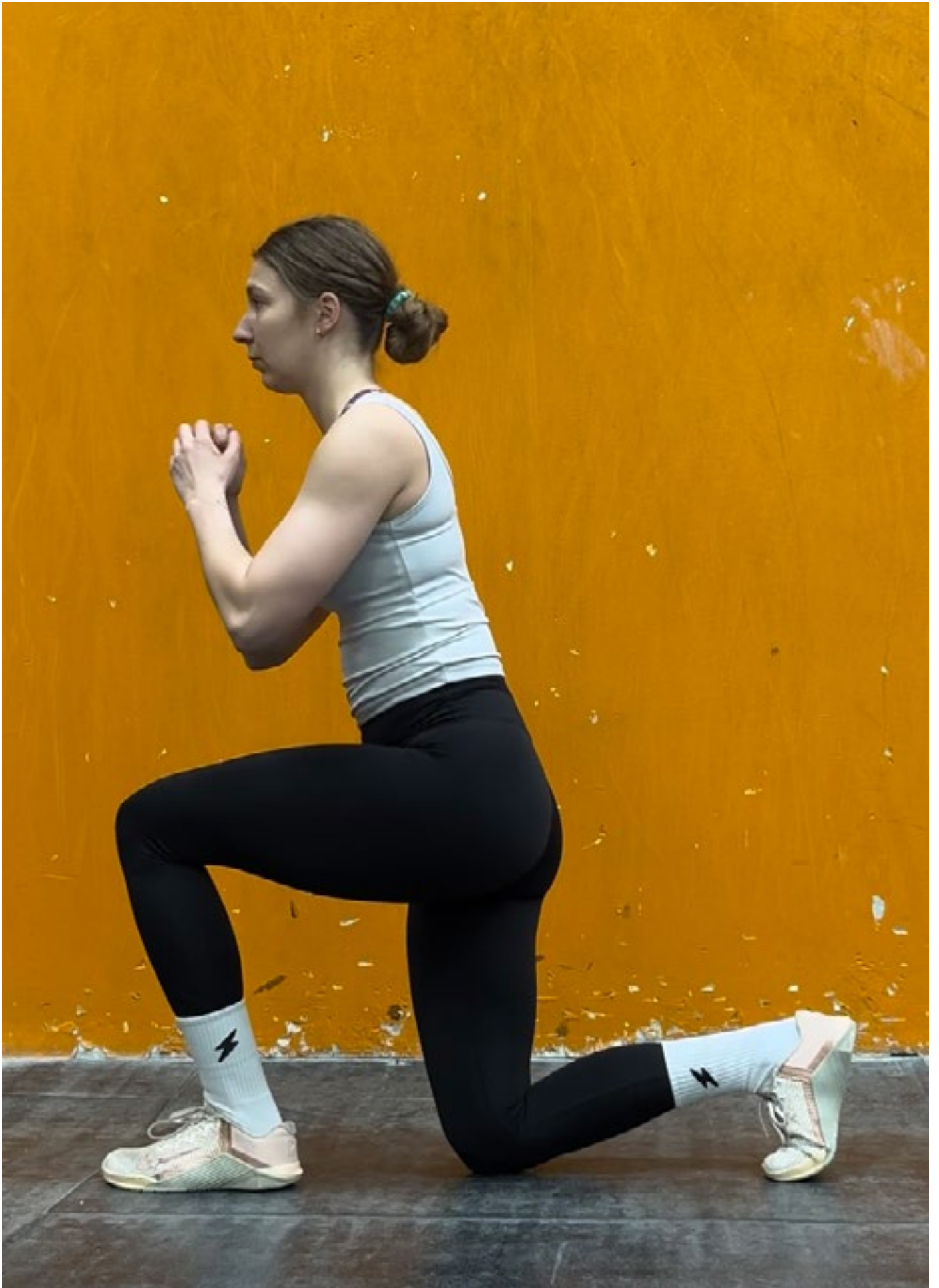
Alternativ 1:

Brug en lavere kasse, stepbænk eller et trin.

Alternativ 2:

Træd op på kassen i stedet for at hoppe.





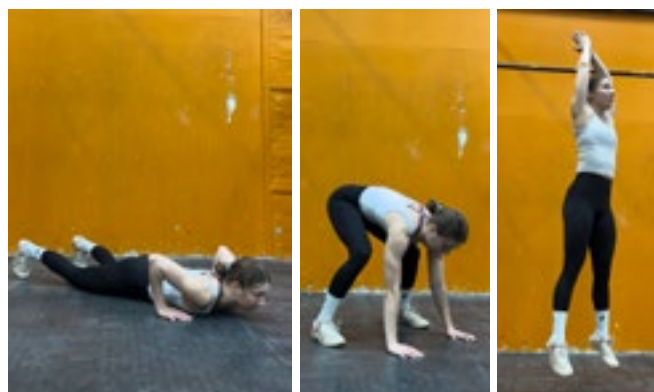
PULSØVELSER

DOWN UP

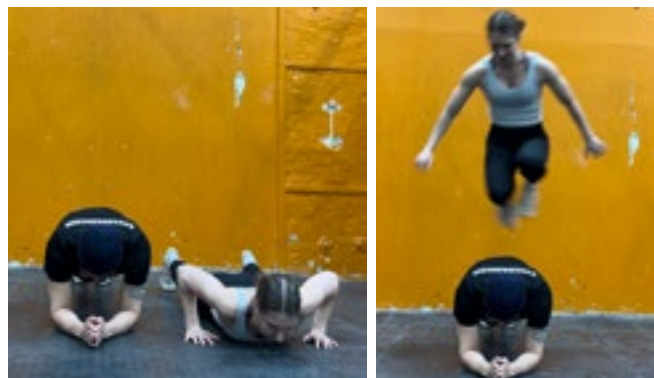
Start stående og kom så til fladtliggende med lår og bryst i jorden. Hop fødderne så langt frem mod hænderne som muligt (gerne lidt spredt og så strakt som muligt) og rejs dig til sidst op og stræk dig ud så knæ, hofter og skulder er på linje.

**BURPEE + BURPEE TO TARGET**

Start stående og kom så til fladtliggende med lår og bryst i jorden. Hop fødderne så langt frem mod hænderne som muligt (gerne lidt spredt og så strakt som muligt) og rejs dig til sidst op. Slut med at hoppe mens du klapper over hovedet (burpee) eller klapper på en bom/ringe (burpee to target).

**BURPEE OVER MAKKER/GENSTAND**

Start stående ved siden af din makker og kom så til fladtliggende med lår og bryst i jorden. Hop fødderne så langt frem mod hænderne som muligt (gerne lidt spredt og så strakt som muligt) og hop så sidelæns over din partner/drikkedunk/kegle. Dette er 1 gentagelse.

**BURPEE BROAD JUMP**

Start stående og kom så til fladtliggende med lår og bryst i jorden. Hop fødderne så langt frem mod hænderne som muligt (gerne lidt spredt og så strakt som muligt). Rejs dig og hop så langt frem som muligt.



PULSØVELSER

REAKTIONSOVÆLSE

Start stående, squat ned og læg dig på ryggen. Sving armene frem og "rul" op siddende stilling og før benene gennem armene, så du kommer til maveliggende. Rejs dig og slut med et hop. Teknisk set en baglæns burpee + en burpee.



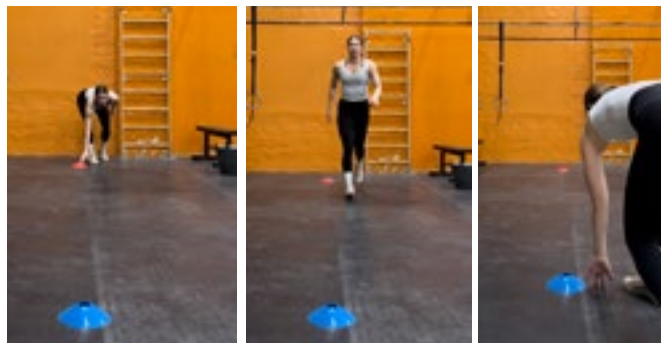
ENGLEHOP

Start stående, gå ned i knæ og rør jorden med begge hænder og hop derfra eksplosivt op med armene over hovedet. Skift mellem at have højre og venstre fod lidt foran den anden.



SHUTTLE RUNS

Hav en bane på ca. 8m markeret med kegler. Løb fra kegle til kegle og rør jorden hver gang du vender. Frem og tilbage tæller som én gentagelse.



SJIP / PINGVINHOP

Single unders: tovet under fødderne 1 gang pr. hop.
Double unders: tovet under fødderne 2 gang pr. hop.

Pingvinhop: Øvelse til double unders – uden sjippetov. Hop så højt at du kan klappe hurtigt to gange på siden af hoften mens du er i luften. Kan sagtens fungere som selvstændig øvelse.

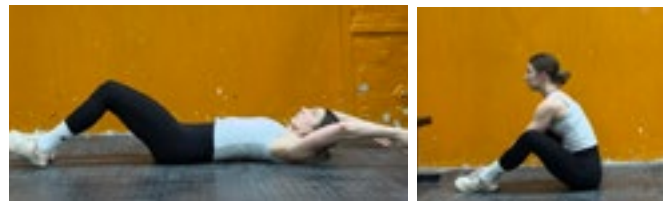


PULSØVELSER**MOUNTAIN CLIMBERS**

Stående i høj plankeposition. Knæene føres skiftevis frem til brystet, så hurtigt som muligt.

**CORE OG OVERKROP****SIT UP**

Start rygliggende med bukkede ben. Brug armene til at svinge dig til siddende, så du kan nå dine fødder.

**ATOMIC SIT UP**

Start rygliggende med ben og arme løftet fra jorden. Træk benene til dig og løft overkroppen til du kan nå dine fødder.

**HEELS OVER HIPS**

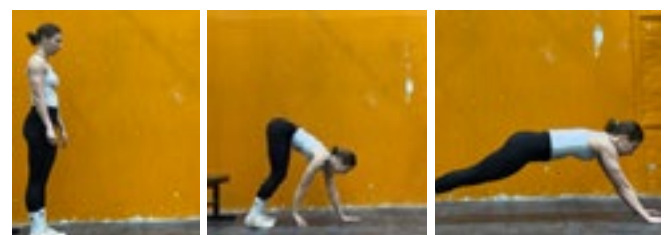
Start hængende slapt med fødderne over jorden. Løft kontrolleret benene til hælene er over hofte-højde. Er det for svært, kan man lave "knee raises", hvor man, fra samme udgangsstilling, trækker knæene op mod brystet.

**PLANKE**

Stå på fødder og hænder (eller albuer) med kroppen i en lige linje fra hæle til skuldrer.

**WALKOUT**

Start stående, sæt hænderne i jorden og gå med hænderne så langt frem du kan (gerne længere end til skuldrene). Gå tilbage på samme måde.



CORE OG OVERKROP

PUSH UP

Start i høj plankeposition og sænk dig ned så du rør jorden med brystet. Skub derfra op til strakte arme igen.

Første skalering: normalt ned, sæt knæene i og pres op fra bunden.

Anden skalering: hele bevægelsen udføres fra knæ.



PARTNER PULL UP

En makker ligger på ryggen, mens en anden står hen over ca ved hoften. Tag fat om håndleddene og start ved at den liggende trækker sig op mod sin stående makker.

Den stående skal læne sig lidt tilbage for at sikre modvægten.



WALL WALK

Start liggende med fødderne ind til væggen. Tag et stort skridt op ad væggen og gå med hænder og fødder til du står tæt på væggen. Det kan føles utrygt for nogen at komme helt tæt til væggen, så man bør nøjes med at gå til et punkt der er udfordrende, men trygt.



STATISKE HOLD

HANDSTAND HOLD (MOD VÆG)

Sving dig op på hænder og stå med benene støttende mod væggen.



WALL SIT

Sæt dig, som på en stol, med ryggen mod væggen og lår og underben i en 90 graders vinkel. Hænderne må ikke stemme imod på lårene.



STATISKE HOLD

HOLLOW HOLD (PÅ GULV ELLER I BAR)

Rygliggende på gulvet med arme (skulderblade) og ben løftet fri af gulvet. Kan gøres lettere ved at pege armene fremad.

Eller

Hængende med arme og core aktiveret (pres ned i baren for at aktivere de øvre rygmuskler)

HOLLOW ROCKS

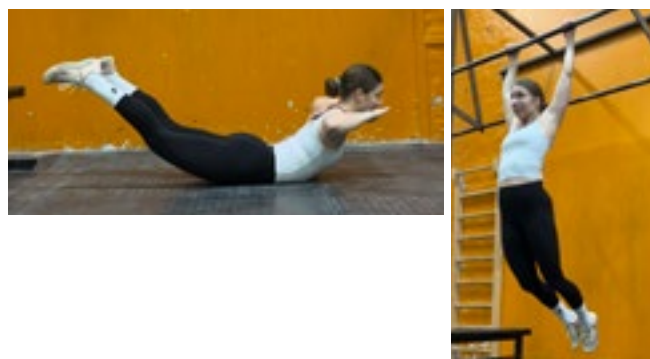
Fra udgangsstillingen (et hollow hold), vippes frem og tilbage over lænden, mens hollow positionen holdes helt tight.

**ARCH HOLD (PÅ GULV ELLER I BAR)**

Maveliggende med bryst og ben løftet fri af gulvet og armene pegende fremad. Kan gøres lettere ved at bukke armene (billede).

Eller

Hængende med ryg og baller aktiveret (træk skulderbladene sammen).

**DEAD HANG (FRA RIBBE ELLER BAR)**

Hæng i ribbe eller bar med kroppen så slap som muligt.

**BILAG 1 - LEDOPVARMNING**

Sørg for at få alle ledene varmet op før I går i gang med resten af lektionen. Det kan gøres på mange måder, men her får du et helt basic eksempel:

Skuldre:

10 armsving i begge retninger

10 rotationer af armene. Før armene frem foran i vandret position, rotér armene så håndfladen vender op den ene og anden vej.

Baglår og ryg:

Stå i et hundestræk - hænder og fødder i gulvet med let spredte ben og arme, med kroppen i en trekantet vinkel. Lav gang-bevægelser med fødderne skiftevis. Derefter bevæg dig fra udgangspositionen til maveliggende og svaj i ryggen så du kigger opad og tilbage til udgangspositionen. Gentag et par gange før I går videre.

Hofte og ankler:

Sid i en dyb squat (så langt man kan komme). Skub knæene skiftevis ud til siden 5-8 gange per side.

Stå op med benene spredt og roter i ryggen så du skiftevis rører venstre fod med højre hånd og omvendt. Den modsatte hånd rækker op i luften, mens du kigger efter den.

HÅNDBOLD



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

På sidste side af FIT FIRST håndbold gennemgås håndboldreglerne fra bunden. Det kan være et godt sted at starte, hvis man ikke er bekendt med reglerne i spillet.

Håndbold er et såkaldt kaosspil og det vil mange af aktiviteterne også være. Dette dækker over, at der arbejdes i intervalprægede sekvenser med mange skift. Et skift kan f.eks. være, når et hold mister bolden eller når der er blevet scoret. Det inter-

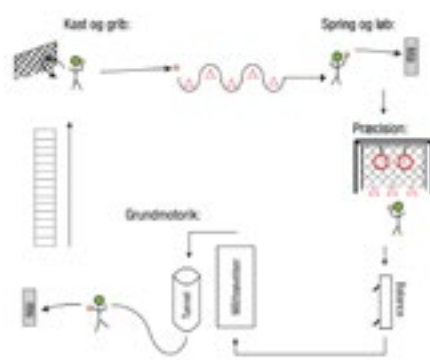
valprægede spil med høj intensitet egner sig særligt godt til kravene i FIT FIRST-konceptet, da det helt naturligt får aktivitetsniveauet og den fysiske belastning op.

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

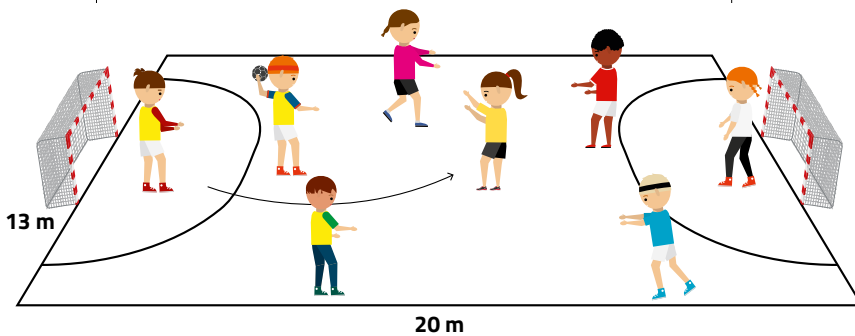
Håndbold spilles primært indendørs, men spilles også både i sand, på græs og på asfalt. Ligesom boldene ikke må være en begrænsning, så må bane og mål heller ikke være det. Det handler om at være kreativ og finde på løsninger, der kan fungere inden for skolens rammer. Eksempelvis kan en madras opsættes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

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

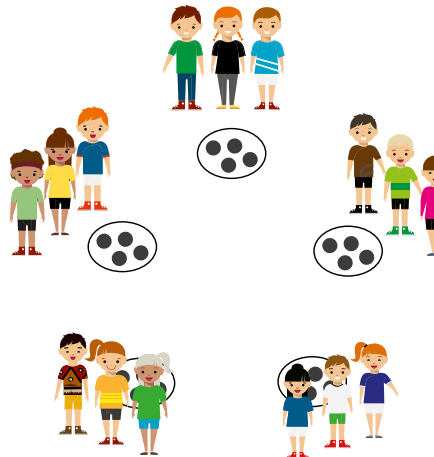
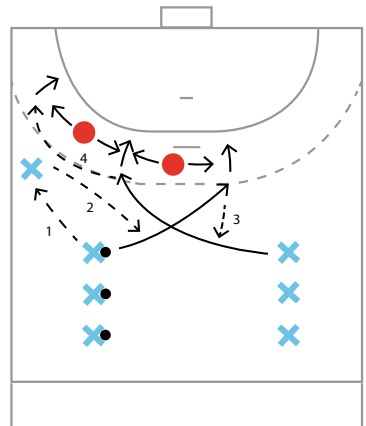
Lektion 1:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>HULAHOP PARTIBOLD</p> <p>Eleverne inddeles i hold af 4-6 personer, hvor det er muligt at spille med både to eller tre hold på hver bane.</p> <p>Som i alle slags partibold spiller man sammen på hold. Der må kun afleveres og ikke dribles.</p> <p>Der scores ved at stude bolden igennem en hulahopring, hvorefter en medspiller griber bolden inden den rammer jorden. Når der scores skal alle elever ned og ligge på maven, rejse sig op igen, førend der spilles videre.</p> <p>Bolden overgår ikke til modstanderholdet, når man scorer. Der spilles blot videre mod en af de andre hulahopringe.</p> <p>Der må ikke scores i samme hulahopring to gange i træk.</p> <p>Der spilles kampe til 10 point.</p> <p>Det vindende hold bestemmer, hvilken fysisk øvelse alle skal lave 10 gentagelser af inden kampen startes igen.</p>	<p>Materialer</p> <p>Der skal bruges én bold og 6-10 hulahopringe pr. bane.</p> <p>Hulahopringene placeres rundt på gulvet på et areal på størrelse med en volleybane eller en halv håndboldbane.</p> <p>Evt. fire kegler eller toppe til afmærkning af baneområde.</p> <p>Variationer</p> <p>Har man kun bløde bolde til rådighed, kan man score ved at kaste til en medspiller, der modtager bolden inde i en af hulahopringene.</p>
15 min.	<p>MOTORIKBANE MED FINTE OG HOPSKUD</p> <p>Motorikbanen kan opstilles på mange måder, men hovedideen er, at eleverne bevæger sig rundt på en minibane, hvor diverse motoriske udfordrende øvelser skal passeres.</p> <p>Samtidig indlægges der finte og hopskud hver gang, der afsluttes på et mål.</p> <p>Banens forløb:</p> <ol style="list-style-type: none"> Eleven starter med at kaste bolden mod en væg og gribe den igen Der dribles mod "zig-zag banen" og der dribles igennem denne Der laves tretrinsfinte med efterfølgende hopskud (se forklaring herunder) mod mål. Herefter præcisionskast Balancebom, samtidig med der dribles Bolden kastes op i luften, mens der laves en kolbøtte/et rul over en madras. Bolden forsøges grebet inden den rammer jorden Bolden kastes i luften inden, man kravler igennem "røret". Bolden forsøges fanget, inden den stopper med at hoppe. Der laves tretrinsfinte med efterfølgende hopskud (se forklaring herunder) mod mål. <p>Eleverne fordeler sig på banen (maks. 10 elever pr. bane), så de starter forskellige steder og der kommer et flow.</p> <p>Hver gang en elev har gennemført banen, laver eleven følgende fysisk øvelser inden der startes igen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 armstrækkere • 10 mavebøjninger • 15 sprællemænd • 20 skridts sprint på stedet <p>Øvelsen kører i 12-15 minutter.</p> <p>Tretrinsfinte og Hopskud</p> <p>Eleven hopper ud på sit venstre ben, tilbage på højre og går "ligeud" forbi "modstanderen" på sit sidste skridt med venstre ben (omvendt, hvis man kaster med venstre hånd). Der opsættes tre kegler, således det er nemt for eleven at se, hvor fødderne skal sættes.</p>	<p>Materialer</p> <p>Se illustration for eksempel på, hvordan banen kan opstilles, men vær gerne kreativ med de remedier I har, der kan udfordre motorikken. Alle elever har en bold med rundt på banen</p> <p>Variationer</p> <p>Der kan varieres i de motoriske øvelser, der opstilles. Der kan sættes målvogtere i målene, samt forsvarsspillere i begge ender. Eleverne kan evt. inddrages i opsætningen af en motorikbane og hvilke færdigheder, der trænes undervejs.</p> <p>Indlæg flere motoriske øvelser, hvis der opstår kø rundt på banen.</p> 

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
15 min	TOTALHÅNDBOLD (KAMP) Eleverne deles i små hold af 4 (maks. 5) spillere med to hold pr. bane. <ul style="list-style-type: none">• Der spilles på minibane (20 x 13 m med minimål)• Der spilles med en blød bold• Hvert hold stiller med tre markspillere og en målmand. Målmanden må deltage i angrebet.• Ved scoring gives bolden op fra målfeltet.• Ingen fysisk kontakt eller tacklinger.• Hver gang der scores skal alle spillere på banen sprinte ned til egen baglinje førend, at de kan deltage i spillet igen	Materialer Minibaner med mål og en blød bold til hver bane Variationer Spiller man med en udskifter, er det en god regel, at den som skyder på mål, bliver skiftet ud, og den der skal skiftes ind, går ind på målet. Så er der hele tiden rotation på målet og den samme kommer ikke til at skyde hver gang.



Lektion 2:

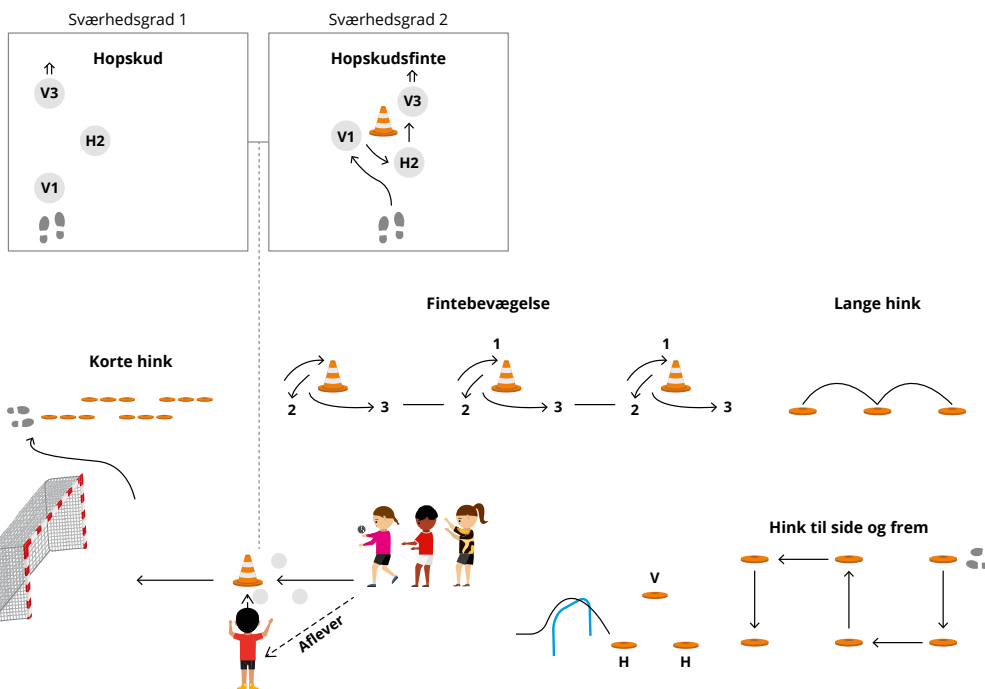
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>SAMLE BÆR</p> <p>Der afgrænses eksempelvis fem områder (bærkurve) med hulapringe. I hvert område ligger fire bolde (bær), som et hold af tre spillere skal passe på.</p> <p>Nu handler det om at passe på sine egne bær, men samtidig drage ud for at stjæle så mange bær som muligt hos de andre hold. På signal fra læreren startes et stopur, som tæller ned fra 2 minutter. Det hold som har flest bær, når tiden er gået, har vundet. Det vindende hold vælger en af følgende fysiske øvelser:</p> <p>A. 10 mavebøjninger B. 10 rygbøjninger C. 5 armstrækker</p> <p>Der spilles 3-4 runder i alt, hvor mængden af kropskontakt øges.</p> <p>Runderne er med følgende regler:</p> <p>1. Ingen kropskontakt Det er kun tilladt at løbe til og fra andres base.</p> <p>2. Én forsvarsspiller Man må have én forsvarsspiller ved sin base ad gangen, som godt må forsvare ved at stå i vejen/skubbe lidt. De to andre er hele tiden ude og hente bær.</p> <p>3. Al kropskontakt er tilladt De må nu bruge kroppen til at forsvare og hente bær (på nær at rive, slå eller sparke) og man må også gerne lægge sig på sin base for at forsvare den.</p>	<p>Materialer Hulapringe i et antal svarende til antal hold. 3-4 bolde pr. hold.</p> <p>Variationer Der kan ændres i antal spillere pr. hold, således at nogle hold er i overtal/undertal. Der kan gøres forskel på, hvor mange bær de forskellige områder har til at starte med.</p> <p>En overvejelse kan være at lade eleverne byde ind på, om de vil være med på en 'tonser-bane', hvor der bliver gået hårdere til den eller på en bane, hvor den fysiske kontakt er lidt mere afbalanceret.</p> 
10 min.	<p>VURDERINGS- OG PRESSPIL</p> <p>Der trænes presspil tre mod to, hvor det handler om at vurdere, hvornår man går mod mål og hvornår man spiller bolden.</p> <p>Lav gerne to baner. En i hver ende af banen.</p> <p>To forsvarsspillere dækker op mellem to kegler midt for målet. De tre angribende spillere starter ved midten med at aflevere bolden imellem hinanden. En af spillerne yderst starter presset ved at løbe ind mod forsvarsspillerne og aflevere bolden videre. Hver spiller lægger pres mod forsvaret indtil, der opstår en åbning i forsvaret, og der spilles mod mål.</p> <p>Forsvarsspillerens opgave er at forhindre mål ved at lave bolderobringinger og paradespil.</p> <p>Når det er afsluttet, skal 3 mandsgruppen løbe i høj fart op til midterlinjen og lave 5 burpees. 3 nye står klar i køen og sætter i gang med det samme.</p> <p>Øvelsen kører i 4 x 2 minutter. I hver pause findes nye forsvarer og evt. målvogter.</p>	<p>Materialer Kegler til at markere banen samt en bold til hver gruppe á tre elever.</p> <p>Variationer Lav gerne øvelsen på endnu flere mål, så der ikke opstår lang kø og opretholdes højt intensitetsniveau. Er det for nemt, kan der indsættes en ekstra forsvarsspiller, så der spilles tre mod tre.</p> <p>Der behøver ikke være målvogter, men lav målet mindre, hvis dette er tilfældet.</p> 

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>PARTIBOLD - VÆLTE KEGLER</p> <p>Eleverne deles i hold af 3-4 elever.</p> <p>To hold spiller mod hinanden på hver sin markerede bane (fx på en volleybane eller kvart håndboldbane). Hvert hold har en baglinje, hvor der er placeret 4-6 høje kegler.</p> <p>Det handler om at spille sig op i modstanderholdets ende og vælte deres kegler ved at kaste bolden ind på en af keglerne. Lykkes et hold med at vælte en kegle, tager de den væltede kegle med tilbage og placerer den på deres egen baglinje. Dette foregår i høj fart og alle fra holdet skal løbe tilbage til baglinjen i høj fart. Når keglen er placeret på baglinjen laver alle fra holdet 5 sprællemænd, inden de kan deltage i spillet igen.</p> <p>Bolden overgår til modstanderholdet ved scoring og holdet starter med det samme angrebet den anden vej.</p> <p>Der spilles på tid eller indtil et af holdene har alle keglerne stående på egen baglinje</p>	<p>Materialer 1 bold pr. bane og kegler</p> <p>Variationer Der kan markeres et felt om keglerne og et par meter ud, som man ikke må bevæge sig i. Således undgår man, at der dækkes op oveni keglerne og det gøres samtidig sværere at ramme keglerne.</p>



Lektion 3:

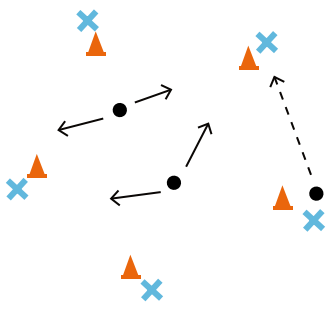
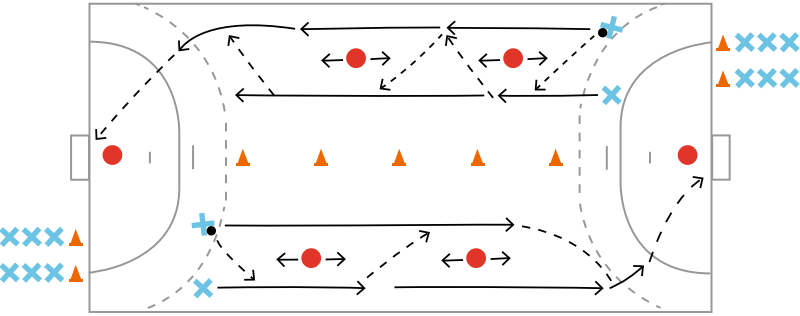
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>TRAMPOLIN-/PLADE-BOLD</p> <p>Eleverne deles i hold af 3-4 personer. Der laves baner så der kan spilles 2 hold på hver bane.</p> <p>På banerne har hvert hold et felt at forsvare, hvori der står en trampolin/ball-bouncer eller en basketplade/markering på en væg.</p> <p>Det angribende hold scorer ved at ramme trampolinen/ball-bounceren/væggen med bolden, hvorefter en medspiller skal gribe bolden inden den rammer jorden.</p> <p>Man spiller videre efter scoring for derefter at skulle score i den modsatte ende.</p> <p>Det vindende hold vælger 10 fysiske øvelser, som alle på banen skal lave.</p> <p>Der spilles på 3 x 3 minutter og der skiftes modstandere efter hver kamp.</p>	<p>Materialer Der skal bruges to trampoliner, basketballplader eller vægge samt en læderbold.</p> <p>Variationer Har man ikke en trampolin til rådighed, kan man benytte en basketballplade eller blot en væg. Det kan være med til at øge intensiteten i spillet. Der kan varieres med flere trampoliner, der spilles op ad.</p>
10 min.	<p>HOPSKUD MED RETURBANE + HOPSKUDSFINTE</p> <p>Eleverne deles i grupper á 5-8 personer i hver.</p> <p>En af eleverne i hver gruppe er tilspiller og de øvrige har en bold hver.</p> <p>Den første kaster til tilspilleren og får bolden retur. Herefter tages tre skridt V, H, V og på sidste venstre skridt laves et hink og bolden kastes mod målet samtidig (kaster eleven med venstre hånd: H,V,H).</p> <p>Når eleven har afsluttet, bliver denne tilspiller og "tilspilleren" løber hen og samler bolden op og skal nu arbejde sig igennem returbanen på vej til "start".</p> <p>I returbanen laves basisøvelser af styrke og koordination, der knytter sig til hopskuddet. Et hopskud kan brydes ned i flere elementer som hink (høje eller lange), tempo- og retningsskifte.</p>	<p>Materialer Kegler, bolde og mål.</p> <p>Variationer Når eleverne er gennem returbanen, kan der sættes fysisk øvelser på, så det bliver hårdere.</p>



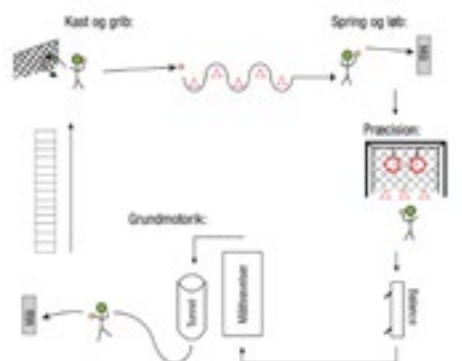
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>HOPSKUDSKAMP</p> <p>Eleverne inddeles i grupper af 4-5 elever.</p> <p>Der spilles på minibaner og der spilles "Hopskudskamp" med almindelig håndboldregler, hvor der kun kan scores mål på hopskud. Eleverne skal altså hænge i luften, når der afsluttes, for at scoringen tæller. Målmanden er "flyvende" så eleven er også i marken på lige fod med de andre fra holdet.</p> <p>Hver gang et hold scorer et mål skal begge holde sprinte til deres baglinje, lægge sig på maven og rejse sig op igen førend spillet må sættes i gang igen.</p> <p>Dvs. hvis det hold, der bliver scoret imod er hurtige, vil de have en stor fordel, når de skynder sig mod modstanderens mål.</p> <p>Der spilles 3 X 3 minutter og hvis muligt skiftes der modstander fra kamp til kamp.</p>	<p>Materialer Mål og overtræksveste.</p> <p>Variationer Der må scores almindeligt, men hopskud tæller dobbelt.</p>



Lektion 4:

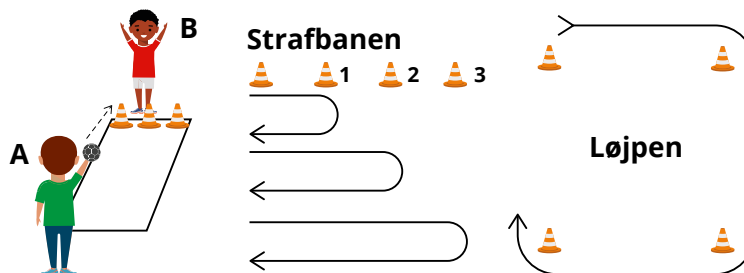
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>MIDTBOLD</p> <p>Der markeres en firkant eller femkant (ca. 7 x 7m), hvor der skal være 6-7 elever i hver firkant.</p> <p>To elever starter i midten og skal forsøge at jage bolden, som de resterende spillere holder i gang. Eleven i midten kan bytte med en af de andre ved enten at få fat i bolden, røre ved den spiller, der har bolden eller hvis bolden ryger ud af firkanten.</p> <p>Den elev, der har været længst tid i midten, bytter med den elev, der lavede en fejl.</p> <p>Hver gang en elev har lavet en aflevering til en makker, skal denne finde en ny position i firkanten/femkanten, så der hele tiden er bevægelse.</p> <p>Når bolden ryger ud af spil/der skal byttes, skal alle ned og ligge på maven og rejse sig op, førend spillet starter igen.</p> <p>Der spilles 3 x 3 minutter.</p>	<p>Materialer Kegler til at markere baner samt en bold til hver bane.</p> <p>Variationer Lav andre fysiske øvelser, når bolden mistes.</p> 
10 min.	<p>KONTRASPIL PÅ STOR BANE</p> <p>Den store håndboldbane opdeles med kegler ned langs midten.</p> <p>To elever starter som målmænd. Eleverne går sammen i par med en bold. Parret spiller sammen fra den ene ende af banen til den anden og slutter af med at skyde på mål.</p> <p>Udfordringen bliver tit, at parrene løber med for kort eller lang afstand til hinanden. Fokus skal derfor være på, at parret kommer op i den anden ende af banen uden at tabe bolden, og får lavet en fornuftig afslutning.</p> <p>Hver gang et par har afsluttet skal de 2 elever få fat i bolden, gå ned bag køen og skiftevis (efter afslutninger) lave følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 armstrækkere • 5 airsquats • 5 mavebøjninger • 5 englehop. <p>Sørg for at bytte målvogter ofte, så alle er aktive.</p> 	<p>Materialer Bolde til hvert makkerpar samt kegler til at markere banen.</p> <p>Variationer Placer nogle spillere, som kan stjæle bolden som vist med de røde prikker på tegningen herunder. Spillerne må kun bevæge sig lidt og må kun genere med armene.</p>
10 min.	<p>KONTRASPIL MED TRE HOLD</p> <p>Der spilles kontraspil på en hel bane, hvor eleverne opdeles i tre hold á 4-6 personer. Der er to elever, der starter som målvogtere (skift ofte).</p> <p>To af holdene starter i forsvar i hver sin ende af banen, mens det sidste hold angriber ned mod et af de forsvarende hold. Det er kontraspil og der skal derfor afsluttes hurtigt (maks. 15-20 sekunder pr. angreb). Når et hold har afsluttet, bytter de med det forsvarende hold. Holdet, der forsvarede angriber nu ned i den modsatte ende, hvor de afslutter og bytter med det forsvarende hold.</p> <p>Der er meget høj intensitet på øvelsen og der kan derfor sagtens arbejdes med fire hold, hvor der hver gang er et oversiddende hold. I så fald spilles der blot i korte intervaller á 2 minutter.</p> <p>Det hold som ikke arbejder finder deres positioner og lægger sig i planke indtil det angribende hold krydser midterlinjen.</p>	<p>Materialer En bold og stor bane med mål.</p> <p>Variationer Man kan spille med, at samme spiller ikke må afslutte to angreb i træk.</p>

Lektion 5:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>FANGELEG MED BOLD</p> <p>Der spilles inden for et markeret område, fx en volleybane eller en halv håndboldbane.</p> <p>3-4 elever starter med at være fangere og disse spiller sammen med en bold. Når en fanger har bolden, må denne kun tage tre skridt, hvorefter bolden skal afleveres til en "medfanger". Det er kun muligt at fange en person, når man har bolden i hænderne. Bliver man fanget, tager man en overtræksvest på og er fanger sammen med de andre fangere.</p> <p>Sådan fortsætter spillet indtil alle er fanget.</p> <p>Der kastes ekstra bolde ind i spillet i takt med, at der kommer flere fangere (ca. en bold pr. 4-5 fangere).</p>	<p>Materialer Veste og bolde, som skal ligge klar til nye fangere og til at nye bolde skal i spil.</p> <p>Variationer Fangelegen kan vendes på hovedet således, at det er de "frie", der spiller sammen om boldene, mens fangerne blot skal løbe rundt og fange. Her har man "helle", hvis man er i besiddelse af en bold. Der skal gerne være 4-5 bolde i spil til 20-25 mand.</p>
15 min.	<p>MOTORIKBANE MED FINTE OG HOPSKUD</p> <p>Hovedideen er, at eleverne bevæger sig rundt på en minibane, hvor diverse motoriske udfordrende øvelser skal passeres.</p> <p>Samtidig indlægges der finte og hopskud i hver sin ende af banen.</p> <p>Finten i den ene ende af banen er retrinsfinten, hvor man først hopper ud på sit venstre ben, tilbage på højre og går forbi modstanderen på sit sidste skridt med venstre ben (omvendt, hvis man kaster med venstre hånd). Der opsættes tre kegler, således det er nemt for eleven at se, hvor fødderne skal sættes.</p> <p>Til hopskuddet kan der evt. placeres en flad balancebold, der sættes af på.</p> 	<p>Materialer Se illustration for eksempel på, hvordan banen kan opstilles, men vær gerne kreativ med de remedier I har, der kan udfordre motorikken. Alle elever har en bold med rundt på banen.</p> <p>Variationer Der kan varieres i de motoriske øvelser, der opstilles. Der kan sættes målvogtere i målene, samt forsvarsspillere i begge ender. Eleverne kan evt. inddrages i opsætningen af en motorikbane og hvilke færdigheder, der trænes undervejs.</p> <p>Indlæg flere motoriske øvelser, hvis der opstår kø rundt på banen.</p>
10 min.	<p>FRA SERIE 6 TIL CHAMPIONS LEAGUE</p> <p>Eleverne går sammen i små hold af 2 og 2.</p> <p>Fra serie 6 til Champions League handler om at kæmpe sig op i rækkerne.</p> <p>Der spilles almindelig partibold på små baner (fx en halv badmintonbane), hvor det handler om at spille sammen og score ved at placere bolden på modstanderens baglinje.</p> <p>Alle hold er fordelt ud på en masse små baner, hvor den ene ende hedder serie 6 og den modsatte ende hedder Champions League. Når man vinder en kamp, rykker man op mod Champions League, og hvis man taber rykker man ned mod serie 6. Taber man i serie 6 bliver man på banen og det samme gør sig gældende, hvis man vinder i Champions League.</p> <p>Kampene varer i 2 minutter. Bliver kampene uafgjort, findes en vinder ved "Sten-Saks-Papir"</p>	<p>Materialer Der skal markeres x antal baner, således alle elever kan fordeles ud på banerne med fire elever på hver bane. Der spilles med bløde bolde.</p> <p>Variationer Der kan varieres i banestørrelserne og banen i Champions League kan eksempelvis laves til dobbelt størrelse.</p>

Lektion 6:

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>PLETSKUD</p> <p>To hold dystes mod hinanden á cirka 4-6 elever.</p> <p>Holdene står bag hver deres baglinje med en masse håndbolde. På midten af banen er der placeret en volleyball, gymnastikbold eller andet, som man skal forsøge at ramme med sine håndbolde og få den over modstanderholdets baglinje.</p> <p>De bolde som man selv mister, samler modstanderholdet op og vice versa. Så der er hele tiden bolden i spil.</p> <p>De bolde som ligger mellem midterlinje og baglinje, på ens egen banehalvdel, må man gerne hente, men man må først skyde igen, når man er bag baglinjen.</p> <p>Hver gang man har skudt skal man skiftevis lave følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 burpee • 2 englehop • 3 armstrækker • 4 mavebøjninger • 5 sprællemænd • Og så forfra <p>Vinderholdet er det hold, der får den store bold "skubbet" over modstanderens baglinje.</p>	<p>Materialer</p> <p>Inddel eleverne i fire hold, så der dystes på to baner.</p> <p>Variationer</p> <p>Boldtyper kan ændre spillet og der kan ændres på afstanden, som man kaster fra.</p>
10 min.	<p>SKISKYDNING</p> <p>Denne øvelse er velegnet til udendørs brug, hvor man har god plads (græsbane eller skolegården).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opstil en skydeplet med tre kegler på linje. • En skydeposition ca. fem meter fra skydepletten. • Lav en løjpe rundt i hele hallen eller med samme afstand udenfor. • Lav til sidst en strafrunde på ca. 20 meter. (Hvis I er i hallen, kan denne opstilles midt på banen (mens løjpen er rundt om banen). <p>Eleverne er sammen i par.</p> <p>Halvdelen af parrene starter i løjpen og halvdelen starter ved skydebanen.</p> <p>I skiskydning gælder det om at ramme plet. Hvis man misser, skal man på en "strafrunde", før man kan løbe ud på løjpen igen.</p> <p>Elev A starter ved skydepletten og har 3 skud. Elev B står bag keglene og kaster bolden tilbage til A efter hvert af de tre skud.</p> <p>Rammer han/hun alle keglene skal A+B afsted ud på løjpen sammen, og når de er tilbage til skydebanen, er det B, der skyder og A, der står bag keglene.</p> <p>Misser skytten en eller flere af de tre kegler, skal både A og B på det antal strafrunder, der er misset, inden de må løbe ud på løjpen igen. En strafrunde er som illustreret ved 1 mis ud til en kegle og retur, ved 2 mis, ud til kegle 1 OG 2.</p> <p>Rundt på løjpen afleverer A og B til hinanden med bolden.</p> <p>Der dystes i 3 x 3 minutter. Det hold der når flest runder på løjpen vinder og der klappes af disse.</p>	<p>Materialer</p> <p>Bolde nok så hvert par har en bold. Alle bolde kan bruges. Kegler – til at skyde til måls efter. Evt. springhække eller andre materialer til forhindringer på løjpen</p> <p>Variationer</p> <p>Skydepositionen kan variere, med mere eller mindre afstand alt efter, hvor gode eleverne er til at ramme.</p> <p>Brug forskellige bolde, så parrene hver gang skal vælge en ny bold at spille med (håndbolde, skumbolde, sammenrullede sokker, volleybolde, tennisbolde)</p> <p>En straf kan også være 10 englehop/sprællemænd/hink/høje knæløft.</p>



Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min.	MINITURNERING Der spilles miniturnering på små mål med bløde bolde og med almindelige håndboldregler.	Materialer Bløde håndbolde og minimål.



HÅNDBOLDREGLER - HELT FRA BUNDEN

MÅLFELTET

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

FORSVAR OG ANGREB

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

SKRIDT OG SAMSPIL.

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

RETURLØB

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

RETURBOLD

Når en bold kommer tilbage i spil, efter en målvogterredning, eller et stolpeskud. Bolden kan samles op af begge hold.

DRIBLING

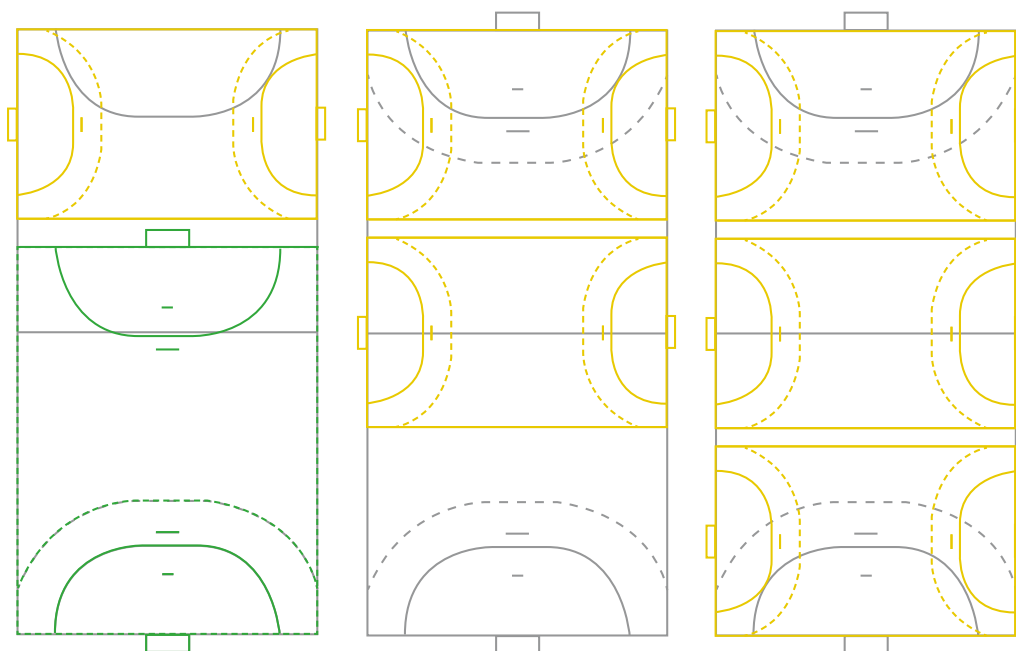
Når man slår bolden ned i jorden og den hopper op igen. Griber man fat om bolden efter en dribling, må man IKKE dribble igen, i så fald har man lavet en "dobbel dribling" (og modstanderne får bolden). Slår man derimod bolden ned igen, kan man forsætte med at dribble. Når man dribler, har man alle de skridt man vil bruge.

INDKAST

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

POSITIONER PÅ BANEN:

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



■ Minibane 13x20 meter

■ Kortbane 25,5x20 meter

■ Alm. håndboldbane 40x20 meter

HOCKEY



Fieldhockey (eller bare hockey) er en holdsport, som er kendetegnet ved højt tempo og tekniske færdigheder, hvor to hold spiller mod hinanden og bolden føres frem med en hockeystav. Det er en sport, hvor der er fokus på samarbejde, og hvor der stilles krav til både fysik og koordination.

HOCKEYSPORTENS REGLER

Hockey er en olympisk sport med en lang historie og spilles både udendørs og indendørs. Udendørs spilles der på kunstgræs eller græs, og indendørs spilles der med bander, på en bane på størrelse med en håndboldbane. Udendørs spilles der i forskellige formater hockey11 og hockey5. Hockey11 spilles på en bane på størrelse med en fodboldbane og uden bander. Hockey5 spilles på en bane på størrelse med en håndboldbane og kan spilles med og uden bander.

Der spilles med en hockeystav og en hockeybold. Bolden må kun berøres med den flade side af hockeystaven og bolden føres frem ved driblinger eller afleveringer. Bolden kan kun fratages en modspiller ved en tackling på bolden uden, at modstanderens stav rammes.

ANBEFALINGER

I officielle kampe er benskiner og tandbeskytter obligatorisk og det anbefales derfor nybegyndere at spille efter indendørsreglerne, hvor bolden kun må skubbes og hockeystavene ikke løftes over knæhøjde.

Hockey er en sport uden kropskontakt, så det er vigtigt, at alle tager hensyn til hinanden og at nybegyndere bliver fortlørlige med de grundlæggende teknikker, inden der gives en introduktion til de forskellige slagteknikker.

Yderligere oplysninger om hockey i Danmark kan findes på <https://dhu.nu>.



Dansk Hockey Union vil anbefale begyndere at starte med Hockey5: Hockey5 – Ekstra udendørs format | Dansk Hockey Union (dhu.nu)

LEKTIONER OG ØVELSER

Lektionerne er opdelt i læringsmål og øvelser med det formål at skabe sammenhæng mellem de enkelte lektioner, hvor kravene til teknik og bevægelse gradvis øges. Som udgangspunkt kan alle øvelser tilpasses de enkelte elevers niveau og være med til at motivere og fastholde interessen for hockey som en fritidssport, og dermed bidrage til at skabe en sund livsstil.



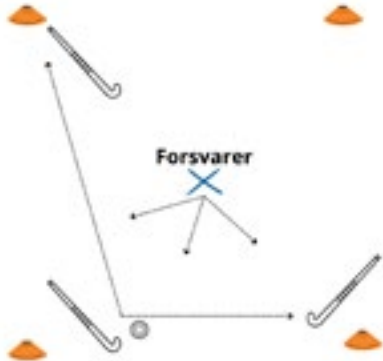


Lektion 1 - Læringsmål: At blive fortrolig med det grundlæggende i hockey

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
25 min.	<p>SPILLET Målet med øvelsen At blive fortrolig med de grundlæggende teknikker i hockey: Greb, driblinger og afleveringer.</p> <p>Først viser læreren, hvordan man holder på en hockeystav.</p> <p>Grebet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grib med venstre hånd øverst på hockeystaven. • Højre hånd skal placeres midt på staven. • Ned i knæ med staven mod højre. • Omvendt, hvis du vil skyde til den anden side. <p>1. Driblinger Alle elever har en hockeystav og en bold. Der laves et område på ca. 20 x 20 meter, hvor der placeres vilkårligt 10 kegler rundt omkring på banen.</p> <p>Nu skal eleverne lave forskellige simple dribløvelser, som de selv finder på. Den første øvelse er "almindelig" dribling, hvor bolden blot føres rundt på banen og herefter byder eleverne ind med øvelser. Feks. rundt om keglene, eller over keglerne.</p> <p>Hver øvelse laves i 1 minut. 5 øvelser i alt.</p> <p>Se videoen "boldføring" via QR-koden, hvor der vises, hvordan bolden hele tiden skal have kontakt med hockeystaven, når bolden dribles. Det samme gælder for baghånden, men her krydses ind foran kroppen med armene.</p> <p>Herefter gælder det for eleverne om at aflevere til hinanden med de forskellige skud, mens der laves forskellige øvelser. Eleverne går sammen 2 og 2.</p> <p>2. "Skub"-skuddet Se video "skub"-skuddet via QR-koden for illustration af skuddet.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eleverne stiller sig med 5 meter imellem hinanden, ved hver sin kegle. 2. Eleverne afleverer til hinanden frem og tilbage 10 gange 3. Eleverne afleverer til hinanden frem og tilbage 10 gange, hvor de dribler halvvejs over mod sin makker og vender om og dribler tilbage igen, for så at aflevere til makkeren. Imens makkeren venter, laver denne sprællemænd. 4. Eleverne afleverer til hinanden frem og tilbage 10 gange. Når bolden modtages, skal modtager løbe med bolden på staven rundt om keglene. Først 3 gange den ene vej og så 3 gange den anden vej. Imens laver makkeren squats. 5. Eleverne afleverer til hinanden frem og tilbage 10 gange. Hver gang en elev modtager bolden skal denne ned på maven for derefter at rejse sig op igen før eleven afleverer tilbage. 	<p>Sted En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal.</p> <p>Materialer Hockeystave, bolde og kegler.</p> <p>Variationer</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiden på øvelserne kan variere. 2. Afstanden mellem elever kan øges ved afleveringer. <p>Prøv at skabe par, der er matchet til hinanden på både fysisk og teknisk plan.</p> <p><i>Se video med boldføring:</i></p>  <p><i>Se video med "skub"-skud:</i></p> 
15 min.	<p>SMÅSPIL MED FOKUS PÅ AFLEVERINGER, DRIBLINGER OG SPILFORSTÅELSE Målet med spillet At øve afleveringer, driblinger og score mål. Samt at være et hold.</p> <p>Opsætning Der opsættes baner af en størrelse på ca. 15 x 25 meter. I hver ende sættes der et mål, 7 meter fra baglinjen, som vender omvendt. Altså med målsiden mod baglinjen, så man kun kan score "bagfra". Der skal være plads til at spille bagom målene, så man kan score derfra. Banerne inddeles i to målzoner (en i hver ende) og en midterzone.</p> <p>Instruktion Hvert hold skal have mindst tre berøringer i midterzonen for at kunne score. Der må ikke være en målmand, og alle skal være i målzonen, før der kan scores.</p> <p>Hver gang et hold scorer et mål, laver alle spillere på banen 5 burpees for at fejre det.</p>	<p>Sted En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal</p> <p>Materialer Mål, bolde (så mange som muligt), hockeystave, kegler.</p>



Lektion 2 - Læringsmål: Samarbejde

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
15 min.	<p>LØB, STAFET OG GENSPIL Målet med øvelsen Fortsat at blive fortløftelig med de grundlæggende teknikker i hockey: greb, driblinger og slag</p> <p>1. Driblinger</p> <ol style="list-style-type: none"> Alle elever har en hockeystav og en bold. Der laves grupper af 3 og 3. Hver gruppe laver en bane der er ca. 10 meter lang. Der placeres 4 x 2 toppe med ca. 2 meter imellem hvert sæt af 2 toppe. De 2 toppe står med et mellemrum på ca. en meter. 2 elever står i den ene ende og 1 i den anden ende. Første elev dribler med forhånden skråt til den ene kegle. Når denne når til keglen ændres der retning og der trækkes med baghånden til den anden kegle. Derefter laves et skråt løb til keglen i næste "række". Sådan fortsættes banen igennem. Når eleven når til den anden ende af banen, er det den næste elevs tur. De elever, der ikke arbejder, ligger i planke. Hvis du er usikker på hvordan det foregår kan du se videoen ved at scanne koden til højre. <p>2. "Skub"-skuddet</p> <ol style="list-style-type: none"> Eleverne stiller sig med 5 meter imellem hinanden, ved hver sin kegle. Eleverne afleverer til hinanden frem og tilbage 10 gange. Eleverne afleverer til hinanden frem og tilbage 10 gange, hver gang de modtager bolden, dribler modtageren halvvejs over mod sin makker og vender om og tilbage igen, for så at aflevere. Imens laver makkeren sprællemænd. Eleverne afleverer til hinanden frem og tilbage 10 gange. Når bolden modtages, skal modtageren løbe med bolden på staven rundt om keglen. Først 3 gange den ene vej og så 3 gange den anden vej. Imens laver makkeren squats. Eleverne afleverer til hinanden frem og tilbage 10 gange. Hver gang en elev modtager bolden skal denne ned på maven for derefter at rejse sig op igen før eleven afleverer tilbage. 	<p>Sted En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal.</p> <p>Materialer Bolde og hockeystave</p> <p><i>Se video med dribløvelse:</i></p>  <p>SCAN ME</p> <p><i>Se video med "skub"-skud:</i></p>  <p>SCAN ME</p>
15 min.	<p>KANT Målet med spillet Afleveringsøvelse.</p> <p>Opsætning Grupper af 4 elever. Lav et kvadrat af kegler med ca. 5-7 meter imellem hver kegle.</p> <p>Instruktion</p> <ol style="list-style-type: none"> En elev er forsvarer og står i midten af kvadratet. De 3 andre fordeler sig ved hver sin kegle. Det gælder om, for de 3 elever ved keglerne, at aflevere til hinanden. Bolden må kun afleveres "imellem" keglerne, så eleverne skal flytte sig for hinanden for at kunne aflevere. Forsvareren skal forsøge at erobre bolden. Når bolden ryger ud af spil eller forsvareren erobrer bolden, så skal alle eleverne, der afleverer bolden til hinanden lave en burpee. <p>Der spilles 2 min., hvorefter der skiftes forsvarer. Læreren tager tid og fløjter ved skift.</p> 	<p>Plads En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal.</p> <p>Materialer Kegler, bolde og hockeystave.</p> <p>Variationer Passer det ikke med antallet af elever, laver man en femkant eller en sekskant, hvor der spilles på samme måde.</p> <p>Sæt keglerne tættere på hinanden eller længere fra hinanden.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
15 min.	<p>BOLDBESIDDELSE MED MANDSOPDÆKNING Målet med spillet Boldbesiddelse med mandsopdækning.</p> <p>Opsætning Inddel eleverne i hold med maks. 4 elever pr. hold. Lav et rektangel (ca. 15 x 20 meter).</p> <p>Instruktion Inden spillet sættes i gang vælger hver elev en person, som de vil dække op. (Det giver mening, hvis det er den samme fra hold til hold. Modsat kan det også give sjovt kaos, hvis det er forskellige personer de dækker op fra hold til hold.) Det gælder nu om at holde bolden inden for ens eget hold ved, at elever uden bold rykker sig fri og der afleveres til disse. Sørg for at sige til eleverne, at de skal bruge hele banen.</p> <p>Efter hver aflevering skal eleven løbe fra den ene side af banen til den anden, førend denne kan indgå i spillet igen.</p> <p>Der spilles i intervaller af 2 minutter ad gangen (5 runder i alt). Det højeste antal afleveringer lavet inden for det enkelte hold bliver omregnet til englehop til modsatte hold, som de skal lave i pausen.</p>	<p>Sted En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal.</p> <p>Materialer Kegler, hockeystave, bolde og veste.</p> <p>Tilpasninger Er der ikke nok intensitet, kan øvelsen skaleres ned, så det er 3 mod 3.</p>

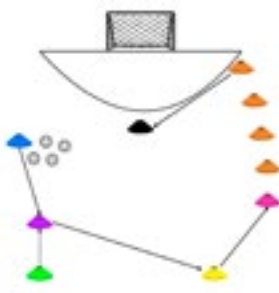


Lektion 3 - Læringsmål: Konditionstræning

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
15 min.	<p>SKUD OG BOLDBESIDDELSE Målet med spillet Opvarmning</p> <p>Opsætning Placér alle på baglinjen af banen og lav øvelser på en bane der er ca. 25 meter lang.</p> <p>Øvelse 1 Alle elever har en hockeystav og en bold. - Eleverne løber fra linje til linje med staven på bolden. - Eleverne løber igen frem og tilbage. Denne gang skydes bolden med forhåndsskub 2-4 meter frem foran sig før man løber op til den. Altså en kontrolleret "blød" aflevering. - Lav ligeledes øvelsen med baghånd.</p> <p>Øvelse 2 - Eleverne løber fra linje til linje med bolden på staven. Hver 5. meter drejer elever rundt om sig selv stadig med bolden på staven, der drejes skiftevis den ene og anden vej. - Eleverne løber igen frem og tilbage. Hver 5. meter ligger elever sig ned på maven og rejser sig op igen og dribler videre. - Tempoløb fra den ene ende til den anden med 180 graders retningsskift hver 10 meter, hvor eleven vender rundt og løber 1 meter tilbage, for så at vende rundt igen og løbe 10 meter frem.</p> <p>Øvelse 3 2 og 2 sammen med 5 meter imellem.</p> <ol style="list-style-type: none"> Der afleveres til hinanden. Når afleveringen er sendt afsted, laves 2 eng-lehop. Aflever 10 gange i alt. Fortsæt som ovenstående, men udskift den fysiske øvelse med: <ol style="list-style-type: none"> Squats Armstrækkere Løb i høj fart op og rundt om ens makker. Her tager eleven bolden fra makkeren og dribler tilbage til udgangspositionen, hvorefter der afleveres tilbage til makkeren og det er så dennes tur 	<p>Sted En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal.</p> <p>Materialer Bolde og hockeystave. Eventuelt veste.</p>
15 min.	<p>UFORUDSIGELIG BOLD Målet med spillet Scor hurtigere end det andet hold.</p> <p>Lav grupper af 4 og 4 eller 3 og 3 alt efter, hvad der passer med antallet af elever.</p> <p>Opsætning Lav et mål af kegler, der er 1 meter bredt. Ca. 50 meter fra dette, sættes 2 kegler ca. 2 meter fra hinanden. Lav så mange baner af ovenstående, som der er brug for ift., at der skal være 2 hold på hver bane.</p> <p>Instruktion</p> <ol style="list-style-type: none"> Hvert hold stiller sig bag hver sin kegle. De 2 første fra hvert hold stiller sig klar med hver sin hockeystav og bold. På "NU" sætter begge i høj fart ned mod målet. Den, der scorer mål vinder. Det er underordnet om man dribler helt ned eller vælger at skubbe fra lang afstand. Der må ikke bruges kropskontakt. Alle fra det hold, der ikke scorer, skal skiftevis lave følgende (Kun én af øvelse ad gangen) <ol style="list-style-type: none"> 5 mavebøjninger 5 armstrækkere 5 squats Og så forfra De elever, der har løbet, lunter ned bag rækken og gør sig klar igen. De næste elever går i gang lige så snart taberholdet har lavet øvelser. 	<p>Sted En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal.</p> <p>Materialer Kegler, bolde og hockeystave.</p> <p>Tilpasninger Sørg for at justere holdene, så de er nogenlunde på samme niveau.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
15 min.	<p>BOLDBESIDDELSE MED ZONEOPDÆKNING Målet med spillet Boldbesiddelse med zoneopdækning</p> <p>Opsætning Inddel eleverne i hold med maks. 4 elever pr. hold Lav et rektangel (ca. 15 x 20 meter)</p> <p>Instruktion</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inden spillet sættes i gang vælger hver elev et område, som de skal blive i, når holdet FORSVARER OBS: Del gerne banen op i 4 felter (felter tilsvarende antallet af elever på holdet). Eleven må kun forsøge at tage bolden, når bolden er i dette område. 2. Det gælder nu om at holde bolden inden for ens eget hold ved, at elever uden bold rykker sig fri og der afleveres til disse. Boldbesiddende hold må være i alle zoner. 3. Sørg for at sige til eleverne, at de skal bruge hele banen. 4. Det er ikke tilladt for det boldbesiddende hold at blive i samme "forsvarszone" i mere end 3 afleveringer. <p>Efter hver aflevering skal eleven løbe fra den ene side af banen til den anden, før eleven kan indgå i spillet igen.</p> <p>Der spilles i intervaller af 2 minutter ad gangen (5 runder i alt). Det højeste antal aflevering lavet inden for det enkelte hold, bliver omregnet til englehop til modsatte hold, som de skal udføre i pausen.</p>	<p>Sted En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal.</p> <p>Materialer Kegler, bolde, hockeystave.</p>

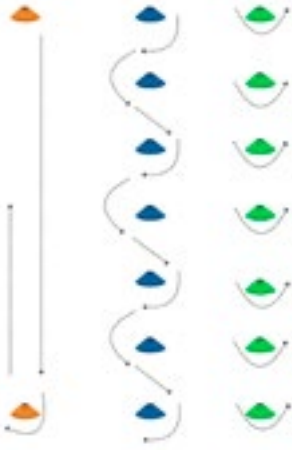

Lektion 4 - Læringsmål: Spilforståelse

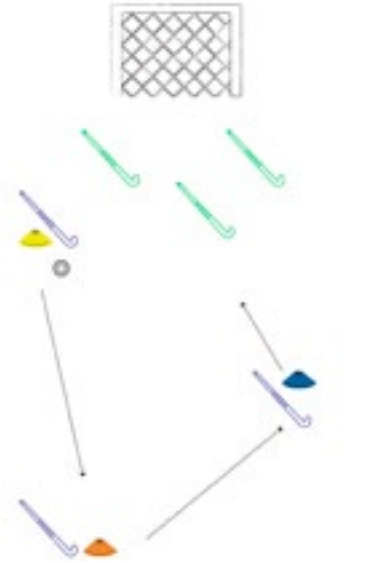
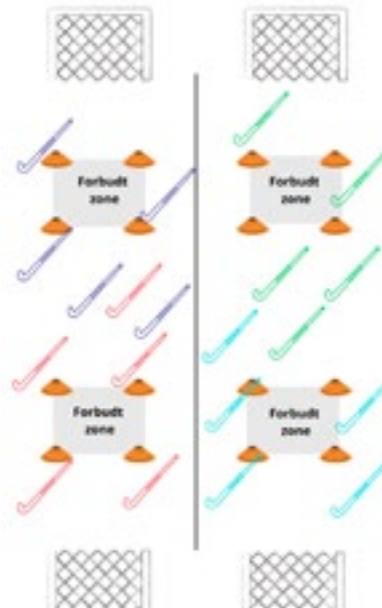
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
15 min.	<p>SKUB OG GENSPIL Målet med spillet Opvarmning</p> <p>Opsætning Placér alle på baglinjen af banen og lav øvelser på en bane der er ca. 25 meter lang.</p> <p>Øvelse 1 Alle elever har en hockeystav og en bold.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eleverne løber fra linje til linje med bolden på staven på en frivillig måde. 2. Eleverne løber igen frem og tilbage. Denne gang skydes bolden med et forhåndsskub 2-4 meter foran sig, før man løber op til den. 3. Lav ligeledes øvelsen med baghånd. <p>Øvelse 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eleverne løber fra linje til linje med bolden på staven. Hver 5. meter drejer eleverne rundt om sig selv stadig med bolden på staven. Der drejes skiftevis den ene og anden vej. 2. Eleverne løber igen frem og tilbage. Hver 5. meter ligger eleverne sig ned på maven og rejser sig op igen og dribler videre. 3. Tempoløb fra den ene ende til den anden, med 180 graders retnings skift hver 10. meter, hvor eleverne vender rundt og løber 1 meter tilbage, for så at vende rundt igen og løbe 10 meter frem. <p>Øvelse 3 2 og 2 sammen med 5 meter imellem</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Der afleveres til hinanden. Når afleveringen er sendt afsted, laves 2 eng-lehop. Aflever 10 gange i alt. 2. Fortsæt som ovenstående, men udskift den fysiske øvelse med: <ol style="list-style-type: none"> a. Squats b. Armstrækkere c. Løb i høj fart op og rundt om ens makker. Her tager eleven bolden fra makkeren og dribler tilbage til udgangspositionen, hvorefter der afleveres tilbage til makkeren og det er så dennes tur 	<p>Sted En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal.</p> <p>Materialer Bolde og hockeystave.</p>
15 min.	<p>SIDESKIFT Målet med spillet At vise hvordan bolden skal flyttes fra den ene side af banen til den anden side, når der startes et angreb.</p> <p>Opsætning. Lav følgende bane, hvor alle boldene placeres ved den blå kegle.</p> <p>Instruktion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der skal være 2 til 4 elever ved den blå kegle • 1 elev ved den grønne • 1 elev ved den gule • 1 elev ved lyserød • 1 elev ved sort. <p>Øvelsen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Den første elev ved den blå kegle afleverer bolden mod den lille kegle, hvor eleven ved grøn kegle løber op og modtager bolden. 2. Når eleven har modtaget ved den lille kegle, sendes bolden til eleven ved gul kegle 3. Gul kegle modtager bolden og sender den videre til eleven ved den lyserøde kegle og denne dribler slalom igennem de orange kegler og afleverer til eleven ved den sorte kegle. 4. Eleven ved den sorte kegle forsøger at score i målet. Tager derefter bolden, og løber over til blå kegle, hvor denne lægger sig i planke til, det bliver dennes tur igen. 5. Eleverne flytter kegler således <ol style="list-style-type: none"> a. Blå > grøn > gul > lyserød > sort > blå 	<p>Sted En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal.</p> <p>Materialer Kegler, bolde og hockeystave.</p> <p>Variationer Sæt en forhindring i målet, så det bliver sværere at score.</p> 

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
15 min.	<p>ZONESPIL Målet med øvelsen Zonespil</p> <p>Opsætning Lav baner på ca. 20 x 40 meter, med et mål i hver ende og en side-zone, der måler 5 meter i bredden, i hver side af banen.</p> <p>Instruktion Eleverne inddeles i hold af 4-5 elever. Det gælder nu om for hvert hold at spille sammen og score mål.</p> <p>Regler</p> <ul style="list-style-type: none"> - Man kan først score, når man har afleveret bolden ud i side-zonen til en medspiller. Spilleren, som modtager bolden må ikke stå og vente i zonen, men skal være i løb der hen til, når der startes på afleveringen. - Nu må holdet forsøge at score i modstandermålet. - Der må ikke løbe spillere fra modstanderholdet ud i side-zonen, når der er spillet en bold derud. - Når bolden bliver erobret af modstanderholdet, er scoringsmuligheden annulleret og begge hold kan nu igen forsøge at finde en medspiller i en af zonerne. - Når der scores et mål, skal alle elever fra begge hold løbe rundt om deres eget mål 3 gange, før de kan indgå i spillet igen. 	<p>Sted En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal.</p> <p>Materialer Kegler, bolde, hockeystave, mål og veste.</p> <p>Tilpasninger Forsøg at lave hold, der matcher hinanden i både fysik og teknik.</p>

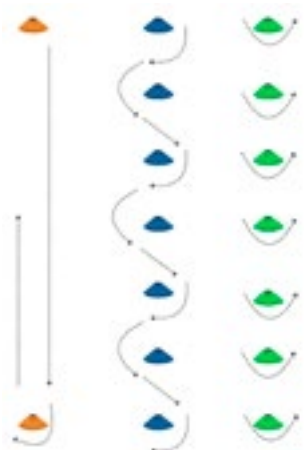



Lektion 5 - Læringsmål: Omstillingsspil

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
15 min.	<p>BOLDKONTROL Målet med spillet Opvarmning med bold.</p> <p>De 3 øvelser er illustreret herunder.</p> <p>Øvelse 1: Orange kegler Øvelse 2: Blå kegler Øvelse 3: Grønne kegler</p> <p>Lav så mange baner, at der er 3-4 elever pr. bane.</p> <p>Øvelse 1. Driblinger (orange bane)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Første elev skal dribble ned om modsatte kegle og retur, med bolden skråt foran kroppen og nede i knæ. 2. Når den første elev nærmer sig startkeglen igen afleverer han/hun til næste elev i rækken. 3. Sørg for, at de øver sig i at holde bolden på staven. Det er tilladt at bruge både forhånd og baghånd. 4. De elever der ikke er i gang med øvelsen, ligger i planke <p>Øvelse 2. Slalom (blå bane)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Første elev skal dribble bolden i slalom igennem keglerne. 2. Når eleven har rundet sidste kegle, afleveres der tilbage til den næste elev i rækken, som starter øvelsen. 3. Når man har driblet igennem banen, laves følgende øvelser: <ol style="list-style-type: none"> a. 3 armstrækkere b. 3 mavebøjninger c. 3 squats d. Og så kan man stille sig bag i rækken igen <p>Øvelse 3. Cirkler (grøn bane)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Første elev skal dribble bolden ned mod den første kegle og derefter dreje rundt om keglen med bolden. Derefter fortsættes til kegle 2 og så videre. 2. Når eleven har rundet sidste kegle, afleveres der tilbage til den næste elev i rækken, som starter øvelsen. 3. Eleven der har afleveret, løber tilbage til start og laver følgende øvelser: <ol style="list-style-type: none"> a. 10 sprællemænd b. 4 lunges - 2 pr. ben c. 5 rygbøjninger 	<p>Materialer Bolde, hockeystave og kegler.</p> <p>Variationer Hvis det er for let eller hårdt med styrkeøvelser, kan du skrue op eller ned for antallet.</p> <p>Man kan eventuelt lave det til en konkurrence og se, hvem der kommer hurtigst igennem banen. Men da det er opvarmning, så lad det være til sidst i øvelsen.</p> <p>Opstilling af kegler</p>  <p>Se video med driblinger:</p>  <p>SCAN ME</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
15 min.	<p>OMSTILLINGSSPIL Målet med spillet Angreb og forsvar</p> <p>Opsætning Lav baner som vist på figuren med plads til minimum 6 spillere på hver bane.</p> <p>Instruktion</p> <ol style="list-style-type: none"> Der placeres en elev ved hver af keglerne (gul, orange og blå). Sørg for at keglerne står minimum 15-20 meter fra målet. Disse 3 elever er på hold sammen og skal agere angrebsspillere. 3 andre elever placerer sig foran målet. De starter med at være forsvarsspillere. Eleven ved den gule kegle sender en aflevering til eleven ved den orange kegle og løber efter afleveringen hen til den orange kegle. Eleven der modtager bolden ved den orange kegle, laver en aflevering hen imod eleven ved den blå kegle. Nu er spillet i gang. De 3 angribere skal forsøge at score i målet, som de 3 andre elever forsvarer (3 mod 3). Nu kan der ske følgende 3 scenarier: <ol style="list-style-type: none"> Angriberne scorer, hvilket giver et point til hver af angriberne (Hver elev skal huske hvad de har af point). Herefter skifter holdene, så forsvarerne bliver angribere og omvendt. Bolden skydes ud af spil, hvilket ikke giver point. Herefter skifter holdene, så forsvarerne bliver angribere og omvendt. Forsvarerne erobrer bolden, som nu bliver angribere og det andet hold bliver forsvarer. Hvis det nye angribende hold scorer tælles 1 point til hver af disse. Når det nye angribende hold enten har scoret, mistet bolden eller bolden er taget fra dem, slutter øvelsen. 	<p>Sted En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal.</p> <p>Materialer Kegler, mål, veste, bolde og hockeystave.</p> <p>Tilpasninger Forsøg at skabe hold, der er matchet til hinanden på både fysisk og teknisk plan.</p> 
15 min.	<p>ØVESpil MED FORBUDT FELT Målet med spillet At spille et træningsspil uden at bruge midten af banen.</p> <p>Opsætning Inddel eleverne i hold med maks. 6 spillere pr. hold. Der skal spilles 4 hold sammen, som skal have forskellige farve veste på.</p> <p>Der spilles på en fjerdedel af en hockeybane (ca. 25 x 50 meter), hvor to hold spiller mod hinanden. Det gælder om at score i modstanderens mål. På hver banehalvdel placeres der et felt, der måler 7 x 7 meter. Disse felter er forbudte zoner.</p> <p>Instruktion</p> <ol style="list-style-type: none"> Bolden gives op af et vilkårligt hold på midten Når bolden ryger ud, så afleveres den ind fra "udgangsstedet". <ol style="list-style-type: none"> Sker dette på baglinjerne, bliver der enten hjørneskud eller målvogteren starter bolden alt efter, hvilket hold, der skyder bolden ud. Det er ikke tilladt at spille bolden gennem de forbudte felter eller at gå/løbe igennem dem. Der spilles uden fast målvogter. Hvert andet minut råber læreren skift og dét hold, der har bolden, skal lade bolden ligge og løbe i så høj fart som muligt over på modstanderens banehalvdel og forsøge at nå bolden på den bane inden det hold, der IKKE skifter bane, kommer hen til bolden og de kan forsøge at score mål. Hver gang der scores et mål på en bane, starter modstanderholdet med bolden. Der spilles i 3 omgange af 5 minutter 	<p>Sted En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal.</p> <p>Materialer Kegler, bolde, veste, mål og hockeystave</p> 




Lektion 6 - Læringsmål: Fuldt spil




Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
15 min.	<p>STAFETLØB Målet med spillet Opvarmning med bold.</p> <p>De 3 øvelser er illustreret herunder.</p> <p>Øvelse 1: Orange kegler Øvelse 2: Blå kegler Øvelse 3: Grønne kegler</p> <p>Lav så mange baner, at der er 3-4 elever pr. bane.</p> <p>Øvelse 1. Driblinger (orange bane)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Første elev skal dribble ned om modsatte kegle og retur, med bolden skråt foran kroppen og nede i knæ. 2. Når den første elev nærmer sig startkeglen igen afleverer han/hun til næste elev i rækken. 3. Sørg for, at de øver sig i at holde bolden på staven. Det er tilladt at bruge både forhånd og baghånd. 4. De elever der ikke er i gang med øvelsen, ligger i planke <p>Øvelse 2. Slalom (blå bane)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Første elev skal dribble bolden i slalom igennem keglerne. 2. Når eleven har rundet sidste kegle, afleveres der tilbage til den næste elev i rækken, som starter øvelsen. 3. Når man har driblet igennem banen, laves følgende øvelser: <ol style="list-style-type: none"> a. 3 armstrækker b. 3 mavebøjninger c. 3 squats d. Og så kan man stille sig bag i rækken igen <p>Øvelse 3. Cirkler (grøn bane)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Første elev skal dribble bolden ned mod den første kegle og derefter dreje rundt om keglen med bolden. Derefter fortsættes til kegle 2 og så videre. 2. Når eleven har rundet sidste kegle, afleveres der tilbage til den næste elev i rækken, som starter øvelsen. 3. Eleven der har afleveret, løber tilbage til start og laver følgende øvelser: <ol style="list-style-type: none"> a. 10 sprællemænd b. 4 lunges – 2 pr. ben c. 5 rygbøjninger 	<p>Materialer Bolde, hockeystave og kegler.</p> <p>Variationer Hvis det er for let eller hårdt med styrkeøvelser, kan du skrue op eller ned for antallet.</p> <p>Man kan eventuelt lave det til en konkurrence og se, hvem der kommer hurtigst igennem banen. Men da det er opvarmning, så lad det være til sidst i øvelsen.</p> <p>Opstilling af kegler</p>  <p><i>Se video med driblinger:</i></p> 

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
20 min.	<p>FULD BANE Målet med spillet Spillet er det endelige hockeyspil, men med et twist.</p> <p>Opsætning Inddel eleverne i hold bestående af 5-7 spillere. Alle skal være på banen.</p> <p>Instruktion</p> <ol style="list-style-type: none"> 2 hold der spiller mod hinanden. Det gælder om at spille sammen og score i modstanderens mål. Der er ingen fast målvogter, så det er blot den, der står nærmest. Et af holdene starter md at give bolden op fra midten. TVIST <ol style="list-style-type: none"> I de først 2 minutter spilles med 1 bold Fra 2-4 minutter spilles med 2 bolde 4-6 minutter spilles med 3 bolde 6-8 minutter 4 bolde 1 minuts pause. Herefter gentages a-d. <p>OBS: Hver gang et hold scorer et mål, skal eleven der har scoret, tage bolden og løbe op og ligge den på midten. Når der bliver lagt en bold på midten, skal træneren fløjte/råbe og alle elever skal løbe til nærmeste sidelinje, lægge sig ned og rejse sig op, før de må deltage i spillet igen. Alle bolde bliver liggende på deres plads og det gælder om, så hurtigt som muligt at komme ind og tage en bold og score i modstanderens mål. (Bolden på midten bliver også "fri", så det hold der havde scoret og lagt bolden på midten må også tage denne.</p>	<p>Sted En bane på græs, kunstgræs eller i en sportshal.</p> <p>Materialer Bolde, veste, hockeystave, mål og en fløjte.</p> <p>Tilpasninger Forsøg at skabe hold, der matcher hinanden på både fysisk og teknik.</p>




Lektion 1

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	<p>STARTRITUAL Stående hilsen. Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. Hilsenen foregår via et simpelt buk.</p> 	<p>Materialer: Sal – markeret område. Hvis der er mulighed for at lægge måtter ud, er det en fordel. Rullemåtter kan også bruges.</p>
10 min	<p>OPVARMNING OG LEG 2 og 2 løber rundt side om side og udfører forskellige øvelser. Når læreren klapper/fløjter skal eleverne lave forskellige øvelser. Der klappes/fløjtes ca. efter der har været 20 sekunders løb. Lav en ny øvelse hver gang, indtil alle fem øvelser er udført. Derefter findes ny makker og det samme gøres igen. Der arbejdes i 2 runder alt afhængig af hvor hurtige eleverne er.</p> <p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 squats med ryggen mod hinanden • Front mod hinanden – fødder samlet og hold i hænder – Læn jer tilbage og find balancen (Evt. slip med den ene hånd) • Den ene stiller sig i hundestræk, den anden kravler under 2 gange. Derefter bytter de. • 5 mavebøjninger med fødderne mod makkeren. • Håndfladerne mod hinanden overfor hinanden. Gå rundt om jer selv (360 grader) – først den ene vej – så den anden vej 	<p>Materialer: Sal – markeret område.</p>
15 min	<p>ØVELSE OG TRÆNING Cirkel- og koordinationsstræning (2 og 2) Øvelserne vises af læreren. Eleverne øver øvelse 1 og øvelse 2, i 3 minutter. Derefter går cirkeltræningen i gang.</p> <p>Cirkeltræningen: 3 gange igennem med 30 sekunders pause mellem alle 3 øvelser</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. BENSKIFT – 30 sekunders arbejde 2. BENSKIFT I BRO – 30 sekunders arbejde 3. Over og under bro – frem og tilbage (1 min pr. runde) <ol style="list-style-type: none"> a. Øvelsen laves i par. Eleverne stilles overfor hinanden med passende afstand imellem hinanden (strækning der skal løbes). Den ene elev stiller sig på alle 4. Den anden elev løber hen og kravler under og hopper tilbage hen over broen og løber tilbage til udgangspunktet. Øvelsen gentages ind til tiden er gået. Når tiden er gået, er det den anden elevs tur. 	<p>Materialer Sal – markeret område.</p> <p>Variationer Dette vil for enkelte elever være svært. Lav gerne øvelse 1 og 2, så langsomt som muligt og lad det være øvelse 3 hvor der gives gas!</p> <p>Benskift</p>  <p>Benskift i bro</p> 


Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
20 min	<p>JUDORELATEREDE ØVELSER</p> <p>Samarbejdsøvelser, med fokus på koordination og kropskontakt. Alle tre øvelser laves 2 og 2. Der arbejdes med hver øvelse i 6 minutter.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvert minut fløjter/klapper læreren og alle elever løber i højt tempo fra den ene væg af salen til den anden og derefter tilbage og arbejder videre. <ol style="list-style-type: none"> 1. Fod følger fod – balanceøvelse (Se video) 2. Rul sidelæns 2 og 2 (Se video) 3. Vendeteknik <p>Elev 1 lægger sig på maven. Elev 2 sætter sig på knæ vinkelret på makkerens venstre side. Elev 2's venstre hånd presses ind ved makkerens venstre armhule og føres op bag nakken, så denne kan presses nedad. Højre hånd griber i venstre ben og brystkassen bruges til at skubbe makkeren rundt på ryggen, samtidig med at venstre hånd trykker nedad og højre hånd løfter benet. Der skal være tæt kontakt med brystkassen mod makkerens brystkasse, når der skubbes.</p> <p>Herefter er det den andens tur.</p> 	<p>Materialer</p> <p>Sal – markeret område.</p> <p>Fod følger fod:</p>  <p>Rul sidelæns:</p> 
2 min	<p>SLUTRITUAL</p> <p>Stående hilsen med buk til hinanden</p>	

Lektion 2

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	STARTRITUAL Stående hilsen. Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. Hilsenen foregår via et simpelt buk.	Materialer: Sal – markeret område.
15 min	OPVARMNING OG LEG Opvarmning og leg: Eleverne står på en række og skal efter lærerens signal lave øvelser ud til en linje (8-10 meters afstand). Når eleverne er nået ud til linjen, går de tilbage til startlinjen. De skal tilpasse deres gangtempo så alle når linjen samtidig. Øvelser: - Lunte - Dybe hop (helt ned i squat) - Hinke højre ben - Hinke venstre ben - Kravle - Kravle baglæns - Sidelæns reje - Frøhop (fra dyb squat, med hænderne i gulvet) - Gå som en orm (stå op, bøj frem så armene når gulv, gå ud i en høj planke, lad benene gå små strakte skridt ud til armene og stå op igen) - Andegang (Gå frem, mens man sidder i en squatposition) - Krabbegang - Alle øvelser gentages herefter med mere fart	Materialer: Sal – markeret område. Hvis der er mulighed for at lægge måtter ud, er det en fordel. Rullemåtter kan også bruges. Variationer: Afstanden til linjen hvor der "vendes" kan varieres, så det bliver hårdere eller lettere. Du kan lade eleverne vælge gangarter. Sidelæns reje  SCAN ME
10 min	ØVELSE OG TRÆNING Eleverne går sammen to og to, med en makker af ca. samme højde og drøjde. Eleverne skal på skift bære hinanden rundt i salen i løb eller gang. Efter 40 sek. Fløjter læreren og eleven som bærer laver 5 squats (alternativt laves squat uden makker). Herefter bytter eleverne roller. Øvelsen laves i 3 runder med 3 forskellige løft. 1. På ryggen: Den ene elev hopper op på makkerens ryg. 2. Judoløftegreb: Eleverne står front mod front. Den der skal løfte, tager fat omkring hofte og løfter makkeren op. 3. Brandmandsgreb: Makkeren skal op og ligge på skulderen af den der bærer. (Alternativ: Brudeparsgreb)	Materialer: Sal – markeret område. Variationer: Det vil for mange helt sikkert være for tungt. Alternativ til at løfte en person - kan være en tung medicinbold.

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
15 min	<p>JUDORELATEREDE ØVELSER OG TRÆNING</p> <p>Trække og skubbe øvelse Med kridt eller med et sjippetov markeres en cirkel med en diameter på ca. 1 meter.</p> <p>Hver øvelse skal laves i 1 minut ad gangen med 30 sekunders pause mellem hver omgang (4 omgange).</p> <p>Træk: Eleverne står to og to overfor hinanden, udenfor cirklen: Eleverne tager fat om hinandens håndled og prøver nu at trække modstanderen ind i cirklen. Hvis foden rører indenfor cirklen, starter man forfra.</p> <p>Skub: Eleverne står sammen to og to inde i cirklen med deres håndflader mod hinanden: Eleverne skal nu prøve at få hinanden skubbet ud. Rammer foden udenfor cirklen, startes der forfra.</p> <p>I begge øvelser gælder følgende: - Vinderen får lov at vælge en øvelse, som begge elever skal lave 5 gentagelser af.</p> <div data-bbox="188 965 735 1207">  </div>	<p>Materialer: Sal – markeret område.</p> <p>Variationer: I disse to øvelser er der fokus på elevernes balance og reaktion. Cirkelns diameter kan ændres op og ned. Hvis det giver mening så skift makker.</p>
2 min	<p>SLUTRITUAL Stående hilsen med buk til hinanden</p>	





Lektion 3

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	<p>STARTRITUAL</p> <p>Stående hilsen. Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. Hilsenen foregår via et simpelt buk.</p>	<p>Materialer:</p> <p>Sal – markeret område.</p>
10 min	<p>OPVARMNING OG LEG</p> <p>2 til 4 store bløde måtter/madrasser skal fordeles rundt i hallen. Eleverne skal løbe i samme retning rundt, så de kommer forbi alle måtter.</p> <p>Der løbes 3 runder med hver øvelse. Tempoet øges langsomt.</p> <ol style="list-style-type: none"> Høje knæløft hen over måtterne (minimum 8 høje knæløft). Rulle sidelæns over måtterne (Her skal man være 2 og 2). Kolbøtter over måtterne Baglæns kolbøtter over måtterne Eleven vælger selv en måde at lave et fald over måtterne på. 	<p>Materialer:</p> <p>Sal – markeret område. 2-4 store madrasser.</p> <p>Rul sidelæns</p> 
10 min	<p>ØVELSE OG TRÆNING UNDER BEN OG OVER BUK.</p> <p>Arbejdstid 1 min pr. elev – 3 runder i alt. Lærer styrer tid</p> <p>Øvelsen laves 3 og 3. 2 af eleverne stiller sig overfor hinanden med passende afstand imellem sig (strækning der skal løbes – ca. 10-15 meter). Den tredje elev stiller sig i midten. Eleven i midten starter med at løbe hen til den ene makker, kravler igennem benene og hoppes tilbage over buk. Eleven fortsætter til den anden makker og gentager øvelsen.</p> <p>Den makker som venter står i planke.</p> <p>Efter 1 min. stiller en ny makker sig i midten og øvelsen gentages.</p>	<p>Materialer:</p> <p>Sal – markeret område.</p> <p>Variationer:</p> <p>Bliver det for hårdt for eleverne kan planken udelades. Er det for let – kan eleven der ”hviler” lave englehop i stedet.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
20 min	<p>JUDORELATEREDE ØVELSER OG TRÆNING</p> <p>Teknik – holdegreb Eleverne går sammen to og to. Begge holdegreb øves i 5 minutter. Derefter er der ca. 5-10 minutter til stafetten hvor pulsen skal op.</p> <p>Holdegreb 1 Den ene ligger på ryggen og den anden sidder på numsen ved makkers venstre side ud fra brystkassen. Højre arm er rundt om nakken på personen som ligger ned. Venstre hånd tager fat i makkers højre overarm og sætter den op i armhulen. Skift så den anden får lov til at prøve. Når begge har prøvet, sætter eleverne sig på modsatte side og prøver igen. Når holdegrebet er lært, tager underviseren tid i 20 sekunder, hvor man skal prøve at komme fri. Der prøves to gange fra hver side pr. person.</p>  <p>Holdegreb 2 Elev 1 ligger på ryggen, elev 2 ligger vinkelret ovenpå, bryst mod bryst. Øverste hånd er rundt om nakken og nederste rundt om benet længst væk (se billede nedenfor).</p> <p>Skift så den anden får lov til at prøve. Når begge har prøvet, skiftes side så man sidder på den anden side og laver øvelsen spejlvendt. Når holdegrebet er lært, tager underviseren tid i 20 sekunder, hvor man prøver at komme fri. Der prøves to gange fra hver side pr. person.</p>  <p>Holdegrebs stafet – pulsen op Eleverne går sammen to og to (evt. nye makkere)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne stiller sig på hver sin side af en måtte. Der skal gerne være 3-5 meters afstand. • Underviseren udvælger den ene side, som skal løbe ind og lægge sig på måtten på ryggen. Dem som er på den anden side, løber samtidig ind og markerer det lærte holdegreb (ca. 2 sekunder) Derefter rejser de begge sig op og bytter plads. • Næste tur er på samme måde, bare modsat hvor den anden elev lægger sig på ryggen, og den anden markerer holdegrebet. • Der skiftes imellem de 2 lærte greb. • Der skal løbes frem og tilbage, og de starter og stopper på underviserens GO og STOP. Arbejdsperioderne er 1 minut og pausen er 30 sekunder. • 4 runder i alt. 	<p>Materialer: Sal – markeret område.</p> <p>Hvis der er mulighed for at lægge måtter ud, er det en fordel. Rullemåtter kan også bruges.</p> <p>Sørg for at eleverne vælger en makker de er tryk ved.</p> <p>Holdegreb 1 - Kesa gatame</p>  <p>Holdgreb frigørelse</p> 
2 min	<p>SLUTRITUAL Stående hilsen med buk til hinanden</p>	



Lektion 4

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	<p>STARTRITUAL</p> <p>Stående hilsen. Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. Hilsenen foregår via et simpelt buk.</p>	<p>Materialer:</p> <p>Sal – markeret område.</p>
15 min	<p>OPVARMNING OG LEG</p> <p>Løb rundt i salen med følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armsving forlæns begge arme - Armsving baglæns begge arme - Sidestep – arme over hovedet - Krydsløb - Knæløft - Hælspark - Gadedrengeløb <p>Hver øvelse kører i ca. 30-40 sekunder. Der skiftes øvelse når læreren fløjter/råber</p> <p>Stafet:</p> <p>Eleverne går sammen to og to.</p> <p>Alle par står på samme linje og skal ned til slutlinjen, som er 10-15 meter væk. Makker 1 stiller sig med let spredte ben. Makker 2 lægger sig på maven, og tager fat om anklerne på makkeren med bøjede arme, så hovedet er imellem benene på makkeren. Derefter tager makkeren to skridt frem, så makkerens arme bliver strakte. Når begge arme er strakte, og makkeren står fast, må eleven, der ligger på maven, trække sig fremad, så hovedet igen er imellem benene på makkeren. Minimum en omgang til hver.</p> <p>OBS: Der vil helt sikkert være elever der snyder – og det er sjovt. Laver man ikke øvelsen rigtigt, tæller læreren hvor mange gange der snydes og efter hvert løb laver hele klassen antallet af snyd som "JUDOburpees".</p> <p>JUDOburpee:</p> <p>Hænderne er på ryggen. Den ene hånd holder fast om håndledet på den anden hånd. Så skal man ned og ligge på maven og op at stå igen, UDEN at slippe hånden om håndledet.</p>	<p>Materialer:</p> <p>Sal – markeret område.</p> <p>Variationer:</p> <p>Lad evt. eleverne vælge næste øvelse.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
12 min	<p>ØVELSER OG LEG</p> <p>6-dages løb: Eleverne skal være sammen i par. På skift skal de løbe og gå rundt i så store cirkler, som det er muligt i salen.</p> <p>Elev 1 løber fra start, mens elev 2 starter med at gå. Når den løbende elev indhenter den der går, skal eleverne lave en øvelse. Når øvelsen er lavet, bytter eleverne rolle så elev 2 løber, mens elev 1 går.</p> <p>De første 3 minutter af 6-dagsløbet laves øvelse 1, når makkeren indhentes. Efter 3 minutter er der pause i 1 minut. Derefter genoptages løbet. Nu laves øvelse 2 når makkeren indhentes. Det samme gentages til sidst med øvelse 3.</p> <p>Øvelse 1: Holdegreb 1 (Se lektion 3)</p>  <p>Øvelse 2: Holdegreb 2 (Se lektion 3)</p>  <p>Øvelse 3: Vendegreb (Se lektion 1)</p>   <p>Sørg for at alle elever laver holdegrebene rigtigt</p>	<p>Materialer: Sal – markeret område.</p>







Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
15 min	<p>JUDORELATEREDE ØVELSER OG TRÆNING</p> <p>"Kast din modstander" – Ippon-seoi-nage: Eleverne går sammen 2 og 2. VIGTIGT at du som lærer har set øvelsen. Alternativt kan eleverne have deres telefon og selv se øvelsen.</p> <p>Det er VIGTIGT at eleverne ikke kaster hinanden, men blot markerer kastet, som på videoen.</p> <p>Øvelsen skal til at starte med øves langsomt, for derefter at øges i hastighed. Eleverne er sammen 2 og 2 og øver intensivt i 5 minutter. De skiftes til at prøve.</p> <p>Herefter laves en kort træning/workout: Der arbejdes 1 minut ad gangen med 30 sekunders pause. Eleverne øver indgangen til kastet, så hurtigt som muligt, skiftevis fem gange over den ene skulder, fem gange over den anden skulder.</p> <p>Når første elev har lavet 2 x 5 "kast" er det den anden elevs tur til at prøve. Eleverne når ca. 2 x 5 "kast" x 2 pr. 5 minutter.</p> <p>Der arbejdes i 4 omgange i alt.</p>	<p>Materialer: Sal – markeret område. Hvis der er mulighed for at lægge måtter ud, er det en fordel. Rullemåtter kan også bruges.</p> <p>Ippon-seoi-nage</p> 
2 min	<p>SLUTRITUAL Stående hilsen med buk til hinanden</p>	

Lektion 5

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	<p>STARTRITUAL Stående hilsen. Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. Hilsenen foregår via et simpelt buk.</p>	<p>Materialer: Sal – markeret område.</p>
15 min	<p>OPVARMNING</p> <p>Vælte kegler Alle kegler fordeles ud på gulvet. Halvdelen af keglerne står op og den anden halvdel ligger ned.</p> <p>Eleverne deles i et hold A og et hold B (giv evt. overtrækstrøjer på). Hold A skal vælte kegler og hold B skal rejse dem op.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man må ikke sparke til eller rykke på keglerne – de skal lægges på samme sted, når de vendes. • Det er ikke tilladt at holde "grisevagt" (man må ikke blive ved samme kegle) • Man må ikke forhindre andre i at vælte/rejse en kegle <p>Sæt uret til 1-2 min. og tæl op for at se, hvilket hold, der har vendt flest.</p> <p>Der køres 3-5 runder alt afhængigt af intensiteten hos eleverne.</p>	<p>Materialer: Sal – markeret område. Masser af kegler. Evt. overtrækstrøjer.</p> <p>Variationer: Skal der endnu mere power på, så må keglen først væltes når eleven ligger på maven foran keglen eller man skal løbe ud og røre væggen, hver gang man har vendt en kegle.</p>
10 min	<p>ØVELSE OG TRÆNING</p> <p>Koordinations og konditionstræning: 3 og 3 sammen</p> <p>Øvelse 1: Jonglering Eleverne ligger på gulvet ved siden af hinanden, med ca. 1 meter imellem hinanden. A – B - C Nu gælder det for eleverne om at jonglere med sig selv. Elev A skal på alle 4 hoppe over elev B, som samtidig ruller over på A's plads. Nu skal elev C hoppe over elev A, som ruller over på C's plads. Nu skal B hoppe over C, mens C ruller over på B's plads.</p> <p>(1 minuts arbejde – 30 sek. pause – 3 runder)</p>  <p>Øvelse 2: Tæppeskub og træk En elev sidder på en tæppeflise/vest. Fødderne peger fremad i strakte ben. De 2 makkere tager fat i hver sit ben og så gælder det om at trække "tæppesidderen" fra den ene ende af hallen til den anden ende (Markering laves med kegler og ca. 20 meter fra ende til anden). Eleven på tæppet må gerne holde fast i forenden af tæppeflisen og sørge for at spænde op i sin core. Alle 3 elever skal igennem øvelsen 2 gange.</p>	<p>Materialer: Sal – markeret område Tæppefliser/håndklæder.</p> <p>Variationer: Eleverne kan kravle/hoppe oprejst over hinanden i "jongleringsøvelsen" hvis det er for svært at hoppe på alle 4. God ide at lave øvelsen på madrasser/ rulle madrasser.</p> <p>Øvelse 2 kan laves som stafet. Man kan også skubbe eleven i stedet for at trække.</p> <p>Jonglering:</p> 

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
15 min	<p>JUDORELATEREDE ØVELSER OG TRÆNING</p> <p>Judorelaterede øvelser og træning</p> <p>Hver øvelse kører 2 minutter ad gangen, efterfulgt af 30 sekunders pause. Når man har været igennem alle øvelser, finder man en ny makker og kører alle 3 øvelser igen.</p> <p>Øvelse 1 - Løft din modstander. To og to. Eleverne stiller sig overfor hinanden. Der bukkes for hinanden lige inden der sættes i gang. Nu gælder det om at komme ind og få løftet sin modstander. Når en elev bliver løftet, startes der forfra. Når tiden er gået, bukker man for hinanden og siger: "Tak for kampen".</p> <p>Øvelse 2 - Kom om bag din modstander To og to. Eleverne stiller sig overfor hinanden. Der bukkes for hinanden inden der sættes i gang. Nu gælder det om at komme ind og holde fast/kramme hinanden og så skal eleverne forsøge at komme om bag ved modstanderen, uden at give slip om hinanden. Når en elev lykkes, starter legen forfra. Når tiden er gået, bukker man for hinanden og siger: "tak for kampen".</p> <p>Øvelse 3 - Sumobrydning To og to. Eleverne stiller sig på knæ overfor hinanden. Der bukkes for hinanden inden der sættes i gang. Nu gælder det om at få sin modstander ned på ryggen. Når tiden er gået, bukker man for hinanden og siger: "tak for kampen".</p>	<p>Materialer: Sal – markeret område. Hvis der er mulighed for at lægge måtter ud, er det en fordel. Rullemåtter kan også bruges.</p>
2 min	<p>SLUTRITUAL Stående hilsen med buk til hinanden</p>	

Lektion 6

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	<p>STARTRITUAL Stående hilsen. Eleverne er placeret på en række og underviseren står på den anden side. Hilsenen foregår via et simpelt buk.</p>	<p>Materialer: Sal – markeret område.</p>
15 min	<p>OPVARMNING OG LEG</p> <p>Cirkeltræning (3 og 3) Lav grupper af 3 personer. Disse 3 laver øvelserne sammen</p> <p>Øvelse 1 og 2 laves i 30 sekunder - øvelse 3 i 1 minut.</p> <p>3 gange igennem med 30 sekunders pause mellem alle 3 øvelser</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Benshift 2. Benshift i bro 3. Jonglering - 3 og 3 sammen <p>Eleverne ligger på gulvet ved siden af hinanden med ca. 1 meter imellem hinanden. Eleverne hedder: A - B - C og nu gælder det for eleverne om at jonglere med sig selv.</p> <p>Elev A skal på alle 4 hoppe over elev B, som samtidig ruller over på A's plads. Nu skal elev C hoppe over elev A, som ruller over på C's plads.</p> <p>Nu skal B hoppe over C, mens C ruller over på B's plads.</p> 	<p>Materialer: Sal – markeret område. Hvis der er mulighed for at lægge måtter ud, er det en fordel. Rullemåtter kan også bruges.</p> <p>Eleverne kan kravle/hoppe oprejst over hinanden i "jongleringsøvelsen" hvis det er for svært at hoppe på alle 4.</p> <p>Benshift</p> <p>Benshift i bro</p>   <p>Jonglering:</p> 
10 min	<p>ØVELSE OG TRÆNING</p> <p>Uchi-komi løb 3 personer (indgange uden kast).</p> <p>Øvelsen laves 3 og 3. Eleverne stilles overfor hinanden med passende afstand imellem sig (strækning der skal løbes) og en elev i midten.</p> <p>Eleven i midten starter med at løbe hen til den ene makker, der står klar med armene frem foran sig. Eleven laver 5 indgange uden kast (Ippon-seoi-nage), så hurtigt han/hun kan og løber så over til den modsatte ende, hvor personen i planke har rejst sig og står klar med armene frem foran sig. Sådan forsætter det til ét minut er gået. Så byttes der roller. Gentag til alle har været 'i midten', hold så ét minuts pause, før der startes igen.</p> <p>Kør i alt 3 runder.</p> 	<p>Materialer: Sal – markeret område.</p> 

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
15 min	JUDORELATEREDE ØVELSER OG TRÆNING Sumobrydning To og to. Eleverne sætter sig på knæ overfor hinanden. Der bukkes for hinanden, når der sættes i gang. Nu gælder det om at få sin modstander ned på ryggen. Se om eleverne kan ende i de øvede greb. Når tiden er gået, bukker man for hinanden og siger: "tak for kampen".	Materialer: Sal – markeret område. Hvis der er mulighed for at lægge måtter ud, er det en fordel. Rullemåtter kan også bruges
2 min	SLUTRITUAL Stående hilsen med buk til hinanden	



JU-JITSU

Ligesom judo, har Ju-jitsu rødder tilbage til de japanske samuraier og er ligeledes velegnet til træning med høj intensitet, hvor der samtidig er stort fokus på balance, koordinering og fornemmelse for sin krop.

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

FAGMÅL

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

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

Ritueler skærper koncentrationen og forbedre relationer. I judo og ju-jitsu har vi hilse-, start- og afslutningsritualer, som hjælper med at afgrænse aktiviteten fra resten af hverdagen. Vi starter og slutter af med, at alle børnene sidder på en linje og laver en hilsen, som man gør i Japan. Dette skærper børnenes opmærksomhed og giver nærvær for hinanden. Derudover bukker makkerparrene for hinanden, når en øvelse starter og slutter, for at vise respekt for hinanden. Hilseseritualerne kan være særligt interessante at have fokus på for skoler/klasser, som kan være udfordret af uro og manglende koncentration.

START- OG STOPSIGNALER

I judo og ju-jitsu bruger vi japanske ord for start/begynd ("Hajime") og stop ("Mate"). Når der siges Hajime begynder øvelsen, og fortsætter indtil underviseren siger Mate, hvorefter eleverne skal stoppe med øvelsen. En anden måde at stoppe en aktivitet på er ved at klappe to gange i hænderne, og så skal alle elever stoppe aktiviteten. Hvis eleverne er i gang med en øvelse og de ønsker at stoppe, f.eks. hvis de er fanget i et holdegreb, som de ikke synes er rart at ligge i, så kan de klappe to gange i måtten eller på makkeren, som straks skal stoppe aktiviteten.

UDSTYR

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

Materialet er udarbejdet af Sebastian Lund og Jeppe Tellund på vegne af Ju-Jitsu Danmark i januar 2022 og opdateret i samarbejde med projektmedarbejdere på Syddansk Universitet i 2024.

I kan læse meget mere om ju-jitsu og også se hvor der er klubber i jeres lokalområde på www.ju-jitsu.dk

Vi håber at I får nogle sjove timer med FIT FIRST Ju-jitsu!



Lektion 1:

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

Lektion 2:

Øvelse	Tid	Lektion 2
1	7	Kampleg - skub på hænder
2	7	Flyt din makker - skub og træk
3	15	Stafetter med slag/spark
4	5	Reaktionsøvelse

Lektion 3:

Øvelse	Tid	Lektion 2
1	10	Ståtrold med slag
2	5	Slå og duk
3	10	Dragons tail
4	5	Hurtig op og stå!
5	10	Kampleg - løft din makker

Lektion 4:

Øvelse	Tid	Lektion 1
1	8	Kryds hallen
2	10	Kampleg - halefange
3	10	Ju-jitsu styrke - dobbelt tabata
4	7	Mawashi geri konkurrence




Lektion 5:



Øvelse	Tid	Lektion 2
1	8	Tekniktræning
2	15	Konge af slottet - beskyttelsesøvelse
3	12	Kampleg - klap på lårene

Lektion 6:



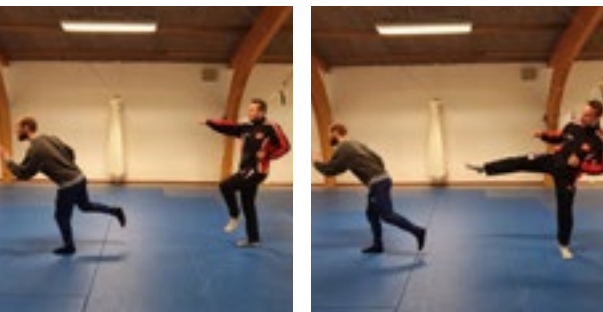
Øvelse	Tid	Lektion 2
1	8	Kryds hallen
2	15	Forsvar fra gulv - beskyttelsesøvelse
3	15	Teknikstafet

Lektion 1

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
5 min	<p>STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på en linje overfor læreren. Derefter hilser man på hinanden ved at bukke let og sige "oss".</p>	
10 min	<p>STÅTROLD MED SLAG Almindelig ståtrold, men når en person fanges, skal denne lave sprællemænd. Eleven befries ved at en anden kravler igennem benene og slår 4 hurtige slag på elevens håndflader.</p> 	
5 min	<p>KAMPLEG - TRÆKKE To og to sammen. Makkerparret stiller sig overfor hinanden og stiller højre fod på ydersiden af hinanden mens de har fat i hinandens højrehænder.</p> <p>Nu gælder det om at skubbe/trække hinanden ud af balance. Ved endt kamp findes ny makker.</p> <p>Lav høje knæ indtil der er en makker fri.</p> <p>Husk at skifte mellem højre og venstre side</p> 	
5 min.	<p>ARMSTRÆKKER LEG To og to står man på hænder og fødder med hovederne mod hinanden i plankeposition. Det gælder nu om at klappe sin modstander over fingrene. Den første der får 3 sejre vinder.</p> <p>Spil så mange runder som muligt på 2 minutter, hold så 1 minuts pause, find en ny makker og gentag.</p> 	<p>Variation: Kan gøres lettere ved at stå på knæene.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
15 min	<p>STAFETTER MED SLAG OG SPARK Eleverne er sammen to og to. På en bane (længden bestemmes af læreren) skiftes de to til at løbe til keglen og tilbage. Mens den ene løber, laver den anden en øvelse:</p> <p>Runde 1: Hurtige step med slag ud i luften Runde 2: Hurtige step med uppercut Runde 3: Kankan spark til den ene side Runde 4: Kankan spark til den anden side</p> <p>Lav 4 runder á 2 minutter med 1 minuts pause i mellem</p> 	
5 min	<p>REAKTIONSOVELSE Eleverne er sammen to og to. Den forreste skal lave slag/spark, som bestemmes af den bagerste. Den bagerste klapper på den forreste, på den kropsdel der skal udføre en øvelse. Altså hvis der klappes på højre arm, skal der slås med højre arm.</p> <p>Når der fløjtes, skal den forreste løbe til enden af banen og tilbage, hvorefter der byttes roller.</p> 	
2 min	<p>STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på en linje overfor læreren. Derefter hilser man på hinanden ved at bukke let og sige "oss".</p>	



Lektion 2



Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
3 min	<p>STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på en linje overfor læreren. Derefter hilser man på hinanden ved at bukke let og sige "oss".</p>	
10 min	<p>KAMPLEG - SKUB PÅ HÆNDER To og to sammen, overfor hinanden med benene i skulderbredde. Makkerparret tæller ned fra tre sammen og så gælder det om at skubbe hinanden ud af balance, kun ved at klappe på hinandens hænder.</p> <p>Flyttes fødderne eller rører man gulvet, har man tabt.</p> <p>Ved endt kamp finder man en ny makker. Underviseren kan fra runde til runde finde på en øvelse eleverne laver mens de venter på at der er en ny makker fri.</p> 	
5 min	<p>FLYT DIN MAKKER - SKUB OG TRÆK To og to sammen. Eleverne skiftes til at skubbe og trække hinanden ned ad en opstillet bane. Den der trækkes eller skubbes, giver let modstand.</p> 	<p>Materialer: Kegler til markering af bane.</p> <p>Variation: Mere eller mindre modstand fra makkeren.</p>
15 min.	<p>STAFETTER MED SLAG OG SPARK Eleverne er sammen to og to. På en bane (længden bestemmes af læreren) skiftes de to til at løbe til keglen og tilbage. Mens den ene løber, laver den anden en øvelse:</p> <p>Runde 1: Hurtige step med slag ud i luften Runde 2: Hurtige step med uppercut Runde 3: Kankan spark til den ene side Runde 4: Kankan spark til den anden side</p> <p>Lav 4 runder á 2 minutter med 1 minuts pause i mellem</p> 	

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
5 min	<p>REAKTIONSOVELSE</p> <p>Eleverne er sammen to og to. Den forreste skal lave slag/spark, som bestemmes af den bagerste. Den bagerste klapper på den forreste, på den kropsdel der skal udføre en øvelse. Altså hvis der klappes på højre arm, skal der slås med højre arm.</p> <p>Når der fløjtes, skal den forreste løbe til enden af banen og tilbage, hvorefter der byttes roller.</p> 	
3 min	<p>STÅENDE HILSEN</p> <p>Eleverne stiller sig på en linje overfor læreren. Derefter hilser man på hinanden ved at bukke let og sige "oss".</p>	








Lektion 3

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
3 min	STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på en linje overfor læreren. Derefter hilser man på hinanden ved at bukke let og sige "oss".	
10 min	STÅTROLD MED SLAG Almindelig ståtrold, men når en person fanges, skal denne lave sprællemænd. Eleven befries ved at en anden kravler igennem benene og slår 4 hurtige slag på elevens håndflader. 	Materialer: Overtrækstrøje til fangeren
5 min	SLÅ OG DUK Eleverne står overfor hinanden. Den ene holder hænderne bøjet op foran sig selv, med håndfladerne vendt mod makkeren. Makkeren slår her på håndfladerne med skiftevis højre og venstre arm. På lærers signal (nu) strækker personen der har hænderne oppe, armen ind over personen der slår. Den der slår, skal nu squatte for at undvige "slaget". Personen fortsætter lige efter med at slå igen. Kør øvelsen i ca. 30 sekunder, med skiftende intervaller af signaler til duk.	
10 min.	DRAGONS TAIL 5-6 elever står på en række og holder om hofterne på hinanden. 1 elev er ganger og starter med front mod den første i halen. Lav skift så det passer med antallet af elever i halen. Fx 1 minut som fanger til hver. 	

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
5 min	<p>HURTIGT OP AT STÅ! Eleverne ligger på forskellige måder (ryggen/maven/siden). Når der bliver råbt 'OP', skal man hurtigst muligt op og stå og slå ud i luften i kampstand.</p> 	<p>Variationer: Lad eleverne vælge forskellige udgangsstillinger</p>
10 min	<p>KAMPEG - LØFT DIN MAKKER Sammen to og to. Kampen starter ved at begge tæller ned fra 3. Herefter gælder det om at løfte sin makker. Når begge modstanderens ben er fri af jorden, har man vundet.</p> <p>Efter endt kamp finder man en ny makker. Hvis ingen er fri, laver man en øvelse efter lærerens valg.</p> 	
3 min	<p>STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på en linje overfor læreren. Derefter hilser man på hinanden ved at bukke let og sige "oss".</p>	







Lektion 4

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
3 min	STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på en linje overfor læreren. Derefter hilser man på hinanden ved at bukke let og sige "oss".	
8 min	KRYDS HALLEN Eleverne starter på en linje i den ene side af hallen og skal krydse hallen på forskellige måder. Brug 1-2 minutter på at gennemgå de forskellige teknikker. Løb Høje knæ Mawashi geri (Cirkelspark) Krabbegang (hold hoften højt) Kolbøtter over skulderen Rulle sidelæns Skubbe sig baglæns siddende på numsen – brug én hånd til hjælp Skubbe sig baglæns liggende på ryggen, kun ved brug af benene	<i>Mawashi geri 'gang'</i>  <i>Sidelæns rul:</i> 
5 min	KAMPLEG - HALEFANGE To og to over for hinanden på rækker med ca. én meter mellem sig, midt i salen. Hvert par skal have god plads omkring sig. Makker 1 har en overtrækstrøje sat fast i buksekanten på ryggen, som makker 2 skal have fat i. I kampen om halen må der ikke løbes, men udelukkende sidesteppe og chassées. Der forsvares ved at afværge angreb med armene. Der må ikke tages fat i modstanderen med hænderne. Når man har fået fat i halen, sprinter man til 'sin' side af salen, mens modstanderen skal forsøge at fange én. Lykkes man med at komme over stregen uden at blive fanget, er man forsvarende mester og skal nu have halen på i næste kamp. Fanges man før man når i sikkerhed får modstanderen halen tilbage og der startes igen. Byt modstandere løbende.	Materialer: Overtrækstrøjer, stropper eller lignende Variation uden materialekrav: Hvis du ikke har noget at hænge eller fastgøre på elevernes ryg, kan de angribende elever blot sigte mod at røre ryggen på den forsvarende elev.
10 min.	JU-JITSU STYRKE - DOBBELT TABATA 20 sek arbejde / 10 sek pause x 8 Skiftevis mellem øvelse A og B: A: Plank jack B: Jump squats 1 min pause 20 sek arbejde / 10 sek pause x 8 Skiftevis mellem øvelse A og B: A: Mountain climbers B: Lunge til spark	Plank jack: I lav plankeposition. Herfra hoppes ind og ud med benene som en sprællemænd.  Jump squats: Lav en squat - på toppen af squaten hoppes så fødderne løftes fra jorden. Mountain climbers: I høj plankeposition. Herfra trækkes knæene skiftevis op til brystet. Lunge til spark: Et bagud lunge direkte ind i et spark til modsat hånd. Skiftevis højre og venstre.



Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
7 min	<p>MAWASHI GERI KONKURRENCE Sammen to og to. Der sparkes mawashi geri på en pude eller sammenrullet avis.</p> <p>Først 10 til højre, så 10 til venstre, 8 til højre, 8 til venstre, 6 til højre... osv. ned til 0.</p> <p>Først kører makker 1 10 til hver side, så kører makker 2 sine 10, osv.</p> <p>Det gælder om at være det hold der er hurtigst færdige.</p> <p>Er man færdig før sine kammerater, heppes der på dem.</p> 	<p>Mawashi geri (OBS: Udelad gangen, men trød blot tilbage i udgangsposition.)</p> 
3 min	<p>STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på en linje overfor læreren. Derefter hilser man på hinanden ved at bukke let og sige "oss".</p>	



Lektion 5

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
3 min	STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på en linje overfor læreren. Derefter hilser man på hinanden ved at bukke let og sige "oss".	
8 min	TEKNIKTRÆNING Eleverne bliver stående på hilselinjen mens læreren gennemgår 3 forskellige teknikker: <ul style="list-style-type: none"> • Tsuki (stød/slag) • Mae geri (frontspark) • Mawashi geri (cirkelspark) <p>Lad eleverne lave teknikkerne med front mod underviseren. 5 x tsuki højre 5 x tsuki venstre 5 x mae geri højre 5 x mae geri venstre 5 x mawashi geri højre 5 x mawashi geri venstre</p> <p>Herefter finder de sammen 2 og 2 og over sig i at lave teknikkerne hurtigt og rytmisk. Der kan sparkes/slås mod puder, sammenrullede aviser eller hænder/arme. Hvis det er direkte mod modstanderen, er man forsigtig.</p>	<p><i>Tsuki:</i></p>   <p><i>Mae geri:</i></p>   <p><i>Mawashi geri:</i></p>  
15 min	KONGE AF SLOTTET - BESKYTTELSES-ØVELSE Makker 1 ligger på ryggen, med knæene bøjede og fødderne i jorden. Makker 2 sidder overskrævs på makker 1 med et knæ på hver side og holder makker 1's skuldre/arme i gulvet. Herfra forsøger makker 1 nu at bevæge sig fra side til side for at få makker 2 til at miste grebet. Når makker 2 mister grebet, ruller makker 1 på gulvet og forsøger at komme oven på makker 2, mens makker 2 forsøger at holde sig oven på.	Materialer: Udføres gerne på rullematte, hvis tilgængeligt.
12 min.	KAMPLEG - KLAP PÅ LÅRENE To og to sammen. Man starter overfor hinanden og starter "kampen" ved at tælle ned fra 3 sammen. Legen går ud på at få point ved at klappe modstanderen på enten side- eller baglåret. Når man vinder et point, skal vinderen løbe ud til en opsat kegle og nå derhen før man bliver fanget af sin modstander. Man vinder kampen når man har samlet 3 point. Efter endt kamp finder man en ny makker og starter forfra. Hvis ingen er fri, laves der sprællemænd til der er.	
12 min.	STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på en linje overfor læreren. Derefter hilser man på hinanden ved at bukke let og sige "oss".	

Lektion 6

Tid	Beskrivelse	Materialer og variationer
3 min	STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på en linje overfor læreren. Derefter hilser man på hinanden ved at bukke let og sige "oss".	
8 min	KRYDS HALLEN Eleverne starter på en linje i den ene side af hallen og skal krydse hallen på forskellige måder: <ul style="list-style-type: none">• Løb• Høje knæ• Bear crawl• Krabbegang• Kolbøtter over skulderen• Rulle sidelæns – Udgangsstilling: siddende med benene bøjet, en hånd fat under hvert knæ.• Skubbe sig baglæns siddende på numsen – brug én hånd til hjælp• Skubbe sig baglæns liggende på ryggen, kun ved brug af benene	<i>Sidelæns rul:</i> 
15 min	FORSVAR FRA GULV - BESKYTTELSESØVELSE Eleverne er sammen 2 og 2. Makker 1 ligger på siden på gulvet med benene i retning mod angriberen (makker 2). For at bevare den bedst mulige position i forhold til angriberen, skal eleven træne at bevæge sig rundt. Benene skal hele tiden være rettet mod angriberen. Angriberen skal prøve at komme tættere på, så makker 1 kan nå ham/hende med benene. Makker 1 fanger angriberens ben med højre fod og "krammer/kroger" fat bagom for at kontrollere og blokere foden. Med venstre ben skubber eleven forsigtigt på angriberens ben, lige under knæet, så eleven mærker, at han/hun kan få angriberen til at miste balancen, bagover, dog uden at angriberen bliver skubbet helt. Vis teknikken først og køр derefter kampe i intervaller af 2-3 minutter. Parret skiftes indbyrdes til at være angriber og forsvarer. Efter hvert interval skiftes der makker.	Materialer: Udføres gerne på rullematte, hvis tilgængeligt. 
15 min	TEKNIKSTAFET Eleverne står på hilselinjen og teknikkerne fra sidste lektion gennemgås kort. <ul style="list-style-type: none">• Tsuki (stød/slag)• Mae geri (frontspark)• Mawashi geri (cirkelspark) Herefter finder eleverne sammen to og to og stiller sig over for hinanden ved hver deres kegle med 8-10m imellem dem. På go løber makker 1 hen til makker 2 laver 5 slag med højre arm, løber tilbage og rører sin kegle, for så at løbe til makkeren igen og lave 5 slag med venstre arm. Når makker 1 er retur ved sin kegle efter at have slået med begge arme, er det makker 2's tur til at gøre det samme. Herefter kan der skiftes til 5+5 front spark og 5+5 cirkelspark. Lad eleverne se, hvor mange runder de kan nå på 4-5 minutter. Giv dem 1 minuts pause og se så, om de kan slå antallet af runder i anden omgang.	Variationer: I stedet for 5+5 af hver teknik kan du sammensætte en serie, som eleverne kan køre i anden runde, for at det bliver anderledes end første. Fx 1 slag + 1 frontspark + 1 cirkelspark.
3 min	STÅENDE HILSEN Eleverne stiller sig på en linje overfor læreren. Derefter hilser man på hinanden ved at bukke let og sige "oss".	

KANO, KAJAK OG STAND UP PADDLE



Roning i kano og kajak er en sport, der både kræver fysisk styrke, god balance og koordination, for at kunne holde sig siddende i samme position og en kortere periode med fuld power. Man arbejder med fokus på at kunne udvikle sin hurtighed og være eksplosiv og opbygge en aerob kapacitet samt skabe muskelstyrke. Der er derfor masser af grunde til at inkludere kano og kajak sport i sin undervisning, selvom man ikke har adgang til hverken både, boards eller vand!

Undervisningsforløbet understøttet af træningsprincipper fra Aldersrelateret Træningskoncept udviklet i samarbejde med Dansk kano- og kajak forbund og Team Danmark. Det er udviklet for at udfordre elevernes motoriske færdigheder, så forskellige bevægelsesmønstre kommer i spil, i form af fysiske anstrengelser og yderpositioner.

I sammenspil med de fysiske udfordringer skal oplevelsen til slut være drevet af lyst, glæde og engagement og vi håber at I får en god introduktion til kano og kajaksporten gennem dette forløb med FIT FIRST kano og kajak.

FÆLLES MÅL

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

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

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

God fornøjelse!



Lektion 1

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min	<p>STRÆK OG KOORDINERING Alle eleverne skal have en stav, og enten enkeltvis eller i par lave følgende øvelser:</p> <p>Øvelse 1: Gå sammen 2 og 2 Stå med ryggen mod hinanden og roter så I kigger på hinanden. Staven skal holdes vandret, men afleveres lodret til makkeren.</p> <p>Øvelse 2: Staven afleveres nu igennem benene og over hovedet, stadig med ryggen mod hinanden.</p> <p>Øvelse 3: Stå alene med staven, med et greb som er lidt bredere end dine skuldre. Det greb bliver du ved med at holde. Nu skal du se, om du kan træde skiftevis det ene ben ind i mellem armene og staven, og dernæst det andet ben.</p> <p>Øvelse 4: Behold ovenstående greb og hold staven vandret med strakte arme frem foran dig. Staven tiltes så den ene arm er ud for hoften og den anden ud for skulderen. Overkroppen roterer, mens benene står fast. Nederste hånd, som er ved din hofte, løftes op så staven er vandret og øvelsen gentages til modsatte side. Sådan fortsættes, med fokus på at have strakte arme og at overkroppen roterer.</p> <p>Øvelse 5: Eleverne går sammen 2 og 2. Den ene har en stav, den anden ikke. Dem med stave, stiller sig i en cirkel med en 1 meters mellemrum. Resten stiller sig i en cirkel udenom, ca. 3 meter ud for deres makker. Cirklen udenom løber i samme retning rundt om indercirklen. Dem med stave skal nu skiftevis flytte sig til højre eller venstre, efter underviserens kald, og lade deres stav stå, så eleven ved siden af kan tage den. Hvis en stav falder til jorden, bytter man plads med en elev i den yderste ring, som samler staven op og stiller sig i indercirklen. Eleven der tabte staven, løber nu med i den yderste ring.</p>	<p>Materialer: Kosteskafter/rør/stave. Alternativt små bolde eller ærteposer.</p>
15 min	<p>OLYMPISK ONKEL TRÆNING Fokus på: balance og styrke.</p> <p>Inddel klassen i fire grupper, og opstil fire stationer, med nedenstående øvelserne. Eleverne skal være på stationerne i 4 x 30 sekunder, med 15 sekunders hvile mellem hver. Der laves så mange gentagelser som muligt. Når tiden er gået på den sidste omgang på en station, sprinter alle elever til et sted i hallen (endevæggen, et mål, osv.), før de går videre til næste station.</p> <p>Station 1: Sid på gulvet, med fødderne hævet over jorden, let bagoverbøjet, så der kun balanceres på balderne. Lav så et 'tag' med 'pagajen', hvor den ene arm skubbes frem og på tværs i en horisontal linje, samt dig med, at det ene ben 'cykler' med op i samme side.</p> <p>Station 2: Lav fremadgående lunges. Markér en bane, hvor eleverne kan gå frem og tilbage på de 30 sekunder.</p> <p>Station 3: Stå i en høj planke og træk skiftevis knæene op til den modsatte albue.</p> <p>Station 4: Der laves box jumps. Hop gerne op og ned igen på den anden side, og vend om. Kan laves på trapper, tilskuerpladser, gymnastikbænk mv. Har man ikke disse ting, så kan der laves squats.</p>	<p>Materialer: Kosteskafter/rør/stave. Alternativt overtrækstrøjer eller 1m reb-stykker der holdes stramt.</p> <p>Bænke eller stepbænke</p> <p>Variation: Der er mulighed for, at eleverne selv sætter tempoet, ved at sætte et antal gentagelser på, i stedet for tid.</p> <p>Alle øvelser kan også laves i fællesskab i stedet for stationer.</p>

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

Lektion 2

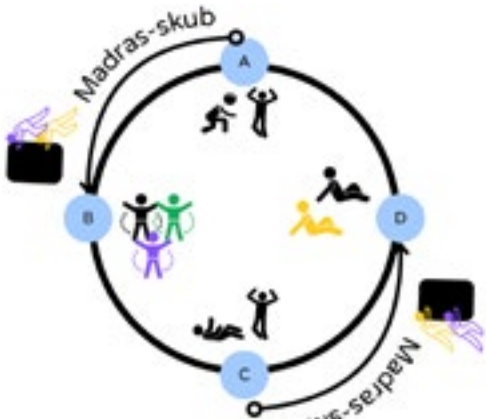
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min	<p>BRITISH BULLDOG Der laves en omgang kongeløber. Lav en bane hvor der løbes på tværs med helle i hver ende. En starter i midten med at være fanger.</p> <p>Man bliver fanget når man bliver løftet op fra jorden, så ingen kropsdeler rører jorden. Det gælder derfor om for fangeren/fangerne om at samarbejde om at løfte en løber op fra jorden og derefter bliver de automatisk også fangere. Sådan fortsættes til alle personer er fangere.</p>	<p>Materialer: Kosteskafter/rør/stave. Alternativt små bolde eller ærteposer.</p>
15 min	<p>OLYMPISK ONKEL STYRKETRÆNING Samme fremgangsmåde, som lektion 1.</p> <p>Station 1: Fire elever stiller sig i planke med hovederne mod hinanden. De skal nu se, om de kan klaske hinandens hænder, uden at bevæge sig for meget i planke positionen. Hvem får flest klask på 30 sekunder?</p> <p>Station 2: Fire elever går sammen og holder hinanden i hånden. Nu skal de lave squats uden at slippe hinanden.</p> <p>Station 3: Fire elever lægger sig på gulvet, med fødderne mod midten (så de ligger i fire retninger). Herfra skal de lave mavebøjninger og give en highfive til personen overfor.</p> <p>Station 4: Eleverne ligger enkeltvis på maven og løfter ben og arme fra gulvet. I denne position skal de nu klappe skiftevis foran hovedet og bag om ryggen.</p>	<p>Materialer: Evt. god styrketræningsmusik</p>
15 min	<p>K4 STAFET Der laves hold á fire elever. Da K4, er betegnelsen for en kajak med 4-roere som sidder i samme kajak. Nu skal der laves stafet. Men i stationer. På stationerne skal eleverne sidde som i en K4 kajak på række og lave øvelserne i takt.</p> <p>Station 1: Eleverne sætter sig på en lang bænk med stave og i takt lave padle-tag som er fuldstændig ens. Der skal laves 50 ens tag og den forreste sætter tempoet ved at snakke/tælle højt.</p> <p>Station 2: Eleverne sætter sig på gulvet på række, hvor kun balderne rører gulvet, dvs. løftet fødder og hænder. Man sidder på linje som første station, nu skal man samtidig hoppe fremad på balderne i en lige linje. Der skal rykkes 10m, før man må gå videre til næste station.</p> <p>Station 3: Bear crawl 25m, på række så der kan gåes i takt.</p> <p>Station 4: På skift skal gruppen løfte en holdkammerat frem og tilbage 25m. 1 person gør sig så stiv i kroppen så muligt mens de 3 andre løfter personen. Gruppen er færdige når alle er blevet båret.</p>	<p>Materialer: Stave Bænke. Alternativt kan man blot sidde på gulvet.</p>

Lektion 3

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

Lektion 4

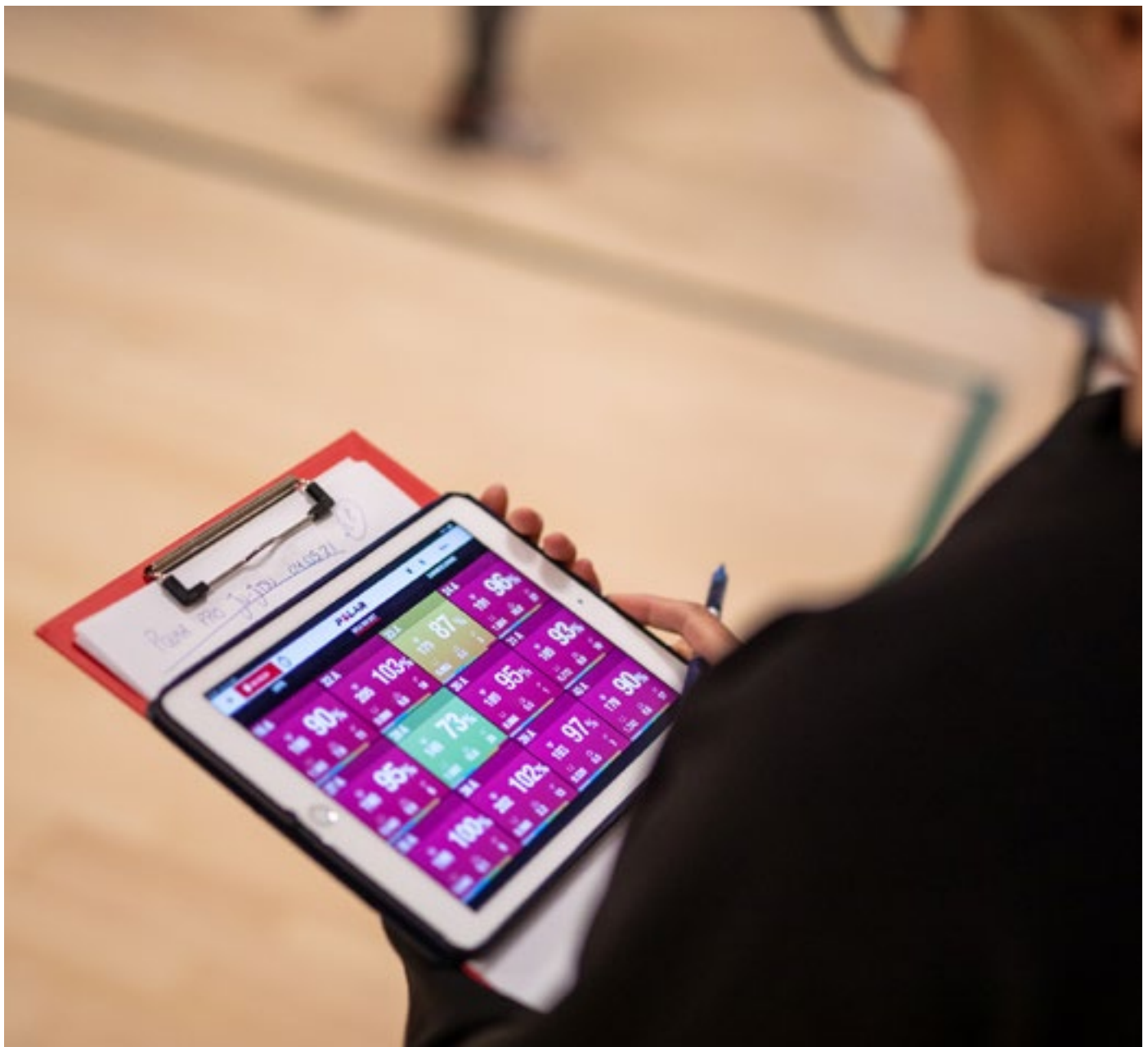
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min	<p>ROTATION OG KOORDINATION</p> <p>Fokus: Rotation og koordination</p> <p>Sammen 2 og 2 med ryggen mod hinanden. Gerne med lidt afstand mellem eleverne.</p> <p>Øvelse 1: Makker 1 holder staven vandret foran sig og begge roterer nu, så de kigger mod hinanden. Staven afleveres lodret. Gentag nu til modsatte side. Kør samme vej 30 sekunder og skift så retning og kør endnu 30 sekunder</p> <p>- 30 sekunders pause -</p> <p>Øvelse 2: Stadig i par med ryggen mod hinanden. Staven afleveres nu mellem benene og over hovedet. Efter 30 sekunder med afleveringer den ene vej, skiftes retning og køres igen 30 sekunder.</p> <p>- 30 sekunders pause -</p> <p>Øvelse 3: Forsat i par med ryggen mod hinanden. Staven afleveres skiftevis over/under og sideværts. Eleverne skal kommunikere for at få et godt koordineret flow. Der køres 1 fuldt minut.</p> <p>- 30 sekunders pause -</p> <p>Gentag alle 3 øvelser en ekstra gang. Altså 2 runder i alt.</p>	<p>Materialer Hockeystave/ kosteskafter/rør/stave Alternativt små bolde eller sandsække</p>
15 min	<p>KANO STAFET</p> <p>Fokus: samarbejde og puls.</p> <p>Klassen inddeles i kano-par (2 og 2) og derefter i grupper af 3 kano-par. Hver gruppe har 2 redningsveste (overtrækstrøjer) og en kano (2 stave).</p> <p>Parret står på række efter hinanden. Kanoen udgøres så af to stave – en på hver side – som begge elever holder fast i. Disse skal holdes over jorden gennem hele øvelsen, så kanoen ikke kæntrer.</p> <p>Holdene skal nu sejle til modsat ende af hallen, runde en bøjle og vende retur. Der kan startes med en lige bane. Par 1 starter med at sejle hurtigst muligt gennem banen iført redningsveste. Når de er retur, hjælpes par 2 og 3 med at få redningsveste og kano flyttet til par 2 (uden at kanoen kæntrer) som derefter sejler hurtigst muligt gennem banen. Dette gentages til alle par har været igennem banen 2 gange.</p> <p>Herefter opsættes en slalombane og øvelsen gentages.</p> <p>Hvis kanoen kæntrer (stavene rør jorden), laver alle på holdet 5 burpees eller anden øvelse synkront.</p>	<p>Materialer Hockeystave/ kosteskafter/stave/rør Overtrækstrøjer</p> <p>Variationer: Banen kan også laves med forhindringer man skal over på vejen. Lad evt. eleverne opsætte forskellige baner selv og så lad grupperne rotere mellem banerne.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min	<p>STYRKEOLYMPIADE</p> <p>Fokus: samarbejde, styrke</p> <p>Der opsættes en oval bane langs kanten af hallen. Den ovale bane inddeles med kegler (A, B, C og D) i 4 lige store segmenter. (Godt hvis der minimum kan være ca. 15-20 m mellem hver kegle.)</p> <p>Eleverne inddeles i 6 hold. Til start står der 2 hold ved kegle A og C og 1 hold ved kegle B og D.</p> <p>Ved kegle A og C ligger to større skumredskaber (Olympiske fakler). Ved kegle B og D er der ikke noget. Redskaberne skal være tunge, men mulige for 2-4 elever at flytte i fællesskab.</p> <p>På 3-2-1-GO, sætter alle i gang. Ét hold ved hhv. kegle A og C samarbejder om at flytte den olympiske fakkel (redskabet) frem til næste kegle. De 4 hold som ikke skubber laver øvelser indtil der kommer en fakkel til dem og når faklen kommer, overtages den af det ventende hold, som flytter den videre til næste kegle, mens første hold bliver tilbage og laver øvelser.</p> <p>A: Jump squats B: Push ups C: Lunges D: Sit ups</p> <p>Kør gerne i intervaller af 2-3 minutter på, efterfulgt af 1 minuts pause og opfordr eleverne til at køre hårdt på når der arbejdes.</p> 	<p>Materialer: Stort skumredskab (fx. en madras) Kegler Evt. træningsmætter</p> <p>Variationer: Styrkeøvelserne kan skiftes ud undervejs.</p> <p>Der kan varieres mellem skub og træk af redskabet.</p> <p>Banens størrelse kan varieres alt efter intervallernes ønskede længde.</p> <p>Oplever man at der er for kort tid til styrkeøvelserne, kan man nøjes med 5 hold og ét redskab der flyttes.</p> <p>Kan også laves med 3 stationer, 4 hold og ét redskab.</p>

Lektion 5

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
15 min	<p>K4 STAFET Fokus: Samarbejde og kommunikation</p> <p>Eleverne deles i grupper af fire som i samarbejde skal krydse en bane på ca. 20m.</p> <p>Stafetten foregår dynamisk, så man starter når makkeren før er kommet over/under en selv.</p> <p>Første gang: Alle stiller sig med spredte ben på række i arbejdsretningen (Eleverne på række skal kunne røre makkeren foran). Bagerste makker kravler på maven (commando crawl) under sine holdkammerater og stiller sig forrest i køen.</p> <p>Anden gang: Første par går i trillebør ned i den anden ende. Når de er nået til enden, råber de til deres andet makkerpar, som så må starte deres trillebør. Gentag så begge makkerpar har været trillebøren.</p> <p>Tredje gang: Alle stiller sig på hug med armene som støtte. Bagerste makker laver overspring over sine kammerater med afsæt på deres ryg og stiller sig forrest.</p> <p>Fjerde gang: Alle stiller sig med siden til arbejdsretningen i et hundestræk (høj planke, med hoften højt i vejret i en trekant). Bagerste makker lægger sig på ryggen med hovedet i arbejdsretningen og skubber sig ved hjælp af benene under alle 3 makker og stiller sig i hundestæk forrest.</p> <p>Er der tid, udføres 2 runder.</p>	<p>Materialer: Kegler til markering af bane.</p> <p>Variationer: Er trillebør for hård, kan et alternativ være at bære makkeren på vilkårlig måde eller blot gå sammen i lunges.</p>
15 min	<p>STAND UP PADDLE SPRINT Fokus: puls</p> <p>Hallen inddeles med en startlinje, en linje ca. 10m fremme, næste linje 10m længere fremme og næste linje igen 10m længere fremme. Linjerne kan markeres med kegler.</p> <p>I hold af tre. Hvert hold har én paddel (stav). Der instrueres i hvordan man padler når man står på SUP-board. (Stående, én hånd på toppen af padlen og én hånd et stykke længere nede.)</p> <p>Flow: Hvert hold har en start-bøje ved startlinjen. Alle står bag startlinjen. Makker 1 er iført en redningsvest (overtrækstrøje) og padler i løb ned til første station, vender sig mod sit hold, lægger sin paddel og laver 5 down ups (ned på maven og op igen). Derefter samles padlen op og der padles tilbage til start, hvor redningsvest og padel overgår til næste i køen, som gør det samme.</p> <p>Når makker 2 og 3 også har gennemført løb 1, løber makker 1 nu til station 2, lægger padlen og laver 10 englehop, samler op og løber tilbage til start hvor makker 2 overtager osv.</p> <p>Herefter løbes fra start til station 3. Padlen lægges og der laves 15 x ned-på-knæ-op-igen. Dette gentages for makker 2 og 3.</p> <p>Forløb: Station 1-2-3-2-1 Herefter holdes 2 min pause, hvor holdene kan blandes og der køres så igen.</p> <p>Hvert gruppe-medlem skal igennem stationen før der forsættes til næste station. Alle må hjælpe med at få redningsvest og padel overført til næste i køen.</p>	<p>Materialer: Stave Overtrækstrøjer Kegler til markering Evt. træningsmåtter, som underlag til station 3</p> <p>Variationer: Kan udføres i hold af 2 for kortere pauser. Overvej i så fald om der kun skal køres 1-2-3 før der holdes pause.</p> <p>Banen kan gøres længere eller kortere alt efter pladsmuligheder og din vurdering af elevernes form.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
15 min	<p>KORT DISTANCE DYST Fokus: puls</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 og står over for hinanden i hver deres ende af en bane med ca 10-15m ind til midten fra hver side. I midten står en række bøjer (kegler/ærteposer). Eleverne venter bag stregen i hver deres ende af banen. På 3-2-1-GO løber de hurtigst muligt ind for at få fat i bøjen.</p> <p>OBS: Der kan være et spil mellem eleverne inde ved bøjen ift. hvornår de tager fat i den og løber retur. Eleven der får fat, skal nu løbe den i sikkerhed bag sin linje, mens modstanderen skal prøve at fange tyven. Kommer bøjen i sikkerhed vinder tyven, hvis tyven fanges vinder modstanderen.</p> <p>Efter 3 runder rykker den ene langside én gang til siden så alle får en ny makker. Pas på I ikke støder hovederne sammen.</p>	<p>Materialer: Kegler Ærteposer</p> <p>Variationer: Skiftende løbestil (fx baglæns, sidelæns, gadedrengehøp, hinke osv)</p> <p>Skiftende startpositioner (fx rygliggende med hovedet mod eller væk fra banen, siddende osv)</p>



Lektion 6 - på vandet

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
15 min	<p>MAKKERSTAFET - IND OG UD AF BÅDEN Sammen 4 og 4 i ro-par.</p> <p>Hver gruppe har én kano med padler til og er alle iført redningsveste. Par 1 gennemfører en bane og ror ind til kanten, hvor de to par hjælpes ad med at få par 1 sikkert på land og få par 2 sikkert i båden.</p> <p>Parrene gennemfører en stafetbane x antal gange.</p>	<p>Materialer: Redningsveste til alle elever 1 kano pr. 4 elever.</p>
15 min	<p>KONGENS EFTERFØLGER Alle kanoer ror på en lang række efter hinanden og forreste kano bestemmer retning og hastighed.</p> <p>Vær opmærksom på afstanden mellem kanoerne, så der ikke sker kollision ved hastighedsskifte.</p> <p>Efter en given tid (f.eks. 3 min.) skifter man til en ny konge-kano.</p>	<p>Materialer Redningsveste til alle 1 kano pr. 2 elever</p>
	<p>ANHÆNGER Et stykke reb med en gammel cykelslange i midten (giver elasticitet) bindes mellem to kanoers hhv. for- og bagende.</p> <p>Herefter skiftes man til at trække hinanden afsted. Anhængereren kan også punktere under vejs (gøre modstand ved at forsøge at bakke).</p>	<p>Materialer Redningsveste til alle 1 kano pr. 2 elever Reb og gamle cykelslanger til at binde kanoer sammen.</p>

KARATE



Karate handler om selvkontrol, selvdisciplin og respekt for andre. Karate handler også om ydmyghed og om at gøre sig umage.

I en dojo (træningsstedet) viser vi respekt for hinanden ved at tage vores sko af inden vi går ind og bukker i indgangen til træningsområdet. Desuden bukker vi altid for hinanden og hilser, når vi ses til træning. Ingen skal ankomme ubemærket og ikke blive hilst på. Vi bukker for hinanden og for vores sensei (lærer) i fællesskab og lover med få ord at gøre os umage, inden vi går i gang med træningen. Når vi afslutter, bukker vi ligeledes og takker hinanden og vores sensei for en god træning.

Kampkultur handler i høj grad om samarbejde, respekt og opmærksomhed på altid at passe på hinanden. Karate rummer ud over en masse tekniske færdigheder også et stort element af timing. Når man står overfor en modstander, er både parader og den måde man bevæger sig omkring hinanden på, afgørende for at skabe åbninger for at score point. Når man står overfor en modstander, er det vigtigt at kunne regulere og dosere sig selv. For nogle er det nemt at lade sig rive med og kommer måske til at slå for hårdt, fordi det skal gå hurtigt. For andre kan det være grænseoverskridende at skulle ramme en anden med et lille klap eller selv at blive ramt. Det må gerne flytte grænser for den enkelte at træne karate, men det skal være sjovt og trygt at flytte dem sammen.

Karate er rigtig god core- og smidighedstræning. Karate er en symmetrisk idræt, da alle teknikker skal kunne udføres med begge arme og ben og giver et bredt motorisk repertoire. For at kunne være hurtig i karate, sætter det krav til ens eksplosivitet og for at kunne blive ved med at være i konstant bevægelse omkring en modstander, sætter det også krav til konditionen.

LEKTIONSOPBYGNING:

Opstart	3 minutter
Opvarmning	10 minutter
Klappekamp	10 minutter
Karateteknik	10 minutter
Holdopgave	10 minutter
Afslutning	2 minutter

Karatelektionerne her i hæftet starter med, at eleverne står på en linje, bukker for læreren og siger 5 sætninger efter læren (dojo-kun). Dojo-Kun er de 5 vigtigste regler i karate, som vi alle tilstræber at efterleve:

1. Jinkaku kansei ni tsutomuro koto - Søg den perfekte karakter
2. Makoto no michi i mamuro koto - Vær trofast
3. Doriyoko no seihin o yashinau koto - Vær stræbsom
4. Reigi o omonsuru koto - Respekter andre
5. Kekki no yo o mashmuru koto - Vær ikke voldelig i din optræden






Indbuk stående

Efter opstarten er der to opvarmningsøvelser. Herefter er der en klappekamp, som afspejler den kamp man i karate har mod en modstander (kumite). Efter klappekampen er der karateteknik og til sidst er der en holdopgave, hvor vi over os på at løse




en opgave i fællesskab. I karate udfører vi mange gentagelser, men her i hæftet varierer karateteknikken, klappekampen og holdopgaven, så der er en grad af progression fra lektion til lektion. Alle lektioner afsluttes med, at der bukkes for hinanden.







Lektion 1

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>OPVARMNING</p> <p>Øvelse 1 Eleverne går sammen i makkerpar. Der markeres en startlinje og en slutlinje. Første elev løber 5 ture (1 tur = frem til slutlinjen og tilbage til startlinjen, hvor makkeren venter). Herefter løber makkeren 5 ture. Næste runder er 4 ture og så 3-, 2- og 1 tur.</p> <p>Øvelse 2 Eleverne er stadig i makkerpar og bevæger sig mellem start- og slutlinjen ved at skubbe og trække hinanden. I første runde sætter eleverne håndfladerne mod hinanden. Eleven, som går forlæns, skal skubbe sin makker ned til slutlinjen. Eleven kan undervejs ændre på armenes position (høj/lav, bred/smal, forskudt osv.) Makkeren yder kontrolleret og passende modstand. Rollerne bytter på vejen tilbage (2 ture pr. elev).</p> <p>I anden runde holder eleverne om hinandens underarme. Nu er det eleven der går baglæns, som skal trække sin makke ned over slutlinjen. Rollerne bytter på vejen tilbage (2 ture pr. elev).</p>	<p>Materialer: Sal og kegler</p>
10 min.	<p>KLAPPEKAMP</p> <p>Eleverne går sammen i makkerpar, som skal dyste mod hinanden. Kampen går ud på at ramme modstanderens knæ, skulder eller toppen af hovedet. Man må KUN klappe med åben hånd. Lykkes det at ramme, får man 1 point.</p> <p>Eleverne skal hoppe let på stedet og rykke ind for at tage point og rykke hurtigt væk igen, for ikke at blive ramt med et "kontra-klap". Når der har været scoring, går man lidt fra hinanden og starter en ny duel. Det er vigtigt, at det kun er et klap med en let berøring og ikke hårde klask, man udveksler.</p> <p>Eleverne er selv dommere, tæller point og finder en vinder.</p> <p>Man starter og slutter hver kamp med at bukke for hinanden. Læreren tager tid. Der dystes 3 X 1 minut pr. hold.</p> <p>Når runden er slut, findes en ny makker og det samme gentages 3 gange.</p>	<p>Materialer: Sal</p> <p><i>Klap mod knæ:</i></p>  <p><i>Klap mod skulder:</i></p>  <p><i>Klap mod hoved:</i></p>  <p>Variationer: Man kan udelade klippet på toppen af hovedet, hvis det bliver for vildt.</p>



Lektion 2

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>OPVARMNING: MOTORIKSTAFET OG CORE TABATA</p> <p>Øvelse 1: Opmål en bane, der er ca. 15-20 meter lang, og sæt eleverne sammen i makkerpar. Første elev vælger en løbeform (sidelæns, med hop, med sving, på alle fire osv.) og løber fra startlinje til slutlinje og tilbage. Når man kommer retur, skal makkeren kopiere det løb, som den første har lavet. Det er et krav, at man ikke må stoppe op undervejs i øvelsen, man skal hele tiden være i bevægelse. Efter 3 minutter bytter rollerne.</p> <p>Øvelse 2: coreTABATA Eleverne stiller op i en stor rundkreds om læreren. Eleverne skal nu lave statiske styrkeøvelser, hvor positionen skal holdes i 20 sek. med efterfølgende 10 sek. pause. Total 8x20 sek. arbejde. Læreren bruger hver pause på at vise den næste øvelse.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Planke på underarme x 2 2. Planke med diagonalløft. Knæet kan støtte i gulvet ved behov 3. To-bensløft x 2 4. Sideplanke med benløft med underarmsstøtte som justering 	<p>Materialer: Sal og eventuelt kegler</p> <p><i>Planke</i></p>  <p><i>Planke med diagonalløft</i></p>  <p><i>Sideplanke med benløft</i></p> 
10 min.	<p>KLAPPEKAMP: TIL FØRSTE POINT</p> <p>Eleverne går sammen i makkerpar.</p> <p>Der skal dystes mod makkeren, hvor man skal forsøge med åben hånd at ramme modstanderen på knæ, skulder eller toppen af hovedet.</p> <p>Eleverne skal hoppe let på fodballen på stedet og rykke ind for at tage point og så rykke væk igen, for ikke at blive stående så tæt, at modstanderen kan ramme med et "kontra-klap". Det er vigtigt, at det kun er et klap med en let berøring og ikke hårde klask, man udveksler</p> <p>Lykkes det at ramme, vinder man. Man finder en ny makker at dyste mod.</p> <p>Eleverne er selv dommere.</p>	<p>Materialer: Sal</p> <p>Variationer: Man kan udelade klippet på toppen af hovedet, hvis det bliver for vildt.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>KARATETEKNIK: BASIS STØD OG SPARK MED FOKUS PÅ BENARBEJDE</p> <p>Eleverne tager hver en hulahopring.</p> <p>De samme 3 basisteknikker, som øvet i lektion 1, skal nu trænes med fokus på benarbejdet. Hulahopringen bruges til at fokusere på benarbejdet.</p> <p>Slag til hovedet med forreste hånd: 10 tællinger til begge sider – 2 omgange. På hver tælling, slår man forreste hånd ud i luften til egen hovedhøjde. Udgangsposition er med forreste ben i ringen. Når man slår, skal man sætte af på bagerste ben og springe så langt, at begge ben kommer forbi ringen.</p> <p>Slag til Solar plexus med bagerste hånd: 10 tællinger til begge sider – 2 omgange. Fra kampstilling stepper man på hver tælling ca. 20 cm frem på forreste fod og roterer i overkroppen, når man afleverer slaget med bagerste hånd. Udgangsposition er med bagerste ben i ringen. Samtidig med stødet, skal man træde forreste ben de 20 cm. ind i ringen.</p> <p>Spark til mave: 10 tællinger til begge sider – 2 omgange. Frontspark med bageste ben til kroppen. Forsøg at blive nede i standbenet og trække knæet op som første del af teknikken, hvorefter underben og foden skal snappes hurtigt frem og tilbage hver gang. Udgangsposition er med bagerste ben i ringen. Når sparket er udført, skal foden placeres tilbage i ringen for at sikre balance.</p>	<p>Materialer: Sal og hulahopringe</p> <p><i>Slag til hoved:</i></p>   <p><i>Slag til Solar plexus:</i></p>   <p><i>Spark til maven:</i></p>  
10 min.	<p>HOLDOPGAVE: STYRKETRÆNING</p> <p>Klassen inddeles i 4 hold.</p> <p>De 4 hold skal lave følgende øvelser, når de slår tallet med terningen.</p> <p>Øv. 1: 50 armstrækninger Øv. 2: 50 mavebøjninger Øv. 3: 50 rygstrækninger Øv. 4: 50 squats Øv. 5: 25 burpees Øv. 6: 50 lunges</p> <p>Hver gang de slår med terningen, sætter læreren en streg ud for tallet 1-6 ud for holdets navn. Holdet er færdigt, når de har gennemført alle "tal", dvs. det er lykkes dem at slå alle tallene 1-6. Eleverne "arbejder" kun, når de slår et tal, de ikke har slået før. Eleverne må gerne dele øvelserne mellem sig ift, hvad de er gode til. Så en kan lave 20 armstrækkere, mens en anden kun laver 5.</p>	<p>Materialer: Sal, terning, skriveredskab</p>


Lektion 3

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>OPVARMNING:</p> <p>Eleverne inddeles i 3-mandsgrupper til begge øvelser.</p> <p>Øvelse 1: Gå, løb, hop og balance</p> <p>3 elever er sammen og stiller sig tæt på hinanden på baglinjen. Eleverne skiftes til at være "stopper". "Stopperen" har til opgave at sige stop, når øvelsen skal stoppes og balancen skal holdes. Dette bestemmer stopperen helt selv. Det gælder om at "drille" makkerne lidt. Eleverne kan tælle, hvor mange gange de falder/ mister balancen og den, der falder minds, er vinderen.</p> <p>Der arbejdes frem og tilbage mellem 2 linjer – (ca. 20 meter). Eleverne skal nu lave følgende øvelser 3 gange, så alle 3 elever kan være "stopper" én gang pr. øvelse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gang 2. Løb 3. Gadedrengehopp 4. Hop med skulderbredde ben 5. Hinke <p>Øvelse 2: Reaktionsstafet</p> <p>Man skiftes til at vælge en udgangsposition, som de to andre skal starte fra og dyste mod hinanden som en stafet. Holdene arbejder selvstændigt. Der løbes fra linje til linje og retur (ca. 20 meter i alt).</p> <p>Som inspiration kan udgangspositionen fx være:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Løb fra fritstående 2. Løb fra stående start, men med ryggen til 3. Løb fra siddende med korslagte ben og armene krydset indover brystet (armene må ikke flyttes før, man står op således, at man rejser sig uden støtte fra arme) 4. Løb fra siddende med strakte ben, ryggen til 5. Løb fra liggende på ryggen 6. Løb fra liggende på maven med håndledsfatning på ryggen (armene må ikke flyttes før, at man står op) <p>Hvem kommer først?</p>	<p>Materialer:</p> <p>Sal</p>
10 min.	<p>KLAPPEKAMP</p> <p>Eleverne går sammen i makkerpar.</p> <p>Der skal dystes mod makkeren, hvor man skal forsøge med åben hånd at ramme modstanderen på knæ, skulder eller toppen af hovedet.</p> <p>Eleverne skal hoppe let på fodballen på stedet og rykke ind for at tage point. Herefter skal de rykke væk igen for ikke at blive stående så tæt, at modstanderen kan ramme med et "kontra-klap". Det er vigtigt, at det kun er et klap med en let berøring og ikke hårde klask, som man udveksler.</p> <p>Efter et par opvarmningskampe går man over til at kæmpe til 3 points. Knæ = 1 point, skulder = 2 points, hoved = 3 points. Hver gang en kamp er afgjort, finder man en ny modstander.</p>	<p>Materialer:</p> <p>Sal</p> <p>Variationer:</p> <p>Man kan udlade hovedklap, hvis eleverne ikke bryder sig om det.</p>



Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>KARATETEKNIK: REAKTIONSOVELSE</p> <p>Eleverne går sammen i makkerpar med en ærtepose og en hula-hopring pr. par. Der skal laves de samme karateøvelser som i lektion 2, men nu med øje-hånd koordination.</p> <p>Makkeren kaster en ærtepose hen imod den, som udfører øvelsen. Eleven skal nu prøve at ramme ærteposen med de respektive teknikker.</p> <p>Slag til hovedet: 5 forsøg til begge sider – 2 omgange. Ved hvert forsøg slår man forreste hånd ud i luften, og forsøger at ramme ærteposen. Udgangspositionen er med forreste ben i ringen. Når man slår, skal man sætte af på bagerste ben og springe så langt, at begge ben kommer forbi ringen.</p> <p>Slag til solar plexus: 5 forsøg til begge sider – 2 omgange. Ved hvert forsøg stepper man på hvert slag ca. 20 cm frem på forreste fod og roterer i overkroppen, når man afleverer slaget med bagerste hånd. Udgangsposition er bag ved ringen. Samtidig med stødet skal man træde forreste ben de 20 cm. ind i ringen.</p> <p>Spark til mave: 5 forsøg til begge sider – 2 omgange. Frontspark med bageste ben i et forsøg på at ramme ærteposen. Forsøg at blive nede i standbenet og trække knæet op som første del af teknikken. Herefter skal underben og foden skal snappes hurtigt frem og tilbage hver gang. Udgangspositionen er med bagerste ben i ringen. Når sparket er udført, skal foden placeres tilbage i ringen for at sikre balance.</p>	<p>Materialer: Sal, hulahopringe og ærteposer.</p>
10 min.	<p>HOLDOPGAVE: KORTSPIL</p> <p>Der afmærkes 2 områder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En aflang løbebane • Et område til styrke <p>Eleverne inddeles i 2 hold Holdene skiftes til at trække et kort og skal lave det antal øvelser som kortet viser (1-13).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Røde kort betyder antal løbeture • Sorte kort betyder styrkeøvelse. Der skal skiftes mellem øvelserne og eleverne bestemmer selv, hvilken øvelse de vil tage, men man skal vælge en ny hver gang. • Joker betyder, at man både løbe 10 ture og lave 10 øvelser. <p>Øvelser:</p> <ol style="list-style-type: none"> Armstrækker Squat Mavebøjninger Lunges Sprællemænd Rygstrækker Burpees Mountainclimbers Englehop 	<p>Materialer: Sal, spillekort</p>





Lektion 4


Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>OPVARMNING:</p> <p>Øvelse 1: Synkronøvelser Eleverne inddeles i makkerpar.</p> <p>Der opsættes en bane på ca. 15-20 meter mellem to linjer – Her skal makkerparrene arbejde frem og tilbage.</p> <p>Eleverne skal nu skiftes til at lave en øvelse, som deres makker skal kopiere. Det må være alle typer af bevægelse, men det gælder om, at de 2 makkere ligner hinanden så meget som muligt.</p> <p>Én i makkerparret finder på en øvelse, som kan laves mellem de to linjer. Makkerparret følges ad, når de bevæger sig fra linje til linje og tilbage. Herefter er det den andens tur til at finde på en øvelse. Når eleverne har lavet øvelser i 4 min., så vælger læreren de 3 sjoveste øvelser ud. Øvelserne forevises af de makkerpar, der har lavet øvelsen og alle laver så disse øvelser.</p> <p>Øvelse 2: Sten-saks-papir - duel Der laves en bane med en midterlinje og ca. 10-15 meter fra midterlinjen.</p> <p>Eleverne går sammen i makkerpar og stiller sig på hver sin side af midterlinjen.</p> <p>Der udføres sten-saks-papir og eleven, der skal nå at fange sin makker inden han hun, når tilbage over baglinjen.</p> <p>Vinderen af konkurrencen er den, der fanger eller den, der når at flygte over baglinjen.</p> <p>Taberen udfører 5 valgfrie fysiske øvelser og vinderen udfører 3 valgfrie 3 valgfrie fysiske øvelser: Armstrækkere, mavebøjninger, rygstrækninger, englehop, sprællemænd eller squats.</p> <p>Efter hver tur kan man udfordre en ny fra gruppen.</p>	<p>Materialer: Sal</p> <p>Sten-saks-papir duel:</p> 
10 min.	<p>KLAPPEKAMP MED DOMMER:</p> <p>Eleverne går sammen 3 og 3.</p> <p>Der skal dystes 1 mod 1. Den 3. elev fungerer som dommer. Igen skal man forsøge med åben hånd at ramme modstanderen på knæ, skulder eller toppen af hovedet.</p> <p>Eleverne skal hoppe let på fodballen på stedet og rykke ind for at tage point. Herefter skal de rykke væk igen, for ikke at blive stående så tæt, at modstanderen kan ramme med et "kontra-klap". Det er vigtigt, at det kun er et klap med en let berøring og ikke hårde klask, som man udveksler.</p> <p>Der kæmpes i 60 sekunder ad gangen. Herefter roteres der efter hver kamp, så de 3 møder hinanden i alt 3 gange.</p> <p>Pointene er som følgende: Knæ = 1 point, skulder = 2 points, hoved = 3 points.</p>	<p>Materialer: Sal og stopure/telefoner</p> <p>Variationer: Klap mod hovedet kan undlades</p>



Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>KARATETEKNIK: BOLDØVELSE</p> <p>Eleverne stiller sig i rundkredse med 6-8 elever i hver cirkel. Der skal være 1 bold pr. gruppe og der vælges 2 personer, som er "lærere".</p> <p>Bolden skal nu kastes og gribes mellem eleverne og de 2 "lærere". Bolden skal ikke kastes svært, men så den er nem at gribe, ellers går legen i stykker.</p> <p>Hver gang bolden gribes af en elev eller "lærer", skal personerne på hver side af "griberen" udføre en fysisk øvelse med det samme. Laver begge sider den rigtige fysiske øvelse, kastes bolden videre til en ny i rundkredsen og det samme gentages.</p> <p>Hvis der er en, der glemmer at lave øvelsen, skal denne løbe hen foran en af lærerne og bukke og løbe tilbage på sin plads, hvorefter legen fortsætter.</p> <p>Der arbejdes i 4 X 2 minutter med følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 squat • 1 armstrækker • 1 englehop • 1 ned på ryggen og op igen 	<p>Materialer: Sal og bolde</p> <p>Variationer: I kan selv bestemme, hvilke øvelser der laves.</p>
10 min.	<p>HOLDOPGAVE: RYD DET HELE OP</p> <p>Læreren har forberedt små papirsedler med øvelser skrevet bag på. Alle disse sedler lægges ud på gulvet i salen.</p> <p>Nu gælder det for alle elever at løbe rundt i salen og vende sedler. Når en elev har vendt en seddel, laver eleven øvelsen, som står skrevet.</p> <p>Holdopgaven er færdig, når klassen har vendt alle sedlerne.</p> <p>Hver seddel repræsenterer 10 gentagelser.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. armstrækninger (3 sedler/elev) 2. mavebøjninger (5 sedler/elev) 3. rygstrækninger (3 sedler/elev) 4. squats (5 sedler/elev) 5. burpees (1 seddel/elev) 6. lunges (3 sedler/elev) 	<p>Materialer: Sal og papirsedler med øvelser</p>


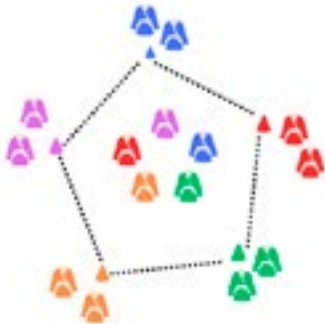
Lektion 5

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>OPVARMNING</p> <p>Øvelse 1: Styrkestafet Eleverne går sammen i makkerpar. Der opmåles en bane på 20 meter.</p> <p>Den første makker løber 2 ture frem og tilbage, mens den anden udfører så mange rygstrækere den kan nå, indtil makkeren er tilbage. Herefter byttes der.</p> <p>Øvelserne gentages med mavebøjninger, squats og armstrækninger.</p> <p>Øvelse 2: Makkerøvelse Eleverne går sammen i makkerpar. Alle øvelser skal udføres i 10-20 sek. og der skiftes makker, når øvelsen er lavet. Der laves 3 runder i alt.</p> <p>1) Benløft: Den ene elev ligger på ryggen og har fat om makkers underben. Eleven der ligger ned, løfter benene 10 cm. fri fra gulvet.</p> <p>2) Nordic hamstrings: En elev på knæ læner sig kontrolleret forover, mens man spænder imod på bagsiden af benene. Makkeren holder fast om anklerne, så eleven der lader sig falde forover, har noget at spænde op imod. Eleverne kan hver især vurdere hvor langt frem de kan læne sig.</p> <p>3) Copenhagen adductors: En elev lægger sig på siden som til sideplanke på albuen og makkeren står ved fødderne. Den stående makker løfter det øverste ben og holder om anklen. Den liggende elev løfter det nederste ben op til det hævede ben. Øvelsen kan gøres lettere ved, at makkeren der holder benet, tager fat oppe ved underben eller knæ.</p> <p>4) Liggende kropshævning: Den ene elev ligger ned på ryggen, mens makkeren står bøjet hen over med krydsfatning. Den rygliggende elev er helt lige og spændt i kroppen, som ved planke, når denne hæver sig op i armene.</p>	<p>Materialer: Sal og måtter</p> <p><i>Benløft</i></p>  <p><i>Nordic Hamstrings</i></p>  <p><i>Copenhagen adductors</i></p>  <p><i>Liggende kropshævning</i></p> 
10 min.	<p>KLAPPEKAMP MED HANDICAP</p> <p>Eleverne går sammen i makkerpar.</p> <p>Der skal dystes mod makkeren, hvor man skal forsøge med åben hånd at ramme modstanderen på knæ, skulder eller toppen af hovedet.</p> <p>Eleverne skal hoppe let på fodballen på stedet og rykke ind for at tage point. Herefter skal de rykke væk igen, for ikke at blive stående så tæt, at modstanderen kan ramme med et "kontra-klap". Det er vigtigt, at det kun er et klap med en let berøring og ikke hårde klask, som man udveksler.</p> <p>Lykkes det at lave 3 scoringer, er kampen vundet. Hver gang en kamp er afgjort, finder man en ny modstander.</p> <p>Den, som vinder kampen, skal kæmpe med handicap i næste kamp og må kun bruge favoritarmen i denne (altså kun en arm). Vinder man også næste kamp, må man kun bruge den dårlige arm. Taber man en kamp, er man tilbage til normal.</p> <p>Eleverne er selv dommere.</p>	<p>Materialer: Sal</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>KARATETEKNIK: BOLDØVELSE 2</p> <p>Eleverne stiller sig i rundkredse med 6-8 elever i hver cikel ligesom i lektion 4. I stedet for at eleverne skal kaste en bold til hinanden, skal der nu peges. Der udvælges en startpeger og denne starter øvelsen.</p> <p>Startpegeren peger på en person, hvor de to som står ved siden af den person, der peges på, skal udføre en fysisk øvelse. Hvis eleverne laver fejl, skal de løbe hen og bukke til et bestemt objekt, gerne noget sjovt fx. et billede af skolelederen, mr. miyagi eller andet.</p> <p>Der arbejdes i 4 X 2 minutter med følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 squat • 1 armstrækker • 1 englehop • 1 ned på rygge og op igen 	<p>Materialer: Sal</p>
10 min.	<p>HOLDØVELSE: VÆLT KEJSEREN</p> <p>Klassen deles i 2 hold som dystet mod hinanden efter klappekampsreglerne.</p> <p>Hvert hold vælger en kejser. Spillet er slut, når kejseren falder i klappekamp.</p> <p>Banen inddeles i 2 halvdele. Hvert hold opdeler sine kæmpere i angribere og forsvarere (der skal være dobbelt så mange forsvarere som angribere). Angribere må kun opholde sig på modstanderens banehalvdel. Forsvarere og majestæten må kun opholde sig på egen banehalvdel.</p> <p>Når en angriber dør, skal han/hun løbe hen til en kegle og tilbage igen. Når en forsvarer dør, skal denne blot strække armene i vejret og tælle til 10 før, at man er tilbage i kampen igen. Man dør, hvis man bliver klappet på knæet eller skulderen.</p> <p>Man kan vælge, at majestæten har 3 liv før kampen slutter.</p>	<p>Materialer: Sal</p> <p>Variationer: Man kan vælge mellem klap på knæ, skulder og/eller hovedet. Kejseren kan have flere eller færre liv, eller genvinde liv ved at overvinde en angriber. Angriber og forsvars "straf" kan også variere. Angriberne kan fx. løbe længere/kortere og forsvarerne kan lave en fysisk øvelse, når de dør i klappekamp.</p> 



Lektion 6

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>OPVARMNING</p> <p>Øvelse 1: Samarbejdsøvelse Eleverne stiller sig i rundkreds og holder hånd.</p> <p>Gruppen skal nu samarbejde uden at slippe grebet, mens læreren varierer mellem følgende kommandoer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sæt jer ned • Rejs jer op • Læg jer på maven • Stil jer på et ben og luk øjnene • Gør cirklen så stor som mulig • Læg jer på ryggen • Lav 5 squats • Lav 5 mavebøjninger • Lav 5 rygstrækninger <p>Øvelsen kører i ca. 4-5 minutter</p> <p>Øvelse 2: Smidighedsstafet Eleverne går sammen i 3-mandsgrupper.</p> <p>Der laves en bane på 20 meter fra den ene ende til den anden.</p> <p>På lærerens startsignal skal den ene elev spurte ned til modsatte ende, mens de to andre stiller sig i forlængelse af hinanden i stående split, så bredt som muligt, med start fra "start"-stregen. Når makkeren, der løber, kommer retur, stiller han sig i forlængelse af kæden, mens den bagerste i rækken løber. På den måde bevæger gruppen sig ned imod mållinjen.</p> <p>Det hold, der først når ned til slutlinjen, har vundet.</p> <p>Der kan byttes hold/tages en ekstra tur, hvis tiden tillader det.</p>	<p>Materialer: Sal og måtter</p> <p><i>Smidighedsstafet</i></p> 
10 min.	<p>KLAPPEKAMP: GLADIATORDYST</p> <p>Start med et par opvarmingskampe 2 og 2 med normale klappekampsregler.</p> <p>Derefter deles klassen op i 3-mandshold. Der laves en kampplads afgrænset med lige så mange kegler, som der er hold. Hvert hold holder til ved en af toppene og skal hele tiden have 1 kæmper inde på banen. På kamppladsen er det alle mod alle i klappekamp. Hvis man bliver ramt eller træder udenfor kamppladsen, skal man skiftes ud med en holdkammerat. Hvis man slår 3 modstandere ud, skal man også skiftes ud.</p> <p>På hvert hold har to af kæmperne et handicap. En kæmper med begge arme, den anden kun med favoritarm og den tredje kun med dårligste arm.</p> <p>Når alle ens kæmpere er slået ud, er holdet ude af kampen. På den måde kommer der færre og færre på kamppladsen.</p>	<p>Materialer: Sal</p> <p>Variationer Klap på knæ, skulder og/eller hovedet</p> 

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>KARATETEKNIK: SLÅ PÅ PUDEN</p> <p>En stor nedfaldsmåtte stilles op ad væggen. Eleverne deles i hold som skiftes til at stå foran måtten og slå og sparke på den. Samme teknikker som i lektion 1+2 skal nu sættes sammen til en serie af slag og spark:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Forreste hånd til hovedet 2) Bagerste hånd til solar plexus 3) Bagerste ben til kroppen <p>Holdet udfører 10 kombinationer til hver side på lærerens tælling. Øvelsen gentages 2-3 gange.</p>	<p>Materialer:</p> <p>Sal og nedfaldsmåtter</p>
10 min.	<p>HOLDOPGAVE: RYD DET HELE OP</p> <p>Som lektion 4 holdopgave. I stedet for at hele klassen er sammen, er det 2 hold, som dystet mod hinanden.</p> <p>Det vil være en fordel, at læreren har 2 sæt sedler med forskellige farver, så holdene kun fjerner sedler med sin egen farve på.</p>	<p>Materialer:</p> <p>Sal</p>





KICKBOXING

Kickboxing er en kampsport, der kombinerer klassisk boksning med spark fra karate og thaiboksning (muay thai).

Kickboxing har rødder tilbage til 1950'ernes Japan, hvor sporten gik under navnet "karate-boksning". Sporten opstod ud fra et ønske om at udvikle en kampsport, der tillod kontakt til hovedet, hvilket karatereglerne ikke tillod. I 1966 fik sporten navnet kickboxing og sporten vandt for alvor frem i USA i 1970'erne. I kickboxing kæmpes der stående og sporten inkluderer således ikke gulvkamp, som mange andre kampsportsgrene.

Kickboxing er en velegnet disciplin til at opnå god kondition og styrke. Det er en individuel sportsgren, der i høj grad handler om egen udvikling, disciplin og selvforsvar. Det er en træningstype, der ligger vægt på kraftfulde og hurtige bevægelser. Sporten kan både benyttes med formålet om at kæmpe og som en motionssport.

Det danske kickboxing miljø er præget af åbenhed, hvor alle er velkomne. Det er en sport, der både henvender sig til børn, voksne, familier og ældre, ligesom det er en sport, der samler mange nationaliteter. Kickboxing er en sportsgren, der vægter respekt og moral højt.

Teknikkerne, som man lærer i kickboxing tages ikke med ud af træningslokalet.

FORMÅL MED FIT FIRST KICKBOXING

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

FOKUS I LEKTIONERNE

Lektion 1: Første lektion har til formål at give eleverne et indblik i kickboxings forskellige teknikker. Der er derfor i høj grad fokus på at lære grundstillingen, fodarbejdet, slag og spark.

Lektion 2: I anden lektion er der både fokus på kickboxing-teknikker, samt styrke-, koordinations-, reaktions- og konditionstræning. Elementerne er vigtige i forbindelse med at udøve sporten.

Lektion 3: I tredje lektion, er der fokus på at komme så tæt på en kickboxingkamp som muligt og således ramme med de enkelte slag og spark. Samtidig er der fokus på selvdisciplin, respekt og tillid, da eleverne med hensyntagen til hinanden skal udføre kickboxingteknikkerne.

BESKRIVELSE AF KICKBOXINGTEKNIKKER

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

BOKSETEKNIKKER

- **Parader:** Med knyttede næver tages begge arme op for at beskytte hovedet (ca. i kæbehøjde) og man er derved forberedt på kamp og modstanderens boksleslag.
- **Lige boksleslag:** Begge arme holdes i paradestilling. Herfra føres den ene arm frem med lige slag. Slaget skal ramme med knoerne, dvs. den knyttede næve vender vandret med tommelfingeren nedad, når slaget rammer. Benene står let spredte og nede i knæ.
- **Uppercut:** Opadgående boksleslag, hvor man står med hofte og skuldre let drejet i slagets retning. Underarmen bevæges forover til en vinkel på ca. 90 grader i forhold til overarmen samtidig med, at kroppen bøjes let i samme retning.
- **Hook:** Dette er et sideslag, som udføres ved at dreje coren og ryggen og herved svinge armen, som er bøjet horisontalt i en 90 graders vinkel.

SPARKETEKNIKKER

- **Frontspark:** Knæet trækkes op mod brystet, vristen strækkes og tæerne flekses tilbage, hvorefter underbenet føres frem og der rammes med fodballen.
- **Hookspark:** Er et sidespark, hvor det sparkende ben løftes op og sparkes mod siden, mens kroppen drejes med sparket. Der rammes med vristen.
- **Fodfejning:** Bruges til at få modstanderen ud af balance. Bevæg det bagerste ben ud til siden og brug det andet ben til at sparke til modstanderens forreste ben.

Lektion 1

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>STIGEØVELSER</p> <p>Del eleverne i grupper med 4-6 elever pr. stige. Alle øvelser gentages 2 gange.</p> <p>Øvelse 1 Eleverne skal med løftede knæ steppe sidelæns hen ad stigen uden at krydse fødderne i stigans felter. Anden runde laves til modsatte side.</p> <p>Øvelse 2 Øvelsen gentages, hvortil armene tilføjes. Hænderne holdes op foran hovedet (parade) for at beskytte ansigtet. Anden runde laves til modsatte side.</p> <p>Øvelse 3 Øvelsen gentages nu, hvor eleverne slår ud i luften skiftevis med armene. Anden runde laves til modsatte side.</p> <p>Øvelse 4 Den ene fod starter i en af stigans firkanter. Løft den arm, der er modsat af benet op og bevæg nu skiftevis benet ind i boksen og ud som, hvis man stod på ski. Fortsæt øvelsen ned langs stigen. I anden runde tilføjes der slag med armene.</p> <p>Øvelse 5 Stå uden for stigen i en squatposition med et ben på hver side af stigen. Hop ind i boksen og opnå en stående position. Sørg for at have armene oppe i squatpositionen, så brystet får en lige position. Forsæt øvelsen ned langs stigen, hvor der skiftevis hoppes ud og ind. I anden runde sættes tempoet op.</p>	<p>Materialer Agility stiger Længde: 4-6 meter Bredde: ca. 60 cm Afstand mellem trinene: ca. 45 cm. (Målene kan også være mindre)</p> <p>Alternativt kan stignens mål udformes med andet eks. elastikker, reb, malertape, kegler, sten eller tegnes med kridt udendørs. Det er også muligt at udføre øvelsen uden stigen eller anden markering.</p>
10 min	<p>KOORDINATION OG REFLEKSER</p> <p>Dødbold Der opstilles 1 til 2 baner afhængigt af antallet af elever. Placer 10-12 elever pr. bane.</p> <p>Find et punkt 20 meter væk fra dødboldsbanen eller lav en løbebane på ca. 40 meter.</p> <p>1 eller 2 skumbolde sættes i spil og nu gælder det for eleverne om at ramme hinanden. Bliver man ramt, er man "død" og skal herefter løbe hurtigt ned til det opsatte punkt og udføre 5 gentagelser af en af de følgende styrkeøvelser, inden man må deltage i spillet igen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mavebøjninger • Armstrækninger • Englehop • Rygbøjninger • Sprællemænd <p>Bliver eleverne ramt af bolden flere gange, så må de ikke lave den samme styrkeøvelse igen.</p> <p>Undervejs i spillet afbryder læreren spillet ved fløjt eller råb. Når dette sker, skal bolden lægges på gulvet og alle elever løber hen til punktet og tilbage til banen. Den første tilbage samler bolden op og starter spillet igen.</p>	<p>Materialer Kegler og skumgummibold</p> <p>Variationer Sæt flere skumgummibold i spil for at øge intensiteten i spillet.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>KICKBOXING ØVELSER</p> <p>Teknikøvelse</p> <p>Forøvelse: Underviseren stiller sig op foran eleverne og fremviser de enkelte teknikker og siger samtidig navnene på de enkelte teknikker.</p> <p>Eleverne efterligner teknikkerne.</p> <p>Øvelse: Nu skal eleverne steppe på stedet eller gå fra side til side og så tilføje nedenstående slag og spark. Hver teknikøvelse kører i ca. 1 minut. Alle teknikker laves 2 gange. Imellem hver teknik spurter eleverne hen til et punkt (fx en væg, bænk eller lignende) ca. 40 meter i alt.</p> <p>Bokseslag Op med paraderne og før den ene arm frem med lige slag. Hånden knyttes og tommelfingeren vender nedad. Benene står let spredte og nede i knæ.</p> <p>Uppercut Slaget udføres med hofte og skulder let drejet i slagets retning. Underarmen bevæges forover til en vinkel på ca. 90 grader i forhold til overarmen samtidig med, at kroppen bøjes let i samme retning.</p> <p>Hook (sideslag) Dette slag udføres ved at dreje coren og ryggen og herved svinges armen, som er bøjet horisontalt i en 90 graders vinkel.</p> <p>Frontspark Knæet trækkes op mod brystet, vristen strækkes og tærerne flekkes tilbage, hvorefter underbenet føres frem.</p> <p>Hookspark (sidespark) Spark ud med det ene ben og hold balancen på det andet ben. Imens der spændes i maven og kroppen drejes i sparkets retning.</p>	<p>Materialer Ingen</p> <p>Variationer Variation i tempo kan gøre øvelserne nemmere eller svære. Lad eventuelt eleverne komme op foran de andre elever.</p>
10 min.	<p>TEKNIKSERIER</p> <p>De enkelte teknikker sættes nu sammen til en serie med alle fire teknikker. Husk hele tiden at have paraderne oppe.</p> <p>Serie 1 1 x Uppercut 2 x Bokseslag (1 x højre, 1 x venstre) 4 x Hookspark (skiftevis med hvert ben) 1 x Frontspark 2 x Hook (1 x højre, 1 x venstre) 2 x Fodfejning (skiftevis med hvert ben) Spurt hen til fikspunkt og retur.</p> <p>Serie 2 4 x Bokseslag (skiftevis hver arm) 4 x Hookspark (skiftevis hvert ben) 2 x Hook (1 x hver arm) 1 x Frontspark (venstre ben) 4 x Hook (skiftevis hver arm) 1 x Frontspark (højre ben) Spurt hen til et punkt (væg, bænk eller lignende) og retur.</p> <p>Det er kun fantasien, der sætter grænser. I kan selv lave seriekombinationer.</p>	<p>Materialer Ingen</p> <p>Variationer Variation i tempo kan gøre serierne nemmere eller sværere. Lad eventuelt eleverne komme op foran de andre elever og lad dem selv finde på seriekombinationer.</p>

Lektion 2

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>HØVDINGEBOLD</p> <p>Brug keglerne til at lave en høvdingeboldbane. Spil efter de almindelige høvdingeboldregler.</p> <p>Find et punkt (eller lav en bane) et godt stykke væk fra banen. Når eleverne bliver ramt af bolden, så skal de løbe hurtigt ned til dette punkt og udfører 10 gentagelser af en styrkeøvelse. Eksempler: mavebøjninger, armstrækninger, englehop, rygbøjninger, jump-squats, sprællemænd mm.</p> <p>Bliver eleverne ramt af bolden flere gange, så må de ikke lave den samme styrkeøvelse.</p> <p>Undervejs afbrydes spillet med løb. Bolden lægges på gulvet og alle elever løber hen til punktet (igennem banen) og tilbage til høvdingeboldbanen. Den første tilbage samler bolden op og starter spillet igen.</p>	<p>Materialer Kegler og skumbold</p> <p>Variationer Sæt flere skumbolde i spil for at øge intensiteten i spillet.</p>
15 min	<p>KICKBOXING CIRKELTRÆNING</p> <p>Der laves 11 stationer i salen ved hjælp af keglerne.</p> <p>Eleverne bliver fordelt på stationerne, så der er ca. lige mange elever ved hver station.</p> <p>Brug et stopur til at tage tid. 30 sek. ved hver station.</p> <p>Sig til, når der er gået 15 sek. af de 30. Da nogle af øvelserne kræver, at man skifter ben eller arm efter 15 sek.</p> <p>30 sek. pause mellem stationsskift.</p> <p>Stationer:</p> <ol style="list-style-type: none"> Planken Bokseslag <ul style="list-style-type: none"> På denne station skal der bruges en oprejst madras. Eleverne skal steppe samtidig med, at de bokser mod madrassen skiftevis med højre og venstre arm. Husk at have paraderne oppe. Mavebøjninger Læg <ul style="list-style-type: none"> Hop på et ben uden at røre gulvet med hælen. Skift ben efter 15 sek. Twister maveøvelse (de skrå mavemuskler) <ul style="list-style-type: none"> Sid på numsen og find en god balance. Løft overkroppen og ben fra gulvet. Bevæg kroppen fra side til side samtidig med, at benene skifter side. Når armene er til venstre, skal benene være til højre og omvendt. Jump Squat <ul style="list-style-type: none"> Hop op i luften og ned i en squat. Armstrækkere Bensyre (wallsit) <ul style="list-style-type: none"> Sid ned op ad en væg, som hvis man sad på en stol. Tov-duk <ul style="list-style-type: none"> Spænd et tov op mellem to punkter. Ved denne station skal eleverne med paraderne oppe dukke sig under rebet fra side til side langs tovet. Lunges/frontspark <ul style="list-style-type: none"> Stå med samlede ben og lav en luges tilbage med det ene ben og spark derefter fremad. Der skiftes mellem højre og venstre ben. Rygbøjninger <p>Hvis der er tid laves der 2 runder.</p>	<p>Materialer Kegler. En stor madras, som stilles lodret op ad en væg. Et tov eller reb/sjippetov og et stopur.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
15 min	<p>SIMON SAYS KICKBOXING</p> <p>Underviseren stiller sig op foran eleverne.</p> <p>Underviseren og eleverne tripper på tæerne. Underviseren vælger skiftevis forskellige spark eller slag. Men i stedet for at gøre det samme som underviseren, så skal eleverne undvige.</p> <p>Se nedenstående og vis det for eleverne.</p> <p>Hvis Simon gør følgende, så reagerer de andre således: Uppercut = Flyt bagud Lige boksleslag = Flyt hovedet til siden Hook = Duk Frontspark = Flyt bagud Sidespark = Gå til modsatte side Fodfejning = Hop</p> <p>Der arbejdes i 5 x 1 minut og efter hvert ene minuts arbejde skal eleverne løbe i høj fart 2 x 20 meter og lave følgende fysiske øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 x armstrækkere• 3 x mavebøjninger• 3 x englehop <p>Skift, så en af eleverne er Simon.</p>	<p>Materialer</p> <p>Idrætssal eller græsplæne</p>



Lektion 3

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>STIGEØVELSER</p> <p>Del eleverne i grupper med 4-6 elever pr. stige. Alle øvelser gentages 2 gange.</p> <p>Øvelse 1 Eleverne skal med løftede knæ steppe sidelæns hen ad stigen, uden at krydse fødderne i stogens felter. Anden runde laves til modsatte side.</p> <p>Øvelse 2 Øvelsen gentages, hvortil armene tilføjes. Hænderne holdes op foran hovedet (parade) for at beskytte ansigtet. Anden runde laves til modsatte side.</p> <p>Øvelse 3 Øvelsen gentages nu, hvor eleverne slår ud i luften skiftevis med armene. Anden runde laves til modsatte side.</p> <p>Øvelse 4 Den ene fod starter i en af stogens firkanter. Løft den arm, der er modsat af benet op og bevæg nu skiftevis benet ind i boksen og ud som, hvis man stod på ski. Fortsæt øvelsen ned langs stigen. I anden runde tilføjes der slag med armene.</p> <p>Øvelse 5 Stå uden for stigen i en squatposition med et ben på hver side af stigen. Hop ind i boksen og opnå en stående position. Sørg for at have armene oppe i squatpositionen, så brystet får en lige position. Forsæt øvelsen ned langs stigen, hvor der skiftevis hoppes ud og ind. I anden runde sættes tempoet op.</p>	<p>Materialer Agility stiger Længde: 4-6 meter Bredde: ca. 60 cm Afstand mellem trinene: ca. 45 cm. (Målene kan også være mindre)</p> <p>Alternativt kan stogens mål udformes med andet eks. elastikker, reb, malertape, kegler, sten eller tegnes med kridt udendørs. Det er også muligt at udføre øvelsen uden stigen eller anden markering.</p>
15 min	<p>KICKBOXING CIRKELTRÆNING</p> <p>Brug keglerne til at lave forskellige stationer. Eleverne bliver fordelt på stationerne, så der er ca. lige mange elever ved hver station. Brug et stopur til at tage tid. 30 sek. ved hver station.</p> <p>Sig til, når der er gået 15 sek. af de 30. Da nogle af øvelserne kræver, at man skifter ben eller arm efter 15 sek.</p> <p>30 sek. pause mellem stationsskift.</p> <p>Stationer:</p> <ol style="list-style-type: none"> Planken Bokseslag <ul style="list-style-type: none"> På denne station skal der bruges en oprejst madras. Eleverne skal steppe samtidig med, at de bokser mod madrassen skiftevis med højre og venstre arm. Husk at have paraderne oppe. Mavebøjninger Læg <ul style="list-style-type: none"> Hop på et ben uden at røre gulvet med hælen. Skift ben efter 15 sek. Twister maveøvelse (de skrå mavemuskler) <ul style="list-style-type: none"> Sid på numsen og find en god balance. Løft overkroppen og ben fra gulvet. Bevæg kroppen fra side til side samtidig med, at benene skifter side. Når armene er til venstre, skal benene være til højre og omvendt. Jump Squat <ul style="list-style-type: none"> Hop op i luften og ned i en squat. Armstrækkere Bensyre (wallsit) <ul style="list-style-type: none"> Sid ned op ad en væg som, hvis man sad på en stol. Tov-duk <ul style="list-style-type: none"> Spænd et tov op mellem to punkter. Ved denne station skal eleverne med paraderne oppe dukke sig under rebet fra side til side langs tovet. lunges/frontspark <ul style="list-style-type: none"> Stå med samlede ben og lav en lunge tilbage med det ene ben og spark derefter fremad. Der skiftes mellem højre og venstre ben. Rygbøjninger <p>Hvis der er tid laves der 2 runder.</p>	<p>Materialer Kegler. En stor madras, som stilles lodret op ad en væg. Et tov eller reb/sjippetov og et stopur.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
15 min	<p>SIMON SAYS KICKBOXING</p> <p>Underviseren stiller sig op foran eleverne.</p> <p>Underviseren og eleverne tripper på tæerne. Underviseren vælger skiftevis forskellige spark eller slag. Men i stedet for at gøre det samme som underviseren, så skal eleverne undvige. Se nedenstående og vis det for eleverne.</p> <p>Hvis Simon gør følgende, så reagerer de andre således: Uppercut = Flyt bagud Lige boksesslag = Flyt hovedet til siden Hook = Duk Frontspark = Flyt bagud Sidespark = Gå til modsatte side Fodfejning = Hop</p> <p>Der arbejdes i 5 x 1 minut og efter hvert ene minuts arbejde skal eleverne løbe i høj fart 2 x 20 meter og lave følgende fysiske øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 x armstrækkere• 3 x mavebøjninger• 3 x englehop <p>Skift så en af eleverne er Simon.</p>	<p>Materialer</p> <p>Idrætssal eller græsplæne</p>





PADEL, SQUASH OG TENNIS



KÆRE UNDERVISER - VELKOMMEN TIL

På de følgende sider finder du seks lektioner, to med fokus på henholdsvis tennis, padel og squash. Hver lektion består af 4-5 øvelser som er indenfor hvert deres område: 1. opvarmning, 2. teknisk øvelse, 3. spil. Lektionerne indeholder ketcher- og bat-bevægelser og enkelte fagbegreber, som eleverne vil komme til at lære. Der er i høj grad fokus på alsidig bevægelse, da jeres udstyr formentlig er begrænset. Eleverne vil i stedet blive udfordret med forskellige måder at løbe og kaste på. De tre sportsgrene kræver en vis teknisk formåen og evnen til at hjælpe hinanden med at dygtiggøre sig er essentiel. Samtidig

er der et fokus på, at eleverne får pulsen op gennem spilbase-rede øvelser. Der er indsat konkurrenceelementer samtidig med, at der er fokus på at niveauudligne og udvise fairplay.

OPBYGNING OG STRUKTUR

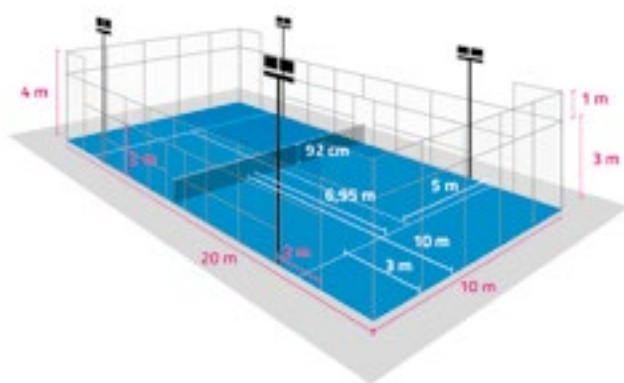
Til hver lektion er øvelserne beskrevet med formål, materialeliste, en kort beskrivelse af øvelsen samt forskellige justeringsmuligheder og hvad du skal være særligt opmærksom på. Nogle af øvelserne findes som videoer på trænerguiden, hvor der også er indsat links sidst i beskrivelsen. Du vil, for hver af lektionsparrene, finde en kort introduktion til sporten og banen.

Rigtig god fornøjelse.

Lektioner/ Øvelser	Lektion 1: Padel	Lektion 2: Padel	Lektion 3 Squash	Lektion 4: Squash	Lektion 5: Tennis	Lektion 6: Tennis
TEMA	Kom i gang med padel	Bliv venner med væggen	Skyd bolden på væggen	Bevægelse på banen	Flyt bolden rundt	Spil en masse tennis
OPVARMNING 1	Boldkrig	Tyveri	Skift	Ram bolden	Stafet	Flyttebold
OPVARMNING 2	Balancestafet	Terningespil	Bliv hurtig varm	Rundt i krogene	Katten efter musen	Kend banen
ØVELSE 1 Teknik	For- og baghånd	Spil med væggene	Ram bolden med for- og baghånd	Hop på banen	Begynder-model forhånd	Begynder-model serv
ØVELSE 2 Spil	Kast og grib	Rundt om nettet	Slangen	Kongespil	3 liv - 1 ketsjer	Turnering med forskellige makker
ØVELSE 3 Spil	Volleypadel		Miniturnering	Miniturnering	Double på halv bane	

PADEL

Padel er et boldspil, som kan spilles enten indendørs eller udendørs. Spillet spilles med et bat uden strenge, hvor man slår bolden frem og tilbage over et net på tværs af en rektangulær bane med vægge omkring. Væggene er en aktiv del af spillet. Bolden skal returneres direkte eller efter ét hop på jorden. Når bolden har ramt jorden, må den gerne hoppe op på væggene, og så skal bolden tages, inden den rammer jorden igen. Padel blev opfundet i 1960'erne i Mexico og blev først udbredt i de sydamerikanske lande og Spanien. I de seneste år er padel blevet en af verdens hurtigst voksende sportsgrene.



Også i Europa, er antallet af baner og spillere vokset markant. Det gælder også i Danmark. Padel spilles oftest som double; enten double hos begge køn (to mod to) eller mixed double (en mand og en kvinde per hold).

MATERIALER TIL LEKTIONERNE:



Lektionerne i padel kan sagtens udføres uden padelbaner! I kan i stedet bruge en badmintonbane med nedsunket net eller alternativt lave en bane ved at hænge en snor op, lægge et sjippetov på jorden eller tegne banen med kridt. Derudover kan der bruges alternative bat og bolde. Det kan være, at I har tennis- eller badmintonketchere i stedet for bat eller bare bruger jeres hænder. Vi vil forsøge at give en introduktion til sporten, som måske kan give blod på tanden til et skoleforløb, eller få nogle af jeres elever til en prøvetræning i den lokale padelklub.

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

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

LEKTION 1 - Padel, Læringsfokus: Kom igang med padel

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
5 min.	<p>OPVARMNING - BOLDKRIG</p> <p>Eleverne deles så de er tre elever på hvert hold. Der skal være et hold på hver banehalvdel.</p> <p>En hel masse bolde deles ligeligt på hver banehalvdel. Det gælder nu om, at hvert hold skal kaste alle boldene fra deres egen halvdel over på de andres halvdel.</p> <p>Eleverne må kun kaste én bold ad gangen.</p> <p>Der sættes en timer til 2 minutter og herefter tæller eleverne, hvor mange bolde de har på deres banehalvdel. Den side med færrest bolde har vundet.</p>	<p>Materialer Mange bolde. Det kan være forskellige former og størrelser.</p> <p>Bane med net, snor eller en streg som midterlinje.</p> <p>Variation: Der kan sættes kegler op i hvert hjørne og laves en regel om, at man skal ud og røre den, inden man må kaste næste bold.</p>
10 min.	<p>OPVARMNING - BALANCESTAFET</p> <p>Der laves stafetbaner med ca. 10 meter mellem to kegler.</p> <p>Eleverne deles i hold af 4 personer, som alle skal have et bat. Der lægges 4 bolde i en bunke i modsatte ende af, hvor stafetten starter.</p> <p>1) En ad gangen - 4 bolde i modsatte ende Den første elev på holdet løber ned til boldene, lægger én bold på battet og balancerer med bolden tilbage til sit hold. Herefter løber næste elev op og henter en bold. Sådan fortsættes der indtil alle har løbet en tur.</p> <p>2) To og to - 4 bolde i modsatte ende Herefter lægges alle boldene op til den anden ende igen og nu skal elever løbe op og hente én bold og balancere den sammen hjem ved at lægge bolden imellem deres to bat. Dette gøres indtil alle 4 bolde er tilbage.</p> <p>Der laves to runder af hver øvelse.</p>	<p>Materialer: Kegler, bolde og bat.</p> <p>Variation: Hvis ikke I har så mange bat, at eleverne kan have et hver, så kan der bruges to bat pr. hold.</p> <p>Der kan også bruges ketsjere i stedet for bat.</p> <p>Har I ingen bat eller ketsjere: Her kan I bruge håndryggen som balancepunkt/ketsjere</p>

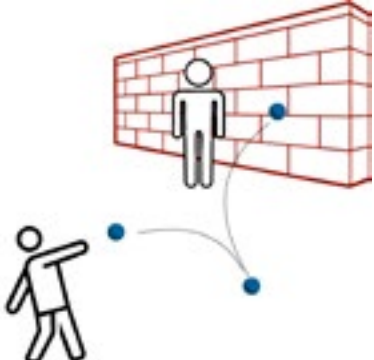
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>TEKNIK - FOR- OG BAGHÅND</p> <p>Eleverne går sammen i par. Hvert par skal bruge ét bat og 3-5 bolde. Fokus for øvelserne er at træde frem og bruge for- eller baghånd.</p> <p>Der laves en bane med fire kegler, som danner en diamantform. Den ene elev nede i den ene spids og den anden elev står i den anden ende.</p> <p>Den ene elev starter med boldene, som skal kastes til makkeren.</p> <p>1) LØB FREM OG GRIB (UDEN BAT) Eleven uden bolde løber frem til en af sidekeglerne og griber bolden, som kastes fra makkeren. Der løbes retur til startkeglen og så ud til den anden side. Fokus er på at "steppe ind", så man tager et langt sidste skridt ud til siden for at gribe bolden. Der byttes roller efter 5 bolde.</p> <p>2) GRIB MED DEN PASSIVE HÅND (UDEN BAT) Samme som øvelse 1, nu skal eleven bare holde fat med den passive hånd om håndledet på spilarmens håndled. På den måde får eleverne lært kropsbevægelsen ved et slag og for mere siden til i slaget. Der byttes roller efter 5 bolde.</p> <p>3) MARKERING MED HÅND (UDEN BAT) Samme som øvelse 2, nu skal eleven ikke længere gribe bolden, men derimod markere bolden med hånden ligesom et "slag". Der skiftes mellem for og bagside af hånden afhængigt af for- og baghåndslag. Der byttes roller efter 5 bolde.</p> <p>4) MARKERING MED BAT (MED BAT) Samme som øvelse 3, hvor der nu bruges bat. Der skal muligvis lidt længere afstand mellem keglerne. Der byttes roller efter 5 bolde.</p> <p>5) DET FULDE SLAG (MED BAT) Samme som øvelse 4. Eleverne kan nu øve den fulde bevægelse, dog uden den fulde kraft, da der fortsat er fokus på bevægelse og teknik. Der byttes roller efter 5 bolde.</p> <p>Bliv gerne i hvert enkelt trin i noget tid, så teknikken øves godt. Alle par behøver ikke blive på samme trin lige længe. Vurderer du som underviser at et par har godt fat i det, kan du sætte dem i gang med næste trin.</p> <p>1, 2 og 3:</p>  <p>4 og 5:</p>  <p>Below the diagrams, there are two icons of a person standing next to a pile of blue balls, representing the ball distribution for the exercises.</p>	<p>Materialer: Kegler, bolde og bat. Ideelt 5 bolde pr. par, men 1 pr. par kan sagtens fungere. Så skal bolden blot returneres hver gang den er grebet/markeret.</p> <p>Variation: Når eleverne bliver bedre, må der gerne sættes fokus på tempo i bevægelserne.</p> <p>Har I ingen bat eller ketsjere: Kan øvelsen stoppes efter nr. 3 eller laves alternativer til bat, hvor kun fantasien sætter grænser f.eks. en sammenrullet avis.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
5-10 min.	<p>SPILØVELSE - KAST OG GRIB</p> <p>To hold á tre spiller mod hinanden på en bane med net eller snor. Det ene hold starter med at kaste bolden over på de andres side af nettet. Det modsatte hold skal nu prøve at gribe bolden, hvor den kun må røre jorden én gang. Herfra kastes bolden over på de andres side igen fra det sted, hvor den blev grebet.</p> <p>Det gælder om at kaste bolden indenfor banen, men udfordre modstanderne og finde steder, så det andet hold ikke kan gribe den.</p> <p>Hvis bolden ikke nås, er det eleven, som står tættest på, som skal gå ud på sidelinjen og lave 10 gentagelser af en øvelse inden de må være med igen (f.eks. sprællemænd, englehop, skihop).</p> <p>Der kan gives point hver gang, der kun er en spiller tilbage på banen ved det modsatte hold. Spillet stoppes ikke, men der spilles videre.</p>	<p>Materialer: Bold og bane med net/snor.</p>
10 min.	<p>SPILØVELSE - VOLLEPADEL</p> <p>To hold á tre spillere mod hinanden på en bane med net eller snor.</p> <p>Bolden sættes i gang af det ene hold, hvorefter det modtagende hold skal spille bolden rundt imellem dem inden den sendes retur igen. Alle spillere på holdet skal have bolden én gang før den sendes retur over nettet. Det er tilladt med én boldberøring på underlaget mellem hver spiller, men ikke et krav.</p> <p>Det hold, som tager point, starter herefter med bolden.</p>	<p>Materialer: Bold, bat og bane med net/snor.</p> <p>Variation: Der kan sættes begrænsninger på, hvor mange gange bolden må ramme underlaget på hver side.</p> <p>Har I ingen bat eller ketsjere: I kan bruge hænderne til at slå med eller kaste og gribe bolden. Der kan med fordel bruges en skumbold</p>



LEKTION 2 - Padel, Læringsfokus: Bliv venner med væggen

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
5-10 min.	<p>OPVARMNING - TYVERI</p> <p>Eleverne kan evt. deles op i to grupper afhængigt af, hvor mange elever, der er i klassen.</p> <p>Eleverne skal lægge deres bat ude i siden af banen med god afstand mellem hinanden. Der lægges 4 bolde pr. elev i midten.</p> <p>Læreren sætter spillet i gang, hvorefter det gælder om for eleverne at løbe ind i midten og tage én bold ad gangen og lægge på sit eget bat.</p> <p>Det handler om at få boldene hurtigst muligt tilbage på sit bat.</p> <p>I næste runde lægges boldene igen ind på midten. Denne gang må de også stjæle fra hinanden. Så man kan enten vælge at hente en bold fra midten eller fra en af de andres bats.</p> <p>Den, der først har 4 bolde på sit bat, har vundet.</p>	<p>Materialer: Fire bolde pr. elev og bats.</p> <p>Har I ingen bat eller ketsjere: Så kan I her bruge hulhopringe eller sjiipetove, som formes som cirkler.</p>
10 min.	<p>OPVARMNING - TERNINGESPIL</p> <p>Seks stationer med forskellige øvelser stilles op i en stor cirkel. 3 stationer med styrkeøvelser og 3 stationer med padeløvelser.</p> <p>Eleverne er sammen to og to. De starter med at slå med terningen, hvorefter de først løber en gang rundt om hele cirklen og derefter løber hen til den station, som terningøjnene viser.</p> <ol style="list-style-type: none"> De laver 20 squat i takt, hvor de kaster en bold frem og tilbage hver gang de er i toppen af øvelsen. Stå i planke overfor hinanden med lidt afstand og trille en bold 20 gange frem og tilbage til hinanden. Stå overfor hinanden med lidt afstand og lav burpess. Eleverne skiftes til at samle et bat op, som ligger imellem dem, og tage det over hovedet. Spil bold med bat op ad en mur. Holdet skal forsøge at få 10 slag i træk. De må starte forfra med at tælle, hvis bolden rammer jorden mere end én gang. Stå på hver sin side af et net eller snor, hvor de skal lave 10 slag i træk til hinanden. Hav en firkant af tape på væggen eller lav et mål på anden vis. Her gælder det om at ramme 10 gange ved at serve med bolden. <p>Øvelsen stopper, når hvert hold har kastet 10 gange med terningen.</p>	<p>Materialer: Bold, bat og en bane med net/snor.</p> <p>Variation: Der kan ændres i bevægelsesformen rundt om banen til fx sidestep, krydsløb eller gadedrengehop.</p> <p>Der kan også ændres i øvelserne til fx:</p> <ol style="list-style-type: none"> Situps, hvor den ene makker giver et bat til den anden, i toppen af øvelsen. Rygbøjninger, hvor den ene makker giver et bat til den anden i toppen af øvelsen. For- og baghånd øvelse som i teknikøvelsen i lektion 1. <p>Har I ingen bat eller ketsjere: Alternativ til øvelse 4, 5 og 6 kan der i stedet for bat bruges hånd og de kan slå til en skumbold eller volleybold.</p> <p>Alternativ til terningekast. Så kan alle eleverne "blot" køre igennem alle 6 øvelser, så vi sikrer os at alle også laver det "hårde" arbejde og ikke kun det tekniske</p>

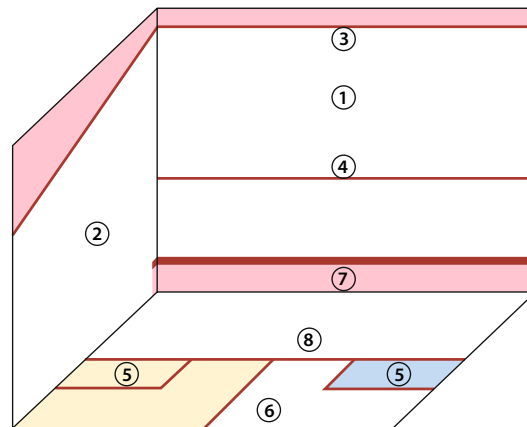
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>TEKNIK - SPIL MED VÆGGENE</p> <p>Eleverne skal være sammen to og to.</p> <p>De skal bruge en væg. Den ene elev står ca. 1 meter fra væggen med ryggen til væggen og med front til makkeren. Den anden står 3-4 meter væk fra væggen med front mod væggen og makkeren.</p> <p>Eleven længst væk fra væggen, skal kaste bolden ved siden af makkeren - ned i jorden og hen på væggen, så den bouncer tilbage derfra. Nu skal makkeren prøve at gribe bolden, når den kommer ud fra væggen. Bolden skal gribes direkte efter den har ramt væggen og må ikke ramme jorden igen. Herefter kastes bolden tilbage til kasteren igen. Kasteren skifter mellem at kaste til højre og venstre side af makkeren. Gribes bolden ikke, laver parret hver 3 gentagelser af en øvelse, som kasteren vælger.</p> <p>Øvelsen gentages indtil læreren siger, at der skal byttes plads på holdet.</p>	<p>Materialer: Bold og væg. Evt. bat.</p> <p>Variation: Der kan kastes længere væk fra griberen, så de kan bevæge sig lidt mere for at nå hen og gribe bolden.</p> <p>Eleven der står tættest på væggen, kan efter et par runder bruge et bat til at skyde bolden tilbage.</p> 
10 min.	<p>SPILØVELSE - RUNDT OM NETTET</p> <p>Eleverne deles i grupper af ca. 4-6 elever pr. bane.</p> <p>De stiller sig lige mange på hver banehalvdel i en række. Første elev server over nettet/snoren og løber herefter over på den anden banehalvdel og bag rækken herover. Herefter skyder næste elev til bolden og løber over på modsatte side, sådan fortsættes spillet ud.</p> <p>Hvis eleven ikke rammer bolden eller ikke når bolden, så skal den stille sig ud til siden og lave fx 10 sprællemænd og gå ind i køen igen.</p> <p>Når man har ramt bolden 5 gange i streg, skal man også løbe ud og lave sprællemænd.</p>	<p>Materialer: Bane med net eller snor. Det kan fx være badmintonbane, hvor nettet er sænket.</p> <p>Bold og bat.</p> <p>Variation: Der kan justeres ift., hvor mange elever der er på banen. Færre elever giver hurtigere løb til modsatte banehalvdel.</p> <p>Har I ingen bat eller ketsjere: Der kan bruges forskellige bolde og undlades bat.</p>

SQUASH

LEKTION 1 - Squash

Læringsfokus: Skyd bolden på væggen

Squash er en sport der dyrkes i næsten alle lande i verden. Det er en af de fem store ketchersportsgrene og dermed beslægtet med tennis, badminton, bordtennis og padeltennis. Squashes oprindelse har spor helt tilbage til 1100-tallet, hvor der i Frankrig blev spillet spil, hvor det meget simpelt gjaldt om at slå en bold op ad en væg med hånden. I løbet af 1500-tallet blev de første ketsjere introduceret og i 1800-tallet begyndte der i England at blive spillet noget, der minder meget om det, vi i dag kender som squash. I 1840'erne gik man fra en bold lavet af skind, til at lave bolde af det nyopfundne gummi. Gummiboldene var dog meget hurtige, så man punkterede dem, hvorved de kom til at lave en "squash-lyd" når man slog til dem – og så var spillet ligesom i gang. Rammen om squash er i dag en bane på ca. 6,5 x 10 meter og knap 6 meter høj over den højeste væg. Den kan være af beton, glas eller andre materialer. Her kan I se en squashbane:



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



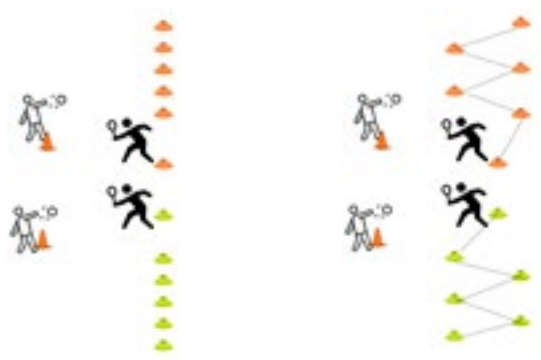
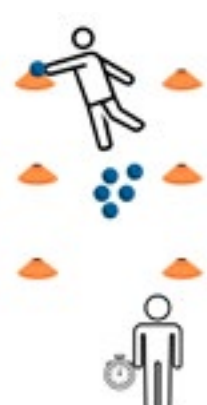
I squash skiftes to spillere - 4 hvis der spilles double - til, med en ketsjer, at slå en lille gummibold op mod en høj "frontvæg". Udfordringen er at slå til bolden, inden den rører gulvet anden gang. Herefter skal bolden ramme frontvæggen over den røde metalplade, som kaldes "tinnet". Bolden må gerne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



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

Det vil være optimalt at have områder med frie vægge, det kan enten være udenfor eller indenfor. Det vil skabe fornemmelsen af squashspillet og på den måde også differentiere sig fra padel og tennis.

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>SPILOVELSE - MINITURNERING</p> <p>Eleverne går sammen to og to, hvor de skal spille 1 mod 1 op ad en fri væg. Afgræns gerne banen med en baglinje af kegler eller anden markering.</p> <p>De skiftes til at ramme bolden og får point hvis modstanderen ikke når bolden, skyder uden for banen eller bolden rammer jorden mere end én gang.</p> <p>Der kan enten spilles til 5 point og der findes en ny modstander eller på tid og alle så bytter samtidigt.</p>	<p>Materialer: Bolde, ketsjere, kegler og en fri væg.</p> <p>Variation: Hvis aktivitetsniveauet skal øges i øvelsen, kan der spilles efter tid og hver gang læreren råber "stop" så kan der laves en øvelse, fx mavebøjninger, squats, sprællemænd eller andet.</p>

LEKTION 2 - Squash
Læringsfokus: Bevægelse på banen

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
5 min.	<p>OPVARMNING - RAM BOLDEN</p> <p>Eleverne inddeles i to grupper. Den ene gruppe står i en række i den ene ende og den anden gruppe i den anden ende.</p> <p>I begge ender af hallen laves der en slalombane med 5 kegler ind imod midten og en 6. kegle sættes 5 meter længere fremme.</p> <p>Læren eller to elever kan være kastere. De står klar til at kaste en bold til eleverne, når de skal hen at skyde.</p> <p>Første elev i hver række løber slalombanen og så løber de i hurtigt tempo hen til næste kegle og drejer af hen mod kasteren, hvor de nu skal skyde op mod en væg. Herefter henter de selv bolden og lægger til kasteren og løber om bag den anden kø.</p> <p>På den måde skal de skiftevis skyde for- og baghånd.</p> <p>I anden runde kan keglerne sættes lidt ud, så eleverne løber zigzag og skal ud at markere ved keglen som et for- eller baghåndsskud.</p> <p>Der roteres imellem kasterne.</p> <p>Runde 1 Runde 2</p> 	<p>Materialer: Ketsjere, bolde og kegler.</p> <p>Har I ingen ketsjere: I kan bruge hånden og der slås til en skumbold/volleyball.</p> <p>Variation: Der kan laves flere forhindringer på banen end slalom, f.eks. sidestep mellem nogle kegler.</p>
10 min.	<p>OPVARMNING - RUNDT I KROGENE</p> <p>Der skal laves en bane med 6 kegler, som står på to rækker á 3. Der skal laves så mange baner, at eleverne kan være sammen to og to om en bane.</p> <p>Der skal bruges 6 bolde (eller andet) til hver tommandsgruppe. Den ene elev skal stå i midten af banen, hvor alle boldene også ligger. Eleven skal nu, hurtigst muligt, lægge en bold ud til hver kegle. Der løbes hele tiden med front mod "væggen", så der løbes forlæns på de forreste og baglæns på de bagerste.</p> <p>Den anden elev tager tid på, hvor hurtigt eleven er om at få alle boldene ud på keglerne.</p> <p>For at eleven, som tager tid, også er aktiv kan de ligge i planke eller lave wall-sit imens.</p> <p>Herefter bytter de opgaver. Hver elev prøver 3 gange og ser om de kan slå deres egen tid.</p> 	<p>Materialer: Kegler og bolde (eller andet). Stopur/telefon til tidtagning.</p> <p>Variation: Der kan laves andre former med keglerne eller laves en halv bane, hvis I ikke har så meget plads.</p> <p>Der kan være andre øvelser til tidtager, som kan skifte imellem de tre runder.</p> <p>Øvelsen kan forlænges ved, at eleven også skal hente boldene igen inden tiden stopper.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
5 min.	<p>TEKNIK - HOP PÅ BANEN</p> <p>Hop så højt som muligt Eleverne står ved siden af en væg, hvor de skal hoppe op og røre væggen så højt som muligt. Lav 5 hop.</p> <p>Hop over strengen Eleverne står på den ene side af en streg og skal nu hoppe over strengen og lande på begge fødder igen på den anden side af strengen. Lav 10 hop.</p> <p>Hop over strengen på et ben Samme øvelse som ovenstående, nu skal eleverne bare hoppe på et ben og lande på det samme ben igen på den anden side af strengen. Lav 10 hop med hvert ben.</p> <p>Hop så langt som muligt Eleverne står bag en streg og skal nu hoppe så langt som overhovedet muligt. De skal sætte af stående med begge fødder samtidigt og lande på begge fødder igen. Lav 5 hop.</p>	<p>Materialer: Et sted med streger på gulvet eller jorden. Alternativt kan der tegnes streger med kridt eller bruges sjippetov.</p>
10 min.	<p>SPILØVELSE - KONGESPIL</p> <p>Eleverne inddeles i hold af ca. 5 personer, hvor to hold spiller mod hinanden.</p> <p>Der sættes 10 høje kegler op foran en væg med lidt afstand i mellem.</p> <p>Der trækkes lod om, hvem der starter. Hvert hold har 30 sekunder til at nå at vælte eller blot ramme så mange kegler som muligt, ved at slå med ketsjer eller hånd til bolde.</p> <p>Når de 30 sekunder er gået, har modsatte hold 10 sekunder til at samle boldene sammen og gå bag linjen. Samtidig stiller det aktive hold alle keglerne op igen. Herefter har de ligeledes 30 sekunder til at ramme så mange kegler som muligt.</p> <p>Der skal være hurtige skift og højt aktivitetsniveau under intervallet. Hvis holdet som har pause, ikke har brug for 30 sekunders pause til at få pusten, så kan de ligge i planke i de 30 sekunder hvor modstanderne skyder mod kegler.</p>	<p>Materialer: Mange bolde, ketsjere, høje kegler.</p> <p>Øvelsen kan laves med andre eller forskellige bolde.</p> <p>Har I ingen ketsjere: Så kan boldene kastes.</p>  
10 min.	<p>SPILØVELSE - MINITURNERING</p> <p>Eleverne går sammen to og to, hvor de skal spille 1 mod 1 op ad en fri væg. Afgræns gerne banen med en baglinje af kegler eller anden markering.</p> <p>De skiftes til at skulle ramme bolden og får point, hvis modstanderen ikke når bolden, skyder uden for banen eller bolden rammer jorden mere end én gang.</p> <p>Der kan enten spilles til 5 point og der findes en ny modstander eller på tid og alle så bytter samtidigt.</p>	<p>Materialer: Bolde, ketsjere, kegler og en fri væg.</p> <p>Har I ingen ketsjere: Kan hænderne bruges til at skyde med eller kaste.</p>



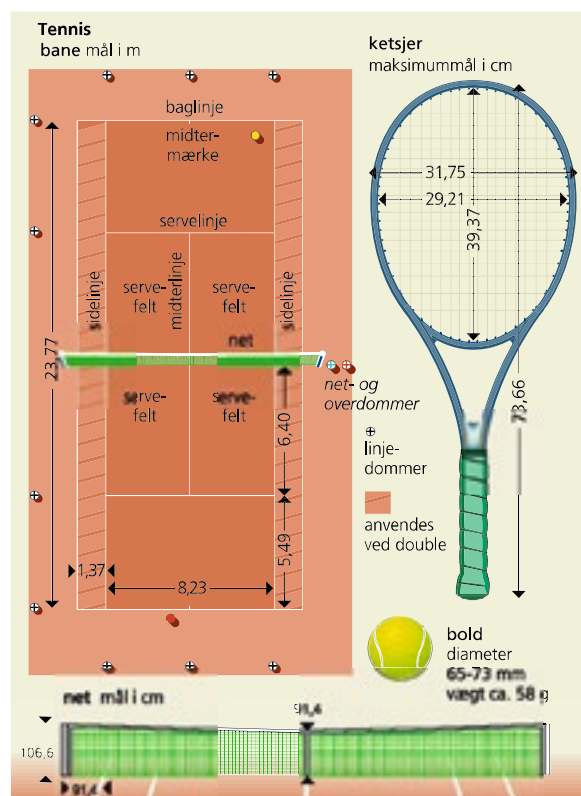
TENNIS

LEKTION 1 - Tennis

Læringsfokus: Flyt bolden rundt

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

Materialer i forløbet: Det vil i lektionerne være optimalt med tennisbaner/mini-tennisbaner, men der kan også bruges badmintonbaner med nedsunket net eller lave alternative baner med en snor der hænges op eller lægges på jorden som net. Lektionerne kan gennemføres udendørs, helst på asfalt, og med brug af kridt eller sko til at lave banen, samt snor og stole til nettet. Vær opmærksom på, at alle øvelsesbeskrivelser og illustrationer tager udgangspunkt i en højrehåndet.



Ketsjergrebet

Der findes forskellige greb på tennisketsjeren afhængigt af, hvilket slag, der skal udføres. Ligeledes kan der spilles med en hånd i fx serv og forhåndsslag, men der kan også bruges begge hænder til fx baghåndsslag. I lektionerne herunder vil der ikke være fokus på korrekt teknik, men der kan hentes inspiration og viden til det rette ketsjergreb ved at scanne QR koden.




Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
5 min.	<p>OPVARMNING - STAFET</p> <p>Eleverne inddeles i grupper af 4 personer, som står i en række.</p> <p>Der opstilles en stafetbane med to kegler med ca. 8 meter i mellem. Eleverne laver øvelser frem og tilbage på banen inden næste elev i køen går i gang. Alle på holdet skal igennem en øvelse, før næste øvelse startes.</p> <p>Gå/løb og balancere med bolden Eleverne skal, én ad gangen, balancere bolden oven på ketsjeren imens de løber. Hvis bolden falder af ketsjeren, fortsætter eleven der hvor bolden røg af.</p> <p>Jonglere med bolden Eleverne skal, én ad gangen, løbe ned til keglen imens de jonglerer bolden op i luften. Der skal forsøges at holde bolden i gang hele tiden. Hvis bolden mistes, skal eleven fortsætte der hvor bolden blev mistet.</p> <p>Drible med bolden Eleverne skal, én ad gangen, løbe ned til keglen imens de dribler med bolden (skyder bolden ned i jorden). Hvis bolden mistes, skal eleven fortsætte der hvor bolden blev mistet.</p>	<p>Materialer: Bolde, ketsjere og kegler.</p> <p>Kan udføres med andre bolde end tennisbolde.</p> <p>Har I ingen ketsjere: Kan der balanceres på håndfladen.</p> <p>Variation: Der kan laves slalom på noget af vejen ned til keglen, hvorefter der kan være et stykke til fx sidestep eller eleven skal gå baglæns</p>
10 min.	<p>OPVARMNING - KATTEN EFTER MUSEN</p> <p>Eleverne inddeles, så de er tre personer på hvert hold. To hold spiller mod hinanden på en bane.</p> <p>Bolden sættes i gang og eleverne på hvert hold skiftes til at slå til bolden for derefter at gå om bag egen række.</p> <p>Hvis en elev laver en fejl, som fx at skyde i nettet eller uden for banen, skal den løbe en omgang højre rundt om banen. Bliver eleven indhentet af en fra modstanderholdet, skal den løbe en ekstra runde.</p> <p>Ender en elev alene tilbage på holdet, da resten af holdet er ude at løbe, må den gerne tage flere bolde i træk. Hvis eleven som er alene tilbage ender med at skulle ud at løbe, må modstanderholdet skyde bolden over på den tomme bane og få et point. Der kan spilles til 3 point eller på tid.</p>	<p>Materialer: Bolde, ketsjere og tennisbane (alternativt en badmintonbane med nedsunket net eller en bane med snor).</p> <p>Har I ingen ketsjere: Kan bolden kastes over.</p>
10 min.	<p>TEKNIK - BEGYNDER-MODEL FORHÅND</p> <p>Eleverne starter med at få tegnet et kryds på oversiden af deres primære slagarm og kaster bolden til hinanden, gerne over et net eller en snor.</p> <p>Underhåndskast med X pegende bagud Eleverne kaster underhåndskast til hinanden med X'et pegende bagud. Bolden skal ramme jorden en gang og gribes gerne med to hænder. De kaster 10 gange hver eller 2 minutter.</p> <p><i>Inden næste kasteøvelse skal der løbes fra væg til væg.</i></p> <p>Underhåndskast med efterfølgende kig på X Eleverne kaster underhåndskast med X'et pegende bagud. Når bolden er sluppet, drejes underarmen og hånden således, at eleven kan kigge op på X'et over øjenhøjde. De kaster 10 gange hver eller i 2 minutter.</p> <p><i>Inden næste kasteøvelse skal der løbes fra væg til væg.</i></p> <p>Underhåndskast med efterfølgende X op til øre Eleverne fortsætter med underhåndskast med X'et pegende bagud. Når bolden er sluppet, drejes underarmen og hånden således, at en højrehådede elev fører X'et op til venstre øre. Det gør de 10 gange hver eller i 2 minutter.</p> <p><i>Inden næste kasteøvelse skal der løbes fra væg til væg.</i></p> <p>Efter én runde kan der forsøges med ketsjere.</p>	<p>Materialer: Bolde og evt. ketsjere.</p> <p>Der kan kastes over et net eller snor.</p> <p>Variationer: Eleverne kan gå tættere på hinanden for at gøre det nemmere.</p> <p>Lav evt. rotation mellem eleverne efter hver runde.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>SPILØVELSE - 3 LIV - 1 KETSJER</p> <p>Eleverne inddeles i hold af 3-4 elever. Hvert hold har 1 ketsjer og alle eleverne tager 3 bolde hver og putter dem i lommen.</p> <p>To hold spiller mod hinanden. Et hold på hver sin banehalvdel, hvor eleverne stiller sig i en række bag baglinjen.</p> <p>Første elev sætter bolden i gang til første elev på modsatte hold. Hver spiller har ét slag, og når det er slået, afleverer man ketsjeren til den næste elev i køen og løber hurtigt bag sin egen kø.</p> <p>Den elev som taber duellen, skal tage en af sine bolde i lommen og sætte et nyt spil i gang. Når man ikke har flere bolde tilbage, er man ude af spillet.</p> <p>Den der står tilbage, har vundet spillet.</p> <p>Der kan tilføjes, at eleverne skal løbe en runde om banerne, når de ryger ud af spillet for at holde sig i gang og undgå for lang ventetid.</p>	<p>Materialer: Ketsjere, bolde og tennisbane (alternativ badmintonbane med nedsunket net eller bane med snor).</p> <p>Har I ingen ketsjere: Kan bolden kastes over.</p> <p>Variationer: Der kan tilføjes flere ketsjere, så hvert hold fx har 2 ketsjere. På den måde bliver det nemmere at nå at blive klar inden man skal skyde til bolden.</p> <p>Der kan spilles med kun 2 elever på hvert hold for at øge aktivitetsniveauet.</p>
10 min.	<p>SPILØVELSE - DOUBLE PÅ HALV BANE</p> <p>Der spilles kamp med 4 elever på en bane. Hver elev har ansvaret for en halv bane og 11 point.</p> <p>Der trækkes lod om, hvem der starter med at serve. Serveren bestemmer selv, hvem han/hun vil serve til af de 2 elever på modsatte side.</p> <p>Hvis der laves fejl, så mister man 1 point. Når en elev har nul point er spillet færdigt. Den med flest point har vundet og alle roterer en plads og et nyt spil kan sættes i gang.</p> <p>Hver gang en elev når et ulige tal 9-7- osv. skal alle lave en burpee inden der serves igen.</p>	<p>Materialer: Bolde, ketsjere og tennisbane (alternativt en badmintonbane med nedsunket net eller bane med snor).</p> <p>Har I ingen ketsjere: Kan der enten kastes med bold eller slå til en volleyball.</p>





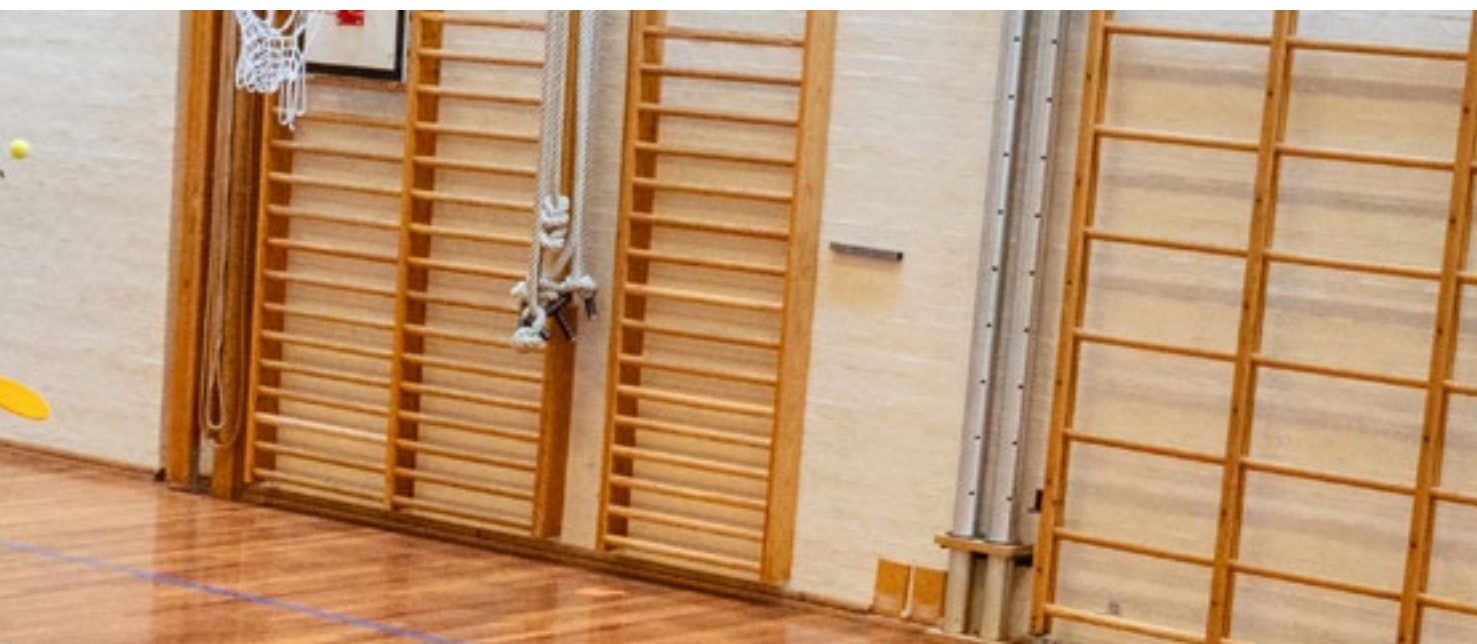
LEKTION 2 - Tennis

Læringsfokus: Spil en masse tennis

Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>OPVARMNING - FLYTTEBOLD</p> <p>Eleverne inddeles i 2 hold, et hold ved hver sidelinje af en tennisbane.</p> <p>Der lægges et antal bolde (4-6) i dynger ved hver sidelinje. Det gælder nu om at flytte så mange bolde som muligt over til den anden sidelinje.</p> <p>Eleven skal transportere én bold ad gangen over til modstandernes sidelinje ved at have bolden liggende på ketsjeren imens de løber derover og lægger den.</p> <p>Eleverne fortsætter med at flytte boldene fra deres egen sidelinje til modstandernes indtil tiden er gået. Så tælles der, hvor mange bolde der ligger på hver sidelinje. Holdet med færrest bolde på deres sidelinje har vundet.</p> <p>Der dystes i 3 runder af 2 minutter.</p>	<p>Materialer: Bolde og ketsjere. Bane (tennis, minitennis, badminton)</p> <p>Har I ingen ketsjere: Så kan eleverne transportere bolden på håndryggen.</p>
5 min.	<p>OPVARMNING - KEND BANEN</p> <p>Eleverne deler sig på nogle baner, så de har fint plads imellem sig.</p> <p>Læreren skal nu råbe forskellige kommandoer til, hvor eleverne skal løbe hen og lægge sig på maven, fx: baglinje, servelinje, sidelinje, net eller læreren/træner.</p> <p>Det gælder om for eleverne hurtigt at løbe derhen, lægge sig på maven og så komme op derfra og hurtigt hen til næste kommando. De kan på den måde lære banen at kende.</p>	<p>Materialer: Tennisbaner, som også kan være tegnet med kridt eller markeres med kegler eller sjippetove.</p> <p>Bane:</p> 



Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer & variationer
10 min.	<p>TEKNIK - BEGYNDER-MODEL SERV</p> <p>Eleverne skal være sammen to og to. Der kan godt være flere par på en tennisbane.</p> <p>En overhåndsserv i tennis er nært beslægtet med et overhåndskast. Derfor spiller overhåndskastet en central rolle i de indledende trin til at lære at serve.</p> <p>Kast bolden til hinanden To elever står skråt overfor hinanden ca. en meter fra nettet. Bolden holdes som et overhåndskast med bøjet albue og kastes i en blød bue over nettet, rammer jorden og makkeren griber. Når eleven har gjort det en gang, træder eleven et skridt tilbage laver 5 sprællemænd og gør det igen, og hvis eleven misser trædes et skridt frem og laves 5 anglehop. Der fortsættes indtil eleverne når baglinjen.</p> <p>Serv med håndfladen Bolden kastes op i luften med venstre hånd og der skydes til bolden med højres håndflade (modsat for venstrehåndede). Ketsjerarmen begynder sin bevægelse over hovedet, ligesom da de kastede. Bolden "serves" over nettet og ned i servefeltet skråt overfor. Eleverne starter 1 meter fra nettet, og når de rammer feltet, rykker de et skridt tilbage, misser eleven trædes der et skridt frem og udføre begge fysisk øvelse. Det fortsætter de med indtil de har servet fra baglinjen.</p> <p>Prøv med ketsjer Ligesom trin 2, men nu prøver eleverne at serve med en ketsjer i stedet for håndfladen.</p>	<p>Materialer: 1 skumbold eller tennisbold pr. 2 elever.</p> <p>Helst tennisbaner eller badmintonbane med nedsunket net, men ellers bare skråt overfor hinanden med gradvis afstand.</p> <p>Variation: Tilføj at de efter hvert trin finder en ny makker.</p> <p>Tilføj at begge laver fysisk øvelse efter hvert kast.</p> <p>Trænerguiden: Se yderligere beskrivelse og video af øvelsen (dog med flere trin her)</p> 
20 min.	<p>SPILØVELSE - TURNERING MED FORSKELLIGE MAKKERE</p> <p>En turnering, hvor der spilles med forskellige makkere.</p> <p>På skemaer (se herunder) er der for hver kamp 2 A'ere og 2 B'ere, som spiller på samme hold.</p> <p>På hver bane kan der være fra 4-5 spillere.</p>	<p>Se mere på trænerguiden:</p> 



Skema til turnering med forskellige makker

EKSEMPEL PÅ UDFYLDT SKEMA TIL 4 SPILLERE

Navn	Kamp 1	Kamp 2	Kamp 3	Total
1 Jonas	A (11 point)	A (9 point)	A (11 point)	31 point
2 Camilla	A (11 point)	B (11 point)	B (4 point)	26 point
3 Mathias	B (5 point)	A (9 point)	B (4 point)	18 point
4 Sofie	B (5 point)	B (11 point)	A (11 point)	27 point

SKEMA TIL 4 SPILLERE

Navn	Kamp 1	Kamp 2	Kamp 3	Total
1	A	A	A	
2	A	B	B	
3	B	A	B	
4	B	B	A	

SKEMA TIL 5 SPILLERE

Navn	Kamp 1	Kamp 2	Kamp 3	Kamp 4	Kamp 5	Total
1	A	A	A	A		
2	A	B	B		A	
3	B	A		B	A	
4	B		B	A	B	
5		B	A	B	B	

RUGBY



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

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

LÆRINGSMÅL

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

ALSIDIG IDRÆTSUDØVELSE:

- **Boldbasis og boldspil:** Eleven kan spille regelbaserede boldspil på hold.
- **Løb, og kast:** Eleven kan løbe med og uden bold, samt kaste og gribe bolde i løb.

IDRÆTSKULTUR OG RELATIONER:

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

KROP, TRÆNING OG TRIVSEL:

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

KÆRE LÆRER


FIT FIRST Teen rugby er tilpasset udskoling. De øvelser der fremgår af lektionsplanen, er uden kontakt og tilpasset, så alle kan være med. Vi håber, at du med dette materiale finder en fyldestgørende lektionsbeskrivelse og gode råd til, hvordan rugbyspillet kan bruges i undervisningen. Det kan være en fordel at lade eleverne se figurerne for øvelserne, for at give en bedre forståelse for opsætningen.

Hvis eleverne får lyst til mere rugby, er de altid velkomne i en af vores rugbyklubber. Se mere information på www.rugby.dk

Rigtig god fornøjelse med FIT FIRST Teen rugby undervisningen.
Dansk Rugby Union



Lektion 1

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
15 min 2x5 min med 1 min. pause mellem	<p>LØB OG SPARK Eleverne arbejder sammen i grupper af 3.</p> <p>Hver gruppe har en bane bestående af en afmærket løberute (ca 10m) og en afmærket firkant (5x5m), hvor bolden skal sparkes mod, 10m fra start i modsat retning af løberuten. 'Start' er altså midt i banen.</p> <p>Den første elev løber frem og tilbage på løberuten (20 meter) og efterfølgende samler en bold op og sparker mod den afmærket firkant (firkanten er placeret 10 meter væk fra sparkeren). Hvis bolden rammer ned i firkanten, giver det gruppen 1 point. Efter sparket løber første elev hen og henter bolden og gør sig klar til at løbe igen (når tredje elev har gennemført løberuten).</p> <p>Anden elev skal starte når første elev kommer retur fra løb. Det vil sige, at anden elev løber mens første elev, er i gang med at sparke. Når anden elev kommer retur, skal der sparkes mod firkanten på samme måde som første elev, og bolden hentes efterfølgende.</p> <p>Den gruppe der scorer flest point vinder runden og der klappes af denne.</p>	<p>Materialer: Per gruppe á 3: 6 kegler 3 bolde (alle typer kan bruges)</p> <p>Variationer: Øge løbeafstanden fra 20 meter til 30 meter. Dette vil gøre øvelsen hårdere.</p> <p>Firkanten der sparkes mod, skal starte med at være 5x5 meter. Hvis der skal være mulighed for flere point, kan firkanten ændres til 10x10 meter.</p> <p>Flere grupper kan sparke mod samme firkant hvis der er pladsudfordringer. Hvis det passer bedre med grupper af 4, kan det indføres at hver gang en elev har løbet, sparket og hentet bolden laver man én af følgende fysiske øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Runde 1: 5 armstrækkere • Runde 2: 10 mavebøjninger • Runde 3: 15 sprællemænd • Forfra
	<p>SMÅSPIL - KAMP 3v3 pr. bane.</p> <p>Der spilles 3-4 kampe af fem minutters varighed. Der kan evt. roteres mellem holdene så de forskellige hold spiller mod nye modstandere hele tiden. Det startende hold begynder ved midterlinjen, ved at kaste bolden ind på modstanderens banehalvdel.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillerne må bevæge sig frit rund på banen. • Der må afleveres i alle retninger. • Man må ikke løbe med bolden • Hvis boldbæreren løber med bolden eller taber bolden på jorden, stoppes spillet og modstanderen får bolden, fra det sted hvor forseelsen blev begået. • Efter hver scoring skal begge hold lave én af følgende fysiske øvelser <ul style="list-style-type: none"> - 5 squats - 5 mountain climbers - 5 englehop - 5 mavebøjninger - Forfra <p>Angreb: Der scores ved, at en spiller griber bolden i scoringsfeltet og bolden lægges på jorden. Hav fokus på at eleverne skal løbe sig frie til at kunne modtage bolden.</p> <p>Forsvar: Forsvarsspillerne skal holde min. 1 meters afstand til de angribende spillere. Dette gør det muligt, for de angribende spillere, at aflevere bolden.</p> <p>Dommer: Hvis der er en elev der ikke kan være så aktiv, kan eleven fungere som dommer og dermed stadig indgå i undervisningen. Dommerens opgave er at tælle point og kalde spilstop med aflevering. Dette gøres ved at råbe 'aflevér', når dommeren vurderer at en forsvarsspiller har markeret med to hænder på angriberen. Bolden skal afleveres inden for 3 sekunder.</p> <p>Brug tid på at gennemgå regler og fremhæve fair-play.</p>	<p>Materialer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kegler til at markere baner • Bolde – alle former for bolde kan bruges • Overtrækstrøjer. <p>Bane: 15x15 meter med en målzone i hver ende på 2x15 meter.</p> <p>Variationer:</p> <p>Spil i overtal – en ekstra (elev nummer 7) spiller fungerer som angrebsspiller for det hold der har bolden.</p> <p>Så snart der er scoret på et hold går denne spiller over og er med til at angribe for det andet hold. Det betyder at angrebsholdet altid er i overtal.</p> <p>Spil 4 mod 4 Ved at spille 4 mod 4 vil aktivitets niveauet sænkes – dette indføres KUN hvis eleverne mod slutningen af kampene er meget trætte</p> <p>Tips: Opfordr spillerne til at lave korte afleveringer. Der er ofte større succes med disse, frem for lange og mere satsede afleveringer.</p> <p><i>Figur 1: Rugbykamp – eksempel med mange spillere</i></p> 

Lektion 2

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
8-10 min	<p>OPVARMNING 2 og 2 sammen om en bold, med ca. 10-12 meter imellem. Eleverne kaster og sparker til hinanden med forskellige øvelser. Brug ca. 2-3 minutter på hver øvelse, før I går videre til næste.</p> <p>Øvelse 1: Elev 1 kaster til elev 2. Når elev 1 har kastet bolden løber denne frem mod elev 2, som så kaster tilbage til 1. 1 kaster så tilbage til 2 og løber tilbage til udgangspositionen (en form for bandespil). Øvelsen gentages med modsat fortegn.</p> <p>Øvelse 2: Eleverne kaster til hinanden. Hver gang en elev har kastet laver denne forskellige fysiske øvelser. Eleven der modtager bolden skal sparke en "højder" til sig selv inden der kastes tilbage til makkeren.</p> <p>Fysiske øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 sprællemænd • 3 armstrækker • 3 squats • 3 mavebøjninger • Forfra <p>Øvelse 3: Eleverne skal sparke bolden til hinanden. Hver gang en elev har sparket, løber denne i høj fart, 5 meter frem og 5 meter tilbage til udgangspositionen - øvelsen gentages.</p>	<p>Materialer: Græsbane/bane, bolde og kegler</p> <p>Variationer: Afstanden kan øges eller forkortes alt afhængigt af hvordan det går.</p>
10 min	<p>STYRKE OG HURTIGHED Alle tre øvelser udføres i par med ca samme fysiske formåen.</p> <p>Træk og sprint (5 min.) Eleverne står i rækker to og to. Den bagerste elev holder fast om hoften på den forreste elev. I det øjeblik underviseren giver signal, løber den forreste elev frem. Den bagerste elevs opgave er at forsøge at holde den forreste tilbage. I det øjeblik eleverne når 20 meter frem, skal de begge rundt om en kegle. Her slipper de hinanden og sprinter retur. De bytter efterfølgende rolle. Øvelsen gentages fire gange før der holdes pause.</p> <p>Skub (5 min.) De to elever stiller sig ryg mod ryg med let bøjede ben, midt mellem 2 kegler med 3m ud til hver. På lærerens signal forsøger de at skubbe hinanden bagud mod modstanderens kegle. Eleverne skubber hinanden tre gange hvorefter de finder en ny modstander fra en af de andre grupper. Alle elever skal møde tre forskellige modstandere.</p> <p>Sugekoppen (5 min.) Der vil i øvelsen blive arbejdet med elevernes kropsbevidsthed og styrke. Den ene elev lægger sig på maven, og skal forsøge at blive liggende her. Den anden elev skal forsøge at vende eleven rundt. Underviseren starter alle elever på samme tid og giver dem 2 min. til at forsøge at vende eleven rundt. Byt roller og gentag.</p>	<p>Bane: Græs eller hårdt underlag kan anvendes.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
20 min	<p>RUGBY KAMP Klassen inddeles, så der spilles 3v3.</p> <p>Der spilles 3-4 kampe af fem minutters varighed. Der kan evt. roteres mellem holdene så de forskellige hold spiller mod nye modstandere hele tiden. Det startende hold begynder ved midterlinjen, ved at kaste bolden ind på modstanderens banehalvdel.</p> <p>Regler: Samme regler som lektion 1</p> <p>Angreb: Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen, og lægger den på jorden. Bolden må afleveres i alle retninger til en medspiller.</p> <p>Forsvar: Angrebsspilleren stoppes ved, at en forsvarsspiller markerer med begge hænder på angrebsspilleren. Der må markeres på kroppen, ikke i hovedet. Det er ikke tilladt at skubbe til en angrebsspiller når spilleren stoppes. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når spilleren er markeret med to hænder.</p> <p>Dommer: Hvis der er en elev der ikke kan være så aktiv, kan eleven fungere som dommer og dermed stadig indgå i undervisningen. Dommerens opgave er at tælle point og kalde spilstop med aflevering. Dette gøres ved at råbe 'aflevér', når dommeren vurderer at en forsvarsspiller har markeret med to hænder på angriberen. Bolden skal afleveres inden for 3 sekunder.</p> <p>Brug tid på at gennemgå regler og fremhæve fair-play.</p>	<p>Materialer: Kegler til at markere banen Bolde – alle former for bolde kan bruges. Overtrækstrøjer.</p> <p>Bane: 10x15 meter med en målzone i hver ende på 2x15 meter.</p> <p>Variationer:</p> <p>Spil i overtal – en ekstra (elev nummer 7) spiller fungerer som angrebsspiller for begge hold.</p> <p>Så snart der er scoret på et hold går denne spiller over og er med til at angribe for det andet hold. Det betyder at angrebsholdet altid er i overtal.</p> <p>Spil 4 mod 4 Ved at spille 4 mod 4 vil aktivitets niveauet sænkes – dette indføres KUN hvis eleverne mod slutningen af kampene er meget trætte</p> <p>Tips: Opfordr spillerne til at lave korte afleveringer. Der er ofte større succes med disse, frem for lange og mere satsede afleveringer.</p>



Lektion 3

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
8-10 min	<p>OPVARMNING 2 og 2 sammen om en bold, med ca. 10-12 meter imellem. Eleverne kaster og sparker til hinanden med forskellige øvelser. Brug ca. 2-3 minutter på hver øvelse, før I går videre til næste.</p> <p>Øvelse 1: Elev 1 kaster til elev 2. Når elev 1 har kastet bolden løber denne frem mod elev 2, som så kaster tilbage til 1. 1 kaster så tilbage til 2 og løber tilbage til udgangspositionen (en form for bandespil). Øvelsen gentages med modsat fortegn.</p> <p>Øvelse 2: Eleverne kaster til hinanden. Hver gang en elev har kastet laver denne forskellige fysiske øvelser. Eleven der modtager bolden skal sparke en "højder" til sig selv inden der kastes tilbage til makkeren.</p> <p>Fysiske øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 sprællemænd • 3 armstrækker • 3 squats • 3 mavebøjninger • Forfra <p>Øvelse 3: Eleverne skal sparke bolden til hinanden. Hver gang en elev har sparket, løber denne i høj fart, 5 meter frem og 5 meter tilbage til udgangspositionen - øvelsen gentages.</p>	<p>Materialer: Græsbane/bane, bolde og kegler</p> <p>Variationer: Afstanden kan øges eller forkortes alt afhængigt af hvordan det går.</p>
10 min	<p>STAFET LØB</p> <p>Eleverne opdeles i grupper á fire elever pr. gruppe. To kegler placeres med 5 meters mellemrum. Gruppen placerer sig bag den første kegle, og står bag hinanden.</p> <p>Når aktiviteten startes, løber første elev ud og omkring den anden kegle. Eleven løber retur og tager elev nummer to i hånden. Sammen løber de omkring kegle nr. to og retur. Her henter de elev nummer tre, gentager løberuten og henter nu elev nr. fire.</p> <p>Når alle 4 elever har været rundt om kegle 2 og retur, sættes den første elev af, så der nu kun er 3 elever der løber rundt om keglen, derefter 2 elever tilbage og til sidst en elev tilbage og runden er slut.</p> <p>Grupperne kan evt. konkurrerer om, hvem der er hurtigst.</p> <p>Der løbes 4 runder i alt. Mellem hver runde er der 1 minuts pause.</p>	<p>Materialer: 2 kegler pr gruppe</p> <p>Variation: Hvis en gruppe er meget hurtigere end andre grupper:</p> <p>Juster afstanden således den hurtige gruppe løber længere.</p> <p>Tilføj en elev mere til den hurtige gruppe så der er 5 elever. Byt minimum 2 elever ud i hver gruppe, med 2 elever fra en anden gruppe</p>

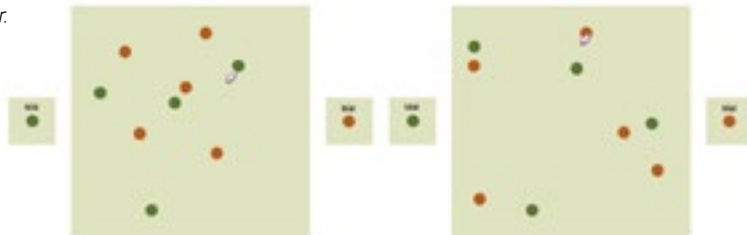
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
20 min	<p>RUGBY KAMP Klassen inddeles, så der spilles 3v3.</p> <p>Der spilles 3-4 kampe af fem minutters varighed. Der kan evt. roteres mellem holdene så de forskellige hold spiller mod nye modstandere hele tiden. Det startende hold begynder ved midterlinjen, ved at kaste bolden ind på modstanderens banehalvdel.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tilføjelse af offside-regel: En forsvarsspiller er offside når de har bevæget sig forbi boldbæreren. • Afleveringsretning: Bolden må nu kun afleveres bagud. <p>Angreb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen, og lægger den på jorden. <p>Forsvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angrebsspilleren stoppes ved, at en forsvarsspiller markerer med begge hænder på angrebsspilleren. Der må markeres på kroppen, ikke i hovedet. Det er ikke tilladt at skubbe til en angrebsspiller når spilleren stoppes. • Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når spilleren er stoppet med to hænder. <p>Dommer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvis der er en elev der ikke kan være så aktiv, kan eleven fungere som dommer og dermed stadig indgå i undervisningen. Dommerens opgave er at tælle point og kalde spilstop med aflevering. Dette gøres ved at råbe 'aflevér', når dommeren vurderer at en forsvarsspiller har markeret med to hænder på angriberen. Bolden skal afleveres inden for 3 sekunder. <p>Brug tid på at gennemgå regler og fremhæve fair-play.</p>	<p>Materialer: Kegler til at markere banen Bolde – alle former for bolde kan bruges. Overtrækstrøjer.</p> <p>Bane: 10x15 meter med en målzone i hver ende på 2x15 meter.</p> <p>Variationer:</p> <p>Spil i overtal En ekstra (elev nummer 7) spiller fungerer som angrebsspiller for begge hold.</p> <p>Så snart der er scoret på et hold går denne spiller over og er med til at angribe for det andet hold. Det betyder at angrebsholdet altid er i overtal.</p> <p>Spil 4 mod 4 Ved at spille 4 mod 4 vil aktivitets niveauet sænkes – dette indføres KUN hvis eleverne mod slutningen af kampene er meget trætte</p> <p>Vend spilretningen Spilretningen vender hver gang der er scoret. Det gør at alle spillere tvinges til at bevæge sig rundt på banen.</p>

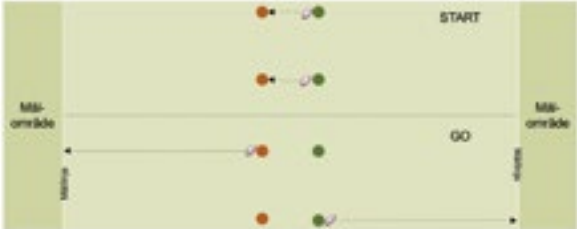


Lektion 4

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
15 min	<p>AFLEVÉR OG SCOR</p> <p>Formål: At score så mange point som muligt.</p> <p>Opsætning: Eleverne er inddelt i hold á 4-5 spillere. En spiller for hvert hold er placeret uden for hovedbanen, i en firkant på 1x1 m for enden af hver banehalvdel og er "målet" (se figur 1). Spillerne kan frit bevæge sig inden for hovedbanen. "Målet" må kun bevæge sig inden for 1x1m kvadratet uden at træde udenfor.</p> <p>Regler:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spillerne må aflevere i alle retninger. 2. Spilleren med bolden må ikke bevæge sig og har 5 sekunder til at aflevere bolden. 3. Modstanderholdets spillere må ikke røre den, der har bolden, de kan kun opsnappe bolden i luften. 4. Hvis bolden tabes, skifter boldbesiddelsen til det andet hold. 5. Efter hver scoring skifter spilleren der er "Mål". 6. Bolden skal kastes, ikke gives. <p>At score et point: Der scores, når bolden med succes kastes til spilleren der er "Mål". "Målet" skal holde sig inden for sin 1x1m firkant og have fuld kontrol over bolden. "Målet" må fange bolden uden for firkanten med deres hænder, så længe fødderne er inden for firkanten.</p> <p>Fokus: Der skal lægges vægt på arbejdshastigheden for de spillere uden bold, som konstant skal bevæge sig for at finde plads og løbe sig frie.</p>	<p>Plads: En græsplæne/hal/sal. Banerne skal være 7x7 meter.</p> <p>Materialer: Størrelse 4 (størrelse 5) rugbybolde, kegler og farvede veste.</p> <p>Variationer: Første sæt: Aflevering med to hænder. Andet sæt: Aflevering kun med højre hånd. Sidste sæt: Aflevering kun med venstre hånd.</p> <p>Modtageren må altid modtage bolden med to hænder.</p> <p>Tilpasninger: Hvis hold nemt scorer point, kan der indføres et maksimalt antal afleveringer. For eksempel kan hold få 10 afleveringer (eller mindre) til at score et point, ellers går bolden til modstanderholdet.</p>

Figur 2. Aflevér og scor.



Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min	<p>AFLEVER, LØB OG SCOR</p> <p>Formål: Score så mange point som muligt.</p> <p>Opsætning: Eleverne deles i par og spiller på en bane 20x10m. Spillerne starter foran hinanden på midten af banen med ca 1,5m mellem sig. Hvert par har én bold.</p> <p>Regler:</p> <ol style="list-style-type: none"> Når læreren fløjter begynder eleverne at aflevere bolden frem og tilbage i parret. Når læreren fløjter for anden gang, vender spilleren der har bolden rundt og løber mod enden af banen bag dem (mållinje). Spilleren uden bold skal fange (røre med begge hænder) spilleren med bolden. Hvis spilleren med bolden bliver fanget af modstanderen, stopper sættet. Når alle spillerne er færdige, kan et nyt sæt starte. Skift modstander hvert 3-4 sæt. <p>At score et point: Et point opnås, når spilleren med bolden sætter den kontrolleret på jorden i mål-området (området mellem mållinjen og slutningen af banen, figur 2). Hvis spilleren mister kontrollen over bolden, før den er sat på jorden, er pointet ugyldigt.</p> <p>Fokus: Der skal lægges vægt på hurtighed og strategier til at undgå at blive fanget.</p> <p><i>Figur 3. Aflever, løb og scor; eksempel med 4 elever.</i></p> 	<p>Plads: En græsplæne/hal/sal. For 20 elever skal banen være 15/20m lang og 10/12m bred.</p> <p>Materialer: En rugbybold pr. par og kegler. Alternativt kan I bruge håndbolde.</p> <p>Variationer: Forskellige variationer kan implementeres. Her er et par eksempler.</p> <ol style="list-style-type: none"> Aflever og modtage bolden med én hånd. Efter det andet fløjt vender eleverne med bolden sig ikke om, men løber hen mod og scorer på forsøgslinjen foran dem. Ved det andet fløjt laver eleverne en burpee før de løber for at score et try eller fange spilleren med bolden. En kombination af de foregående punkter. <p>Tilpasninger: Par kan matches efter størrelse og fysiske evner.</p>
15 min	<p>RUGBY KAMP Klassen inddeles, så der spilles 3v3.</p> <p>Der spilles 3-4 kampe af fem minutters varighed. Der kan evt. roteres mellem holdene så de forskellige hold spiller mod nye modstandere hele tiden. Det startende hold begynder ved midterlinjen, ved at kaste bolden ind på modstanderens banehalvdel.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tilføjelse af offside-regel: En forsvarsspiller er offside når de har bevæget sig forbi boldbæreren. Afleveringsretning: Bolden må nu kun afleveres bagud. <p>Angreb:</p> <ul style="list-style-type: none"> Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen, og lægger den på jorden. <p>Forsvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Angrebsspilleren stoppes ved, at en forsvarsspiller markerer med begge hænder på angrebsspilleren. Der må markeres på kroppen, ikke i hovedet. Det er ikke tilladt at skubbe til en angrebsspiller når spilleren stoppes. Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når spilleren er stoppet med to hænder. <p>Dommer:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hvis der er en elev der ikke kan være så aktiv, kan eleven fungere som dommer og dermed stadig indgå i undervisningen. Dommerens opgave er at tælle point og kalde spilstop med aflevering. Dette gøres ved at råbe 'aflever', når dommeren vurderer at en forsvarsspiller har markeret med to hænder på angriberen. Bolden skal afleveres inden for 3 sekunder. <p>Brug tid på at gennemgå regler og fremhæve fair-play.</p>	<p>Materialer: Kegler til at markere banen Bolde – alle former for bolde kan bruges. Overtrækstrøjer.</p> <p>Bane: 10x15 meter med en målzone i hver ende på 2x15 meter.</p> <p>Variationer:</p> <p>Spil i overtal En ekstra (elev nummer 9) spiller fungerer som angrebsspiller for begge hold.</p> <p>Så snart der er scoret på et hold går denne spiller over og er med til at angribe for det andet hold. Det betyder at angrebsholdet altid er i overtal.</p> <p>Spil 4 mod 4 Ved at spille 4 mod 4 vil aktivitets niveauet sænkes – dette indføres KUN hvis eleverne mod slutningen af kampene er meget trætte</p> <p>Vend spilretningen Spilretningen vender hver gang der er scoret. Det gør at alle spillere tvinges til at bevæge sig rundt på banen.</p>



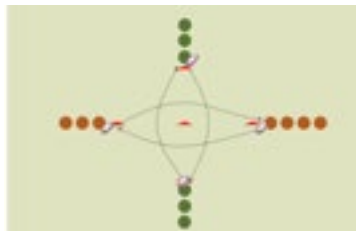
Lektion 5

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
12 min	<p>AFLEVÉR OG UNDVIG</p> <p>Formål: At lave mange afleveringer uden at miste kontrol over bolden.</p> <p>Opsætning: Eleverne inddrages i grupperne i fire lige store grupper og står i kø ved keglerne, som er placeret i hjørnerne af en 5x5m firkant (Figur 4a). Del evt klassen i to spillesteder, så der max er 3-4 elever pr. kegle.</p> <p>Regler:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spillerne skal løbe frem og aflevere bolden til eleven i køen foran dem og derefter løbe om og stille sig i køen overfor. 2. Eleverne skal forsøge at undgå kollisioner med elever fra andre køer. 3. Bolden skal bæres med to hænder. <p>Fokus: Læg vægt på fodarbejdet, som skal hjælpe eleverne til at undgå kollisioner, beskytte bolden og med succes aflevere bolden til deres kammerater.</p> <p>Progressioner:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eleverne kaster bolden til deres kammerater i køen overfor. 2. I stedet for at give bolden, placerer eleverne bolden på jorden foran deres kammerater. 3. Læreren kan stå ved keglen i midten og kan tilføje endnu et kompleksitetsniveau, da eleverne nu også skal undgå kollision med læreren. 	<p>Plads: En græsplæne/hal.</p> <p>Materialer: Rugbybolde og kegler.</p> <p>Tilpasninger: Efter et par simple variationer kan eleverne starte i par: Den ene elev bærer bolden, og den anden følger efter. Efter den første elev har passeret keglen i midten, afleveres bolden til den der følger efter, som så afleverer bolden til eleven i køen foran (Figur 4c).</p> <p>Når eleverne forstår øvelsen og udfører den godt nok, kan der tilføjes flere bolde.</p> <p>Variationer: Progression 1, 2 og 3 kan kombineres med øvelser vist i figur 4a, 4b og 4c. Dette ville give 9 potentielle variationer af denne øvelse.</p>

Figur 4a.
Aflevér og undvig – to bolde, to elever.

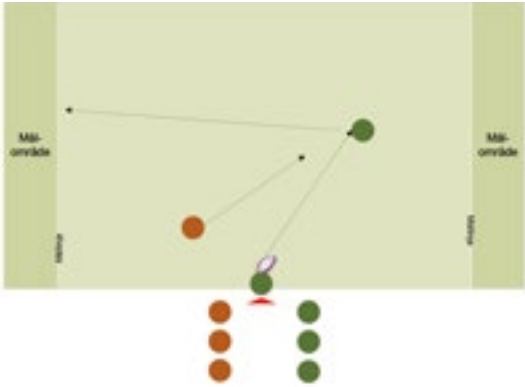


Figur 4b.
Aflevér og undvig – fire bolde, fire elever.



Figur 4c.
Aflevér og undvig – to bolde, fire elever.



Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
10 min	<p>2 MOD 1</p> <p>Formål: At lære at sende bolden baglæns, finde plads til at angribe og score uden at blive fanget.</p> <p>Opsætning: Lav baner på ca. 10 x 15 meter – med målområde i begge ender. Eleverne inddeles i grupper á 4. På hver bane skal der være et angrebshold og et forsvarshold. Disse hold er placeret i to køer uden for spilleområdet (Figur 5).</p> <p>Regler:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En angriber og en forsvarer placeres foran hinanden. 2. En angriber placeres uden for spilleområdet ved en kegle (Figur 5). 3. Angriberen uden for spilleområdet (ved keglen) sender bolden til sin makker og slutter sig derefter til spillet. På denne måde vil der være to angribere og en forsvarer. 4. Forsvareren skal fange (markere med begge hænder) angriberen. 5. Forsvareren må ikke fange spilleren uden bolden. 6. De angribende spillere må aflevere bolden til hinanden, men kun bagud i forhold til spilretningen (Figur 5). 7. Angriberne arbejder sig op ad banen og forsøger at score. Når der scores eller forsvareren lykkes med at fange angriberen, går man tilbage i køerne. <p>Fokus: Læg vægt på at se angrebsmuligheder og på, at bolden skal sendes baglæns.</p> <p>Så snart angriberne har scoret et point eller er fanget, begynder nye angribere og forsvarsspillere at spille.</p> <p><i>Figur 5. 2 mod 1.</i></p>  <p>Så mange sæt som muligt. Angreb og forsvar kan bytte efter tid eller når alle i forsvars-køen har været på banen 2-3 gange.</p>	<p>Plads: En græsbane eller en hal.</p> <p>Materialer: Rugbybolde og kegler.</p> <p>Variationer: 3 mod 1 (tre angribere og 1 forsvarer) 2 mod 2 (to angribere og to forsvarere) 3 mod 2 og 3 mod 3. Alle variationerne følger princippet om "Fra simpel til kompleks".</p> <p>Tilpasninger:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bredden af spilområdet kan reduceres eller forstørres. Jo bredere området er, jo lettere for angrebsholdet at score et forsøg. 2. Læreren kan bede de angribende spillere om at løbe til deres egen mållinje før de får bolden. Forsvarsspilleren får derved mere tid til at lægge pres på angrebet. Især god hvis angriberne er meget hurtige. 3. Ingen foruddefinerede angrebs- og forsvarshold. Læreren sender bolden til holdet til venstre eller højre. Det hold, der får bolden, bliver angribende hold. 4. Er der ikke nok fysisk aktivitet kan der lægges øvelser på til køtiden.

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
15 min	<p>RUGBY KAMP Klassen inddeles, så der spilles 4v4.</p> <p>Der spilles 3-4 kampe af fem minutters varighed. Der kan evt. roteres mellem holdene så de forskellige hold spiller mod nye modstandere hele tiden.</p> <p>Regler: Samme regler som de tidligere lektioner.</p> <p>Tilføjelse af kick-off: Ved kick-off sparkes holdet med bolden, bolden ind på modstanderens banehalvdel. Alle spillere på holdet med bolden skal holde sig bag sparkeren i kick-off-øjeblikket. Så snart der er sparket må de jage bolden. Hvis bolden ryger uden for banen, genoptager modstanderholdet spillet midt på banen.</p> <p>Angreb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen, og lægger den på jorden. Bolden må kun afleveres bagud. <p>Forsvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angrebsspilleren stoppes ved, at en forsvarsspiller markerer med begge hænder på angrebsspilleren. Der må markeres på kroppen, ikke i hovedet. Det er ikke tilladt at skubbe til en angrebsspiller når spilleren stoppes. • Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når spilleren er stoppet med to hænder. <p>Dommer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvis der er en elev der ikke kan være så aktiv, kan eleven fungere som dommer og dermed stadig indgå i undervisningen. Dommerens opgave er at tælle point og kalde spilstop med aflevering. Dette gøres ved at råbe 'aflevér', når dommeren vurderer at en forsvarsspiller har markeret med to hænder på angriberen. Bolden skal afleveres inden for 3 sekunder. <p>Brug tid på at gennemgå regler og fremhæve fair-play.</p>	<p>Materialer: Kegler til at markere banen Bolde – alle former for bolde kan bruges. Overtrækstrøjer.</p> <p>Bane: 10x15 meter med en målzone i hver ende på 2x15 meter.</p> <p>Variationer: Spil i overtal – en ekstra (elev nummer 9) spiller fungerer som angrebsspiller for begge hold.</p> <p>Så snart der er scoret på et hold går denne spiller over og er med til at angribe for det andet hold. Det betyder at angrebsholdet altid er i overtal.</p> <p>Spil 4 mod 4 Ved at spille 4 mod 4 vil aktivitets niveauet sænkes – dette indføres KUN hvis eleverne mod slutningen af kampene er meget trætte</p> <p>Vend spilretningen Spilretningen vender hver gang der er scoret. Det gør at alle spillere tvinges til at bevæge sig rundt på banen.</p>



Lektion 6

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variation
15 min 2x5 min med 1 min. pause mellem	<p>LØB OG SPARK Eleverne arbejder sammen i grupper af 3.</p> <p>Hver gruppe har en bane bestående af en afmærket løberute (ca 10m) og en afmærket firkant (5x5m), hvor bolden skal sparkes mod, 10m fra start i modsat retning af løberuten. 'Start' er altså midt i banen.</p> <p>Den første elev løber frem og tilbage på løberuten (20 meter) og efterfølgende samler en bold op og sparkes mod den afmærket firkant (firkanten er placeret 10 meter væk fra sparkeren). Hvis bolden rammer ned i firkanten, giver det gruppen 1 point. Efter sparket løber første elev hen og henter bolden og gør sig klar til at løbe igen (når tredje elev har gennemført løberuten).</p> <p>Anden elev skal starte når første elev kommer retur fra løb. Det vil sige, at anden elev løber mens første elev, er i gang med at sparke. Når anden elev kommer retur, skal der sparkes mod firkanten på samme måde som første elev, og bolden hentes efterfølgende.</p> <p>Den gruppe der scorer flest point vinder runden og der klappes af denne.</p>	<p>Materialer: Per gruppe á 3: 6 kegler 3 bolde (alle typer kan bruges)</p> <p>Variationer: Øge løbeafstanden fra 20 meter til 30 meter. Dette vil gøre øvelsen hårdere.</p> <p>Firkanten der sparkes mod, skal starte med at være 5x5 meter. Hvis der skal være mulighed for flere point, kan firkanten ændres til 10x10 meter.</p> <p>Hvis det passer bedre med grupper af 4, kan det indføres at hver gang en elev har løbet, sparket og hentet bolden laver man én af følgende fysiske øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Runde 1: 5 armstrækkere • Runde 2: 10 mavebøjninger • Runde 3: 15 sprællemænd • Forfra
25 min To 5 min. halvlege	<p>RUGBY KAMP Klassen inddeles, så der spilles 4v4.</p> <p>Der spilles 3-4 kampe af fem minutters varighed. Der kan evt. roteres mellem holdene så de forskellige hold spiller mod nye modstandere hele tiden.</p> <p>Regler: Samme regler som de tidligere lektioner.</p> <p>Tilføjelse af kick-off: Ved kick-off sparkes holdet med bolden, bolden ind på modstanderens banehalvdel. Alle spillere på holdet med bolden skal holde sig bag sparkeren i kick-off-øjeblikket. Så snart der er sparket må de jage bolden. Hvis bolden ryger uden for banen, genoptager modstanderholdet spillet midt på banen.</p> <p>Angreb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der scores ved, at en spiller løber med bolden ned over scoringslinjen, og lægger den på jorden. Bolden må kun afleveres bagud. <p>Forsvar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angrebsspilleren stoppes ved, at en forsvarsspiller markerer med begge hænder på angrebsspilleren. Der må markeres på kroppen, ikke i hovedet. Det er ikke tilladt at skubbe til en angrebsspiller når spilleren stoppes. • Angrebsspilleren skal stoppe og aflevere bolden med det samme til en medspiller når spilleren er stoppet med to hænder. <p>Dommer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvis der er en elev der ikke kan være så aktiv, kan eleven fungere som dommer og dermed stadig indgå i undervisningen. Dommerens opgave er at tælle point og kalde spilstop med aflevering. Dette gøres ved at råbe 'aflever', når dommeren vurderer at en forsvarsspiller har markeret med to hænder på angriberen. Bolden skal afleveres inden for 3 sekunder. <p>Brug tid på at gennemgå regler og fremhæve fair-play.</p>	<p>Materialer: Kegler til at markere banen Bolde – alle former for bolde kan bruges. Overtrækstrøjer.</p> <p>Bane: 10x15 meter med en målzone i hver ende på 2x15 meter.</p> <p>Variationer: Spil i overtal En ekstra (elev nummer 9) spiller fungerer som angrebsspiller for begge hold.</p> <p>Så snart der er scoret på et hold går denne spiller over og er med til at angribe for det andet hold. Det betyder at angrebsholdet altid er i overtal.</p> <p>Spil 4 mod 4 Ved at spille 4 mod 4 vil aktivitets niveauet sænkes – dette indføres KUN hvis eleverne mod slutningen af kampene er meget trætte</p> <p>Vend spilretningen Spilretningen vender hver gang der er scoret. Det gør at alle spillere tvinges til at bevæge sig rundt på banen.</p>



STYRKELØFT



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

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

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

LÆRINGSMÅL FIT FIRST STYRKELØFT

FIT FIRST styrkeløft taler ind i idrætsbekendtgørelsen for udsko-lingen på følgende parametre:

ALSIDIG IDRÆTSUDØVELSE:

Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.

IDRÆTSKULTUR OG RELATIONER:

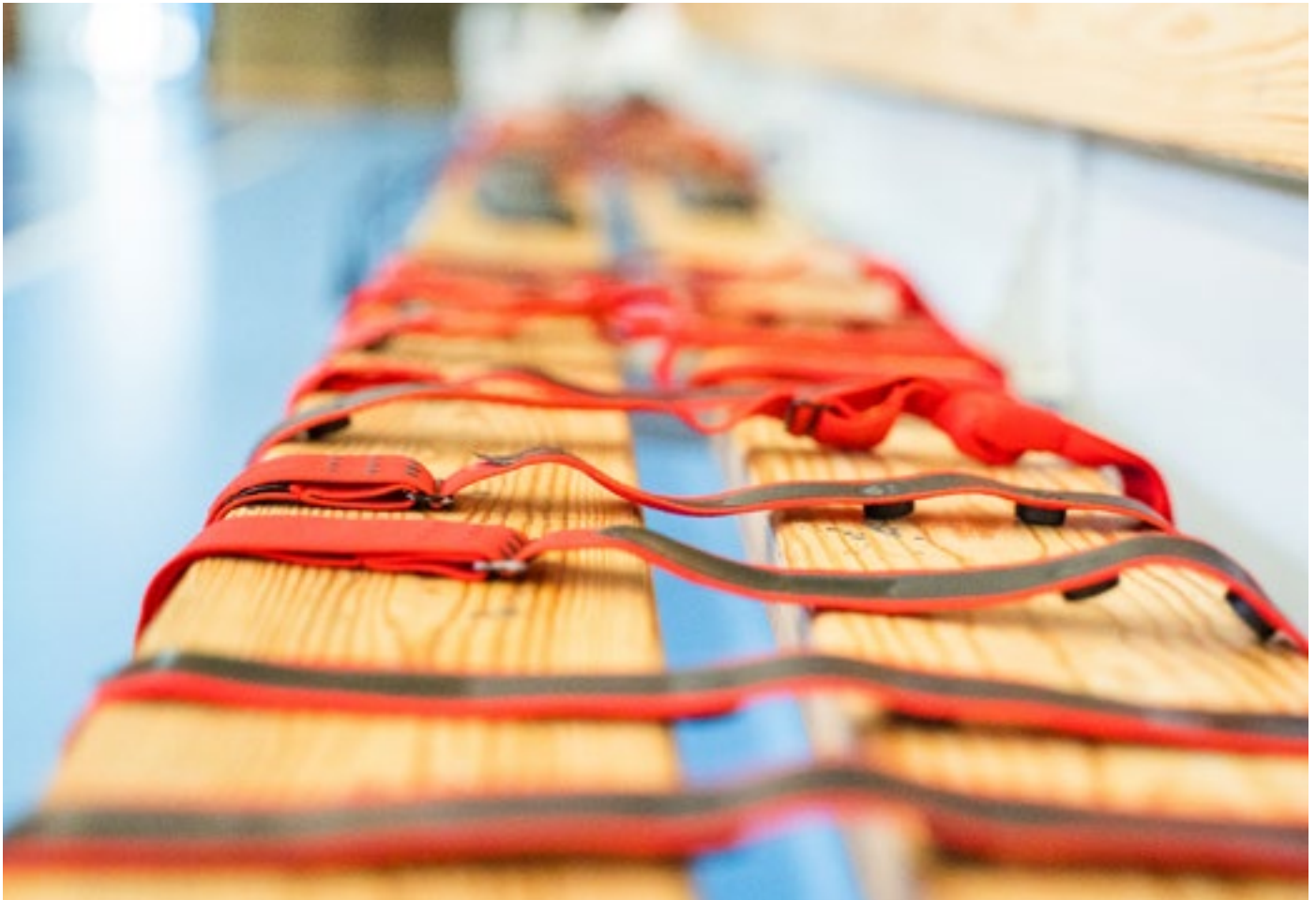
Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

KROP, TRÆNING OG TRIVSEL:

Eleven kan udføre basal grundtræning.

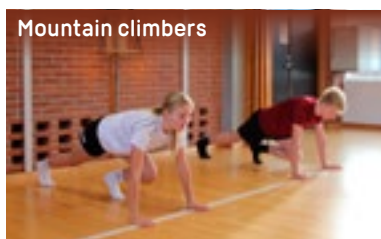
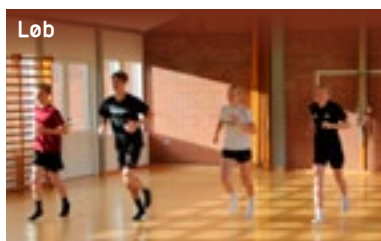
SPØRGSMÅL:

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



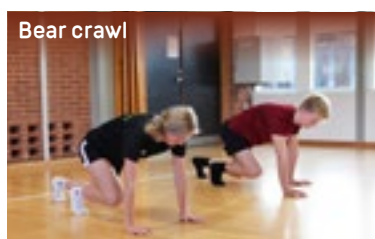
Lektion 1

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>MAKKERØVELSE: AMRAP</p> <p>Eleverne går sammen i grupper á tre. Eleverne starter på hver sin station:</p> <p>Station 1: Løb til enden af hallen/ gymnastiksalen og tilbage. Station 2: Lav airsquats. Station 3: Hold balancen på et ben.</p> <p>Når løbet er gennemført, rykkes der station. Det gælder om for gruppen at nå flest runder på 10 minutter. gruppen</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p> <p>Variationer: Airsquats kan udskiftes med pushups/ mavebøjninger/rygbøjninger i hver runde</p>
20 min	<p>CIRKELTRÆNING: 3 RUNDER AF 5 ØVELSER.</p> <p>Lav 5 stationer vha. kegler eller anden markering. Forklar eleverne, hvad der skal laves på de enkelte stationer. Eleverne fordeler sig ved stationerne og roterer med uret rundt i rækkefølgen.</p> <p>Der arbejdes i 45 sek. og der er 15 sek. pause til at komme til næste øvelse. Efter hver runde, altså når alle elever har været igennem de 5 øvelser, er der 1 minuts pause. Der laves 3 runder i alt.</p> <p>Øvelse 1: Mountain climbers Øvelse 2: Atomic situps Øvelse 3: Broad jumps (Starter med samlede ben. Hopper ind og ud skiftevis) Øvelse 4: Sjip Øvelse 5: Rygbøjninger</p>	<p>Materialer: Sal, stopur og sjippetov</p> <p>Variationer: Alternativ til sjip kunne være sprællemænd, skiløber eller høje knæløft på stedet.</p>
5 min	<p>BONUSRUNDE: PLANKEN</p> <p>Alle elever lægger sig i en cirkel.</p> <p>På lærers 'nu' skal eleverne ligge i planke med underarmene i jorden og tæerne i gulvet og ret ryg.</p> <p>Der køres 5 runder med 30 sekunder i planken og 30 sekunders pause.</p> <p>Eleverne holder pause ved at ligge på maven og slappe af.</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p> <p>Variationer: Planken kan gøres lettere ved at lave den med strakte arme eller med knæ i jorden, enten på underarme eller strakte arme</p>



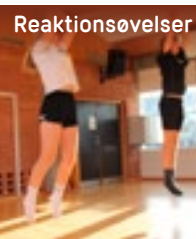
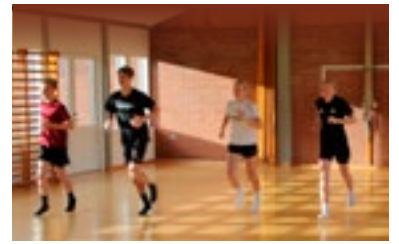
Lektion 2

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>MAKKERØVELSE: AMRAP – as many rounds as possible Eleverne går sammen to og to.</p> <p>Der skiftes imellem øvelse 1 og øvelse 2 i 10 minutter. Når øvelse 1 er lavet skiftes til øvelse 2 og når øvelse 2 er færdig, så skiftes til øvelse 1 og for fra igen.</p> <p>Øvelse 1: Den ene elev sidder på gulvet på bagdelen, med armene ud til siden i et statisk hold. Den anden elev skal hoppe over elevens ben og efterfølgende kravle under den ene arm, rejse sig og kravle under den anden arm. Der laves 5 'runder' før der byttes. Når begge elever har været rundt 5 gange, skiftes til øvelse 2.</p> <p>Øvelse 2: 10 synkrone burpees Burpees: Stå op – ned på maven – kast/kravl benene op ved siden af armene og rejs dig op – lav et hop.</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p> <p>Variationer: Hvis øvelsen skal være hårdere, kan eleven der sidder på gulvet løfte benene i vejret, så der holdes statisk arbejde i maven.</p> <p>Burpees kan laves af alle. Det vigtige er blot skaleringen. Enten "hop" fra position til position. Eller "gå/kravl" fra position til position.</p>
20 min	<p>CIRKELTRÆNING: 3 RUNDER AF 5 ØVELSER</p> <p>Lav 5 stationer vha. kegler eller anden markering. Forklar eleverne, hvad der skal laves på de enkelte stationer. Eleverne fordeler sig ved stationerne og roterer med uret rundt i rækkefølgen.</p> <p>Der arbejdes i 45 sek. og der er 15 sek. pause til at komme til næste øvelse. Efter hver runde, altså når alle elever har været igennem de 5 øvelser, er der 1 minuts pause. Der laves 3 runder</p> <p>Øvelse 1: Around the clock lunges (lunge på alle tal på urskiven) Øvelse 2: Situps Øvelse 3: Bear crawl Øvelse 4: Push ups Øvelse 5: Tuck jumps</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p> <p>Variationer: Tuck jumps kan erstattes af squats</p>
5 min	<p>MOBY FLOWERS - CHALLENGE</p> <p>Sæt nummeret "Flowers" på. I sangen synges der: "Bring Sally up, bring sally Down". Hver gang der bliver sunget "up" eller "down", bevæger eleven sig op eller ned i en air squat.</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p> <p>Variationer: Når det bliver for hårdt at lave airsquats kan der skiftes til lunges – eller der kan laves air squat på hver anden.</p>



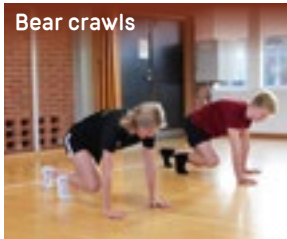
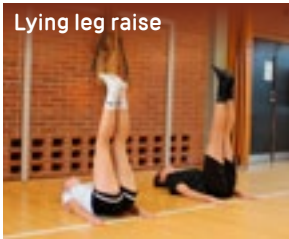
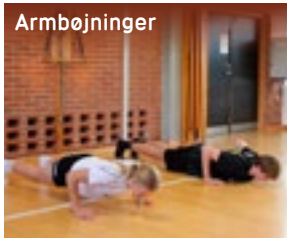
Lektion 3

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>MAKKERØVELSE - AMRAP - as many rounds as possible</p> <p>Sæt eleverne sammen parvis, af nogenlunde samme højde/drøjde.</p> <p>Øvelse 1: Lateral burpees over makker. En elev ligger fladt på maven, mens den anden laver en burpee på den ene side og hopper over makkeren. Her ligger eleven sig ned og makkeren rejser sig og laver en burpee og hopper over på den anden side. Skiftevis til der samlet er lavet 10.</p> <p>Øvelse 2: Siddende skulderpres. Elev 1 sidder på jorden på knæ og presser hænderne op mod himlen. Elev 2 yder en passende modstand, med sine egne hænder. Der laves 10 "tryk op mod loftet" og herefter byttes plads.</p> <p>Øvelse 3: Løb 2*20m</p> <p>Der køres i 10 minutter i alt. Eleverne skal nå så mange runder som muligt.</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p> <p>Variationer: Er øvelse 1 for nem, kan den 'passive' makker ligge i planke, mens der laves burpee og hoppes over.</p>
20 min	<p>CIRKELTRÆNING: 3 RUNDER AF 5 ØVELSER</p> <p>Lav 5 stationer vha. kegler eller anden markering. Forklar eleverne, hvad der skal laves på de enkelte stationer. Eleverne fordeler sig ved stationerne og roterer med uret rundt i rækkefølgen.</p> <p>Der arbejdes i 45 sek. og der er 15 seks pause til at komme til næste øvelse. Efter hver runde, altså når alle elever har været igennem de 5 øvelser, er der 1 minuts pause. Der laves 3 runder</p> <p>Øvelse 1: Shoulder taps. Stå i planke og rør skiftevis højre skulder med venstre hånd og vice versa.</p> <p>Øvelse 2: Reaktionsøvelser. Ned på maven - om på ryggen - og og stå (evt. hop)</p> <p>Øvelse 3: Walking lunges rundt i salen</p> <p>Øvelse 4: Froggers. Hænderne er på siden af fødderne. Nu hoppes/kravles tilbage, så man står i plankeposition og der hoppes/kravles frem i frogger-position igen</p> <p>Øvelse 5: Løb. Der løbes fra linje til linje på en bane der er 20 meter lang</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p>
5 min	<p>MAKKERPLANKE- CHALLENGE (AMRAP)</p> <p>En person står i udgangsstilling til armbøjning. Den anden skal kravle under og hoppe/kravle over vedkommende 3 gange.</p> <p>Herefter byttes der plads.</p> <p>Der gennemføres flest mulige omgange på 4 minutter.</p> <p>Der klappes af vinderholdet</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p>



Lektion 4

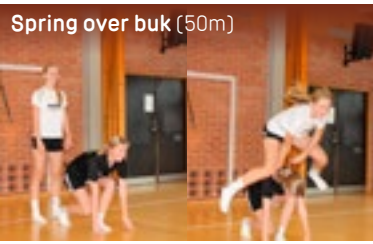
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>MAKKERØVELSE - AMRAP - as many rounds as possible</p> <p>Eleverne går sammen to og to. Der opsættes en bane der er 15-20 meter lang</p> <p>Inden AMRAP'en laves følgende opvarmning på den opsatte bane. Håndklæde omkring den ene elev, mens den anden holder fast i enderne. Eleven, med håndklædet omkring livet, laver følgende øvelser, mens der holdes igen fra makkeren.</p> <p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb x 2 • Armsving x 2 • Gadedrengeløb x 2 • Høje knæløft x 2 <p>Eleverne skifter efter hver øvelse til alle øvelser er lavet.</p> <p>Selve AMRAP'en fungerer således:</p> <p>Parret gennemfører så mange runder som muligt på 4 minut-ter:</p> <p>15-20 m makkersprint med håndklæde. Den ene elev holder godt igen med håndklædet omkring livet på makkeren. Den anden forsøger at sprinte. Herefter byttes. Herefter 5 armbøjninger pr. elev.</p>	<p>Materialer: Sal og stopur. 1 stort håndklæde pr. gruppe.</p> <p>Har man ikke håndklæder til rådighed, kan øvelsen udføres ved, at bagerste elev holder fast i forreste elevs hofter.</p>
20 min	<p>CIRKELTRÆNING: 3 RUNDER AF 5 ØVELSER</p> <p>Lav 5 stationer vha. kegler eller anden markering. Forklar eleverne, hvad der skal laves på de enkelte stationer. Eleverne fordeler sig ved stationerne og roterer med uret rundt i rækkefølgen.</p> <p>Der arbejdes i 45 sek. og der er 15 seks pause til at komme til næste øvelse. Efter hver runde, altså når alle elever har været igennem de 5 øvelser, er der 1 minuts pause. Der laves 3 runder.</p> <p>Øvelse 1: Lying leg raise Øvelse 2: Jump squats. Når man har været nede i squaten hoppes der så højt som muligt og landes i squats udgangsposition. Øvelse 3: Bear crawl Øvelse 4: Rygbøjninger Øvelse 5: Sprællemænd</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p>
10 min	<p>PLANKE+BURBEE-CHALLENGE</p> <p>Eleverne deles i to hold.</p> <p>Eleverne står i planken på underarmene på 2 lange rækker - overfor hinanden.</p> <p>Begge grupper står i planken i 30 sekunder sammen. Herefter laver alle elever i gruppe A 2 burpees. Når alle eleverne har lavet 2 burpees, er det gruppe B's tur. Når de har lavet 2 burpees laver gruppe A, 2 burpees og så fremdeles. Gruppen der ikke laver burpees, bliver i sin planke.</p> <p>Når der er gået 2 minutter i alt, holdes 1 minuts pause.</p> <p>Øvelsen gentages 3 gange.</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p> <p>Variationer: Planken kan også laves stående, i udgangsstilling til armbøjninger, dvs. med strakte arme.</p> <p>Burpees kan laves som en "rigtig" burpee eller blot som at rejse sig op og lægge sig ned i planken igen.</p> <p>Er der overskydende tid, kan der laves flere runder.</p>



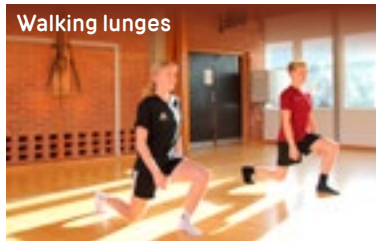
Lektion 5

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>MAKKERØVELSE - AMRAP - as many rounds as possible</p> <p>Eleverne går sammen to og to. (Nogenlunde sammen højde og drøjde).</p> <p>Øvelse 1: Spring over buk 2 x 20. Eleverne skiftes til at springe buk hen over hinanden. 20 meter frem – 20 meter tilbage.</p> <p>Øvelse 2: Når eleverne er tilbage ved startlinjen, laver hver elev følgende øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 Sit-ups • 5 Push-ups <p>Alle par skal nå så mange runder som muligt på 4 minutter.</p> <p>Hold derefter 2 minutters pause og køр en runde igen. Hvert par skal se om de kan nå flere omgange i runde 2 end i runde 1.</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p> <p>Variationer: Det er helt ok hvis man ikke springer over buk, men blot "kravler" over buk.</p> <p>OBS: Push-ups kan laves på knæene</p>
10 min	<p>CIRKELTRÆNING: 3 RUNDER AF 6 ØVELSER</p> <p>Lav 5 stationer vha. kegler eller anden markering. Forklar eleverne, hvad der skal laves på de enkelte stationer. Eleverne fordeler sig ved stationerne og roterer med uret rundt i rækkefølgen.</p> <p>Der arbejdes i 45 sek. og der er 15 seks pause til at komme til næste øvelse. Efter hver runde, altså når alle elever har været igennem de 5 øvelser, er der 1 minuts pause. Der laves 3 runder</p> <p>Øvelse 1: Walking lunges Øvelse 2: Et bens-hop med 90 graders rotation. Skift retning når 360 grader er nået. Skift ben når der er roteret begge veje på samme ben. Øvelse 3: Russian twist m. bold/ kettlebell Øvelse 4: Hip thrusters på gulv. Numsen skal fra udgangsstilling (bil-ledet) sænkes mod jorden og når jorden nås, laves en eksposiv bevægelse mod udgangsposition. Øvelse 5: Box Jumps</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p> <p>Variationer: Er box jumps for svært, kan der laves step ups i stedet.</p>
10 min	<p>DUCK WALK - TAGFAT</p> <p>Fangeleg, hvor eleverne skal gå/løbe fra/i duck walk position.</p> <p>Bliver man fanget laves der enten 5 armbøjninger, 10 situps eller 10 rygbøjninger, hvorefter man er med igen. Der skiftes fanger hvert minut – hvor der også er 30 sekunders pause. 5 runder i alt.</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p> <p>Variationer: Man kan øge antallet af fangere, hvis man gerne vil have flere til at lave de fysiske øvelser.</p>

Spring over buk (50m)



Walking lunges



Hip thrusters på gulv



Makker-pullups



Et bens-hop med 90 grader



Box jumps/ Step-ups



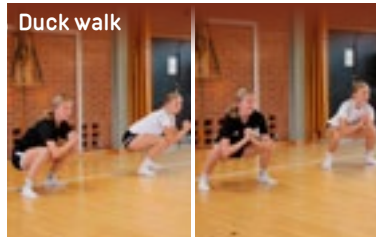
Situps



Russian twist m. bold/kettelbell



Duck walk



Lektion 6

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer og variationer
10 min	<p>MAKKERØVELSE - AMRAP - as many rounds as possible</p> <p>Eleverne går sammen to og to og starter på hver sin station.</p> <p>Eleverne skiftes mellem følgende øvelser:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wallballs. 2. 10 m bunny hops. Før hænderne frem foran fødderne og hop (gå) frem med fødderne. Dette gentages til man har nået 10m (5 m frem+5 m tilbage) <p>Eleverne bytter øvelse, når den som laver bunny hops har lavet 10 m.</p> <p>Så mange runder som muligt på 4 minutter 1 minuts pause – og så en runde mere, hvor man ser om man kan slå antallet af runder fra første omgang.</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p> <p>Variationer: Forefindes der ikke tunge bolde til wallballs kan almindelige bolde også benyttes. Det vigtigste er at udføre kaste- og gribebevægelsen i øvelsen, samtidig med squatten laves. Wallballs kan udskiftes med airsquats</p>
10 min	<p>CIRKELTRÆNING: 3 RUNDER AF 6 ØVELSER</p> <p>Lav 5 stationer vha. kegler eller anden markering. Forklar eleverne, hvad der skal laves på de enkelte stationer.</p> <p>Eleverne fordeler sig ved stationerne og roterer med uret rundt i rækkefølgen.</p> <p>Der arbejdes i 45 sek. og der er 15 seks pause til at komme til næste øvelse. Efter hver runde, altså når alle elever har været igennem de 5 øvelser, er der 1 minuts pause. Der laves 3 runder</p> <p>Øvelse 1: Dips på bænk/ kasse Øvelse 2: Split jumps / (lunges) – Hvis muligt hoppes der lige op i luften hvor der skiftes ben. Er dette for hårdt, trædes blot frem i en lunge og tilbage – derefter modsatte ben. Øvelse 3: Broad Jumps. Stå i en bredstående og hop så højt som muligt. Gentag. Øvelse 4: Skrå mavebøjninger Øvelse 5: "Skøjtøløber". Start på et ben. Hop til siden og land på modsatte ben. Få balancen og hop tilbage.</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p> <p>Variationer: Se i tekst</p>
10 min	<p>HINKE-TAGFAT</p> <p>Der vælges fire elever som fangere, som skal fange de andre elever.</p> <p>Alle elever må kun bevæge sig rundt ved at hinke. Der må skiftes ben efter 5 hink.</p> <p>Bliver man fanget tages enten 5 armbøjninger, 10 mavebøjninger eller 10 rygbøjninger, hvorefter man er med igen.</p> <p>Der skiftes fangere efter 2 minutter hvor der er 30 sekunders pause i skiftet. 4 runder i alt</p>	<p>Materialer: Sal og stopur</p> <p>Variationer: Antallet af fangere kan øges, hvis man gerne vil have flere til at lave de fysiske øvelser. Klassen kan inddeles i to, eller flere, grupper på mindre baner. Dette vil give mere intensitet</p>

Wallballs



Split jumps



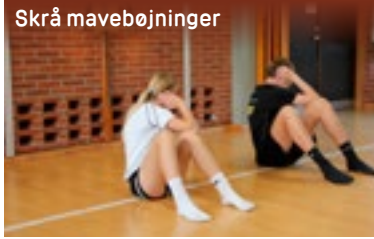
"Skøjteløberen"



Bunny hops



Skrå mavebøjninger



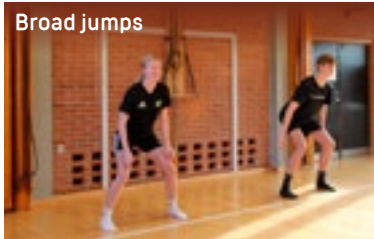
Hinke-tagfat



Dips på bænk/kasse



Broad jumps





TAEKWONDO



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

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

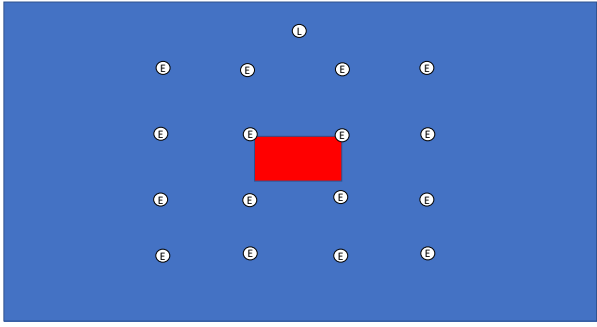
Det er meget vigtigt at vise "krigerisk" udstråling i træningen. Dette gøres gennem kampråb ved hvert slag og spark. Yderligere råbes der også et kampråb ved starten af en ny øvelse. Kampråbet kaldes et "kihap" (ki = energi, hap = samle).

Lektioner	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Startritual	Startritual	Startritual	Startritual	Startritual	Startritual	Startritual
Opvarmning og leg	Løb på tværs af salen - Koordination og løb	Spejløvelser. Koordination og løb	Samarbejdsøvelser	Slag- og sparkeopvarmning - med løb	Samarbejdsøvelser	Slag og sparkeopvarmning - med løb
Øvelse / Træning	Balance og styrkeøvelser	Reaktionsøvelser - med styrke	Kampstilling med styrkeøvelser	Fang bæltet - reaktionsøvelse	Benarbejde - Makkerarbejde	Sammensatte øvelser af spark og slag
Taekwondoøvelser	Intro til slag og spark	Intro til Kampstilling i Taekwondo	Stilling, slag og spark	"Hestestand" - Slag og spark	Sammensatte øvelser af spark og slag	Kamp
Slutritual	Slutritual	Slutritual	Slutritual	Slutritual	Slutritual	Slutritual




OBS: Det anbefales at du som underviser ser de indlagte videoer inden i går i gang – ca. 5 minutter.



Lektion 1

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	<p>STARTRITUAL</p> <p>Ritual – "Sæt scenen for eleverne"</p> <p>Alle eleverne sidder i skrædderstilling, på rækker med ca. 1 meter imellem hver elev (se Figur – Læreren står i toppen!).</p> <p>Når underviseren siger: "luk øjnene", lukkes øjnene og der fokuseres på vejtrækningen.</p> <p>På "rejs jer" rejser eleverne sig op. På "ret" (koreansk: "Tjarriot"), "hils" (koreansk: "Kjongne") samler eleverne deres fødder, sætter hænderne ned langs siden, bukker og rejser sig op igen i ret stilling. Underviseren bukker sammen med eleverne.</p> <p>NB. At bukke er i taekwondo en hilsen af respekt for hinanden. At rette og bukke ("tjarriot, kjongne") kan også udføres, når eleverne står overfor hinanden i makkerpar, inden eleverne starter på øvelserne.</p> <p>Læringsmål: Forståelse for disciplin, ro, fokus og respekt</p> 	
10 min	<p>OPVARMNING OG LEG</p> <p>Eleverne står på række på en linje i salen, og udfører øvelser på tværs af salen over til modsat linje. 10-15 meter mellem linjer.</p> <p>Følgende øvelser udføres hen over gulvet fra linje til linje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb (x2) • Kravl (x1) • Hop som en frø (x1) • Sideløb (x2) – en gang frem og tilbage til hver side • Løb baglæns (x2) • Lunges (gå med lange skridt, hænderne i hoften) (x1) • Høje knæløft (knæene op til hoftehøjden) (x2) • Hælsark (hælene skal ramme balderne) (x2) • Rotation (fra sidestand, roterer eleven baglæns rundt om sig selv. Skifter til den anden side på midten). 	<p>Materialer: Markering af linjer med kegler eller tape</p> <p>Variationer: Underviser kan også vælge at bruge andre øvelser, som findes relevante.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
20 min	<p>ØVELSER OG TRÆNING</p> <p>Øvelse 1: Træk balance Alle eleverne opdeles i makkerpar. Hvert makkerpar tager fat i hinandens højre hånd, og placerer den højre fod mod ydersiden af den andens fod. Når der bliver sagt "værsgo" (koreansk: "Shijak"), gælder det for eleverne om at trække hinanden ud af balance.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man må IKKE flytte foden som rører makkerens fod. • Man må gerne bevæge den bagerste fod. <p>Når en af eleverne (eller begge) flytter den midterste fod, laver de 8 gentagelser af følgende fysiske øvelser</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mavebøjninger 2. Rygstrækker 3. Armstrækkere <p>Øvelse 2: Balance skub Eleverne er fortsat i makkerpar. De stiller sig overfor hinanden, og hænderne op foran deres brystkasse. Håndfladerne vender mod makkeren. Hænderne skal være 10-15 cm væk fra brystkassen, så det er muligt for modstanderen at skubbe på håndfladerne. Det gælder nu om at skubbe den anden ud af balance, ved at ramme deres håndflader. Eleverne skal forsøge at lade deres fødder blive i gulvet.</p> <p>Når en af eleverne (eller begge) flytter en (eller begge) af deres fødder, tager de en af disse fysiske øvelser.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 sprællemænd • 10 englehop • 6 jumping lunges <p>Øvelse 3: Balance - skub på numsen Eleverne er fortsat i makkerpar.</p> <p>De sætter sig på numsen overfor hinanden, med benene og hænderne hævet over jorden. Nu skal de få hinanden til at vælte eller sætte fødderne i jorden, ved at skubbe til hinandens fødder.</p> <p>Når en af eleverne (eller begge) mister balancen laver de følgende reaktions øvelse: Ned på maven, op i planke, ben igennem arme, ned på ryggen og til sidst op og stå og hop.</p> <p>Hvert 30 sekund råber underviseren "LØB" og alle elever skal løbe i høj fart ud til en væg og tilbage til sin makker og fortsætte øvelsen.</p>	<p>Materialer Markering af linjer med kegler eller tape</p> <p>Variation: Øvelse 2: Kan gøres sværere ved at stå på ét ben</p> <p>Øvelse 3: Kan gøres lettere ved at have én hånd i gulvet bag sig.</p> <p>Modstandere behøver ikke nødvendigvis at være på samme niveau og dermed udføre samme udgave af øvelsen. En elev der står på ét ben kan godt dyste mod en elev der står på to.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
15 min	<p>TAEKWONDO ØVELSER</p> <p>Teknikøvelser: Læreren viser – skiftevis - de 3 nedenstående øvelser for alle elever. (God ide at have set øvelserne førend lektionen starter. Alternativt kan eleverne også bruge 2 minutter på at se øvelserne.) Hver øvelse øves i plenum – her vil der ikke være så meget fysisk aktivitet, men eleverne skal lige lære hvordan man ca. gør.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Slag (koreansk: "Jireugi") - (knyttet hånd, lige linje fra Hofte til mål). 2. Frontspark (koreansk: "Ap chagi") - (knæet løftes, hvorefter underbenet strækkes ud mod målet. Udføres med tærne "trukket" op (så det ligner man har stilet på) Efter sparket trækkes underbenet tilbage, og foden sættes ned). 3. Hoppende frontspark (koreansk: "Doobaldangsang ap chagi") (det ben som ikke sparker løftes som et knæløft, herefter hopper man op og sparker et frontspark med det andet ben). <p>Teknikøvelser – nu med intensitet:</p> <p>Eleverne står i to rækker overfor hinanden. Der er cirka 10-15 meters mellemrum mellem dem.</p> <p>Den ene række holder sine hænder frem i brysthøjde med håndfladerne pegende fremad (Alternativt en pude / et liggeunderlag / en avis).</p> <p>Når underviseren siger "værsø" (koreansk: "Shijak"), løber den anden række frem til deres makker, og laver 10 slag på deres hænder/ pude/Avis (skiftevis højre og venstre). De løber herefter tilbage til deres startposition – høj fart.</p> <p>Når eleven, som løber, er færdig, laver han et højt kampråb (koreansk: "Kihap") for at signalere, at han er færdig. Han sætter derefter hænderne frem.</p> <p>Nu er det den anden elev som løber frem, udfører 10 slag, løber tilbage. Eleven slutter af med kihap.</p> <p>Dette gøres i runder af 1 minut. Eleverne skal forsøge at nå så mange runder som muligt. Der laves 3 runder i alt, med 30 sekunders pause imellem.</p> <p>SPARK Samme øvelse gentages, men nu med spark. Den person der skal tage "imod" sparket, rækker sine hænder frem i mavehøjde med håndfladerne ned mod jorden, så makkeren kan sparke "op" mod disse.</p>	<p>Materialer Markering af linjer med kegler eller tape</p> <p><i>Slag</i></p>  <p><i>Frontspark</i></p>  <p><i>Hoppende frontspark</i></p> 
2 min	<p>SLUTRITUAL</p> <p>Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med. På ret og buk, bukker alle for hinanden.</p>	

Lektion 2

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	<p>STARTRITUAL</p> <p>Udfør startritualet, som beskrevet i lektion 1.</p>	
10 min	<p>OPVARMNING OG LEG</p> <p>2 og 2 sammen. Forskellige spejløvelser.</p> <p>Front mod front ved den ene sidelinje. A starter med at arbejde forlæns, mens B spejler og arbejder baglæns til de når den modsatte sidelinje. Ved modsatte linje, skifter arbejdsretningen, så A nu arbejder baglæns og B forlæns. Hver øvelse laves i begge retninger to gange, før man går videre til næste øvelse.</p> <p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forlæns løb • Høje knæ • Hælspark • Lunges • Sidestep • Krydsløb • Små, hurtige steps 	<p>Materialer: Markering af linjer med kegler eller tape</p> <p>Variationer: Underviseren kan også vælge at bruge andre øvelser, som denne finder relevante</p>
15 min.	<p>ØVELSER / TRÆNING</p> <p>Øvelse: Grib keglen Eleverne står overfor hinanden med 1 meters mellemrum. Imellem dem placeres et objekt (gerne en markeringskegle). Eleverne skal stå ret op og med hænderne på hoften.</p> <p>Underviseren nævner nu forskellige kropsdele, som eleverne hurtigt skal røre på modstanderen, og derefter stille sig tilbage i udgangsstillingen. Feks.: lår – skulder – hoved – hofte. Det gælder om at undvige at der bliver rørt på en selv.</p> <p>Når underviseren råber: "kegle", skal eleverne forsøge at tage keglen i midten, så hurtigt som muligt. Eleven som får fat i keglen, bestemmer en valgfri styrkeøvelse som makkerparret skal lave 5 gentagelser af. Feks.: Squat – lunges – englehop – armstrækkere – mavebøjninger</p> <p>Når øvelsen har kørt i 3 minutter, skiftes der makker – i alt 4 makkerskift.</p>	<p>Variationer: Underviseren kan også vælge at bruge andre øvelser, som denne finder relevante</p> <p>NB. Gør eleverne opmærksomme på, at de skal passe på ikke at støde hovederne sammen, når de griber efter keglen.</p>




Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>TAEKWONDO ØVELSER</p> <p>Kampstand med kegleløb Alle teknikker i Taekwondo udføres fra basis-kampstanden (atletisk stand):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 - 1 1/2 skulderbredde mellem fødder med lige meget vægt på hver fod. • Knæ let bøjed, så der opnås forspænding i forlåret. • Under bevægelse er man "oppe på tæerne" dvs. vægten lidt på forfoden og hælen løftes let fra gulvet (lige som i boksning). • Hænderne knyttede og arme afslappede, let bøjed (som beskyttelse af krop). <p>Eleverne står hver for sig med god afstand til hinanden. Front imod underviser. 1 kegle placeres 20 m. fra gruppen. Eleverne står i kampstand og er hele tiden i bevægelse. Bevægelsen kaldes for "step". Vægten er på forfoden og man "hopper" let op og ned på stedet, men uden at slippe forfoden fra gulvet. På signal, eller på trænerens egen bevægelse, udføres følgende øvelser:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skift på stedet - Skridt frem (bageste ben føres frem) 2. Skridt tilbage (forreste ben føres tilbage) 3. Sidelæns frem (bageste fod flyttes frem til forreste fod som rykkes frem i ny kampstand med det samme, så det bliver en flydende bevægelse) 4. Sidelæns tilbage (forreste fod flyttes tilbage til bageste fod, som rykkes lidt tilbage i ny kampstand med det samme, så det bliver en flydende bevægelse) <p>Hver øvelse skal udføres i en så eksplosiv bevægelse som muligt (med måde, så teknikken stadig bibeholdes nogenlunde). Der køres 30 sekunder ad gangen. Efter hver runde – løbes der ud til en kegle og tilbage på ens position.</p> <p>NB: Fokus på udstråling og råb ved alle øvelser. Imellem øvelserne er der konstant bevægelse, som er step på stedet i kampstanden.</p>	<p>Variationer: Kombination af øvelserne.</p> <p>Enten skiftevis, hver for sig (eks. første signal: skridt frem, andet signal: skridt tilbage osv.) eller to øvelser sat sammen, så de kommer i forlængelse af hinanden (eks. skift på stedet + sidelæns frem). Der er utallige af kombinationer.</p>
2 min	<p>SLUTRITUAL</p> <p>Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med. På ret og buk, bukker alle for hinanden.</p>	



Lektion 3

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	STARTRITUAL Udfør startritualet, som beskrevet i lektion 1.	
7 min	OPVARMNING Samarbejde Eleverne stiller sig i rundkreds og holder i hånd. Gruppen skal nu samarbejde, uden at slippe grebet, mens læreren varierer mellem følgende kommandoer: <ul style="list-style-type: none"> • Sæt jer ned • Rejs jer op • Læg jer på maven • Stil jer på et ben og luk øjnene • Gør cirklen stor • Læg jer på ryggen • Lav 5 lunges • Lav 5 squats • Lav 5 mavebøjninger • Lav 5 rygstrækninger 	Materialer: Der er utallige af kombinationer.
18 min.	ØVELSER Kampstand med styrkeøvelser Eleverne står i kampstand (som lektion 2) og er hele tiden i bevægelse (Hver kampstand varer ca. 10-20 sekunder.) Når underviseren råber/fløjter findes en makker – altid en ny – og så udføres følgende øvelser: <ul style="list-style-type: none"> • Dynamisk planke med klap på hænderne: 30 sek. • Dynamisk sideplanke med highfive: 30 sek. hver side • Balance på et ben, og røre gulvet med modsatte hånd – rør samme sted. 30 sek. hver side • Rygbøjninger ("superman") med dobbelt highfive: 30 sek. <p>Underviseren kan sammensætte øvelserne som de vil, og også tilsætte andre øvelser der styrker stabilitet og corestyrke.</p>	Variationer: Underviseren kan nævne forskellige specifikationer med makkere, f.eks.: <ul style="list-style-type: none"> • Samme farve bukser • Samme hårfarve • Samme øjenfarve

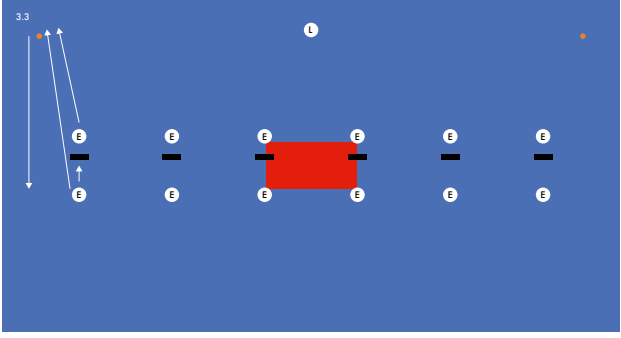


Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>TAEKWONDO ØVELSER</p> <p>Slag og spark Alle elever skal stå i "kampstanden", så de er klar. Nu øves følgende slag og spark: Se video – og lad eventuelt eleverne se videoerne. Eleverne går sammen 2 og 2 og stiller sig opverfor hinanden. Hver øvelse øves i 2 minutter inden der skiftes øvelse.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Slag (koreansk: "Jireugi") - (knyttet hånd, lige linje fra hofte til mål). 2. Frontspark (koreansk: "Ap chagi") - (knæet løftes, hvorefter underbenet strækkes ud mod målet. Udføres med tæerne "trukket" op (så det ligner man har stilet på). Efter sparket trækkes underbenet tilbage, og foden sættes ned). 3. Flyvende frontspark (koreansk: "Twieo yopchagi") (Man går/løber frem og sætter af på et ben og hopper op og frem, hvorefter man sparker det forreste ben fremad, mens man er i luften. Det passive ben trækkes op under en selv). <p>Samme øvelser – men nu med intensitet</p> <p>Eleverne er fortsat i makkerpar (A og B). De placerer sig 20 m. væk fra hinanden. A er den "aktive", der udfører teknikken, og B er "hjælper", som hjælper med at holde sparkepude eller sammenrullet avis.</p> <p>A løber frem til B og udfører den specifikke teknik med 6 gentagelser på hhv. højre og venstre - altså 12 gentagelser i alt. Der skal mellem hvert spark gås et par skridt tilbage, så man har tilløb til at lave sparket. Derefter løber man tilbage på plads.</p> <p>Herefter byttes roller, så B løber frem mod A og udfører teknikken. Den ikke-aktive elev bevæger sig på stedet, mens den aktive elev løber frem og slår. Når teknikken udføres, står hjælperen helt stille og er fokuseret.</p> <p>Der udføres 1 runde med hver teknik – og der arbejdes i 3 minutter pr. runde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slag • Frontspark • Flyvende frontspark 	<p>Variationer: Kombination af øvelserne.</p> <p>Enten skiftevis, hver for sig (eks. første signal: skridt frem, andet signal: skridt tilbage osv.) eller to øvelser sat sammen, så de kommer i forlængelse af hinanden (eks. skift på stedet + sidelæns frem). Der er utallige af kombinationer.</p> <p><i>Slag</i></p>  <p><i>Frontspark</i></p>  <p><i>Flyvende frontspark</i></p> 
2 min	<p>SLUTRITUAL</p> <p>Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med. På ret og buk, bukker alle for hinanden.</p>	

Lektion 4

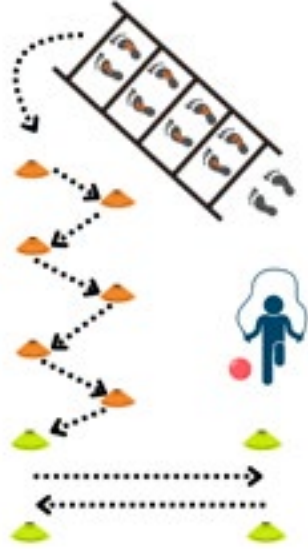
Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	STARTRITUAL Udfør startritualet, som beskrevet i lektion 1.	
7 min	OPVARMNING ØVELSE: Slå og spark til ærteposen 2 og 2 sammen om en ærtepose. Eleverne starter alle på samme linje. Den ene elev er "opgiver" og kaster ærteposen op foran makkeren. Makkeren skal forsøge at ramme denne med et slag. <ul style="list-style-type: none"> • Hvis ærteposen rammes, må eleven rykke fremad – så langt som eleven kan gå i split. Dette er så den nye linje! • Opgiveren samler ærteposen op og skal stille sig på den "nye" linje. • Eleverne skifter opgave så "opgiver" bliver "slåer" og vice versa. • 2 minutter pr. øvelse • Efter slag gentages øvelserne med slag med dårlig hånd, spark, og spark med dårligt ben. OBS: Hvis ærteposen ikke rammes skifter eleverne blot plads	Materialer: Ærteposer
18 min.	ØVELSER Fang bæltet Der laves små kampfirkanter (ca. 2 x 2 meter). Der er to elever sammen i hver firkant. Elev A skal have et "bælte" (det kan være en halefangesnor eller andet) siddende fast bag sig i buksekanten. Elev B skal nu prøve at få fat i bæltet. Der må ikke laves slag eller spark, men det handler om hurtige bevægelser og om at snyde elev A. Elev B får 2 min. til at se, hvor mange gange han/hun kan fange bæltet. Der gives point, hver gang eleven får fat i bæltet, som gives tilbage til elev A igen. Der byttes roller efter 2 min. og efter at begge elever har angrebet/forsvaret bæltet, findes der en ny modstander. Der kæmpes i alt 3 gange 2 x 2 minutter for alle elever	Materialer: Bånd, overtrækstrøjer eller lignende. Variationer: Er der ulige antal kan man også være 3 i en gruppe hvor alle fanger alle.

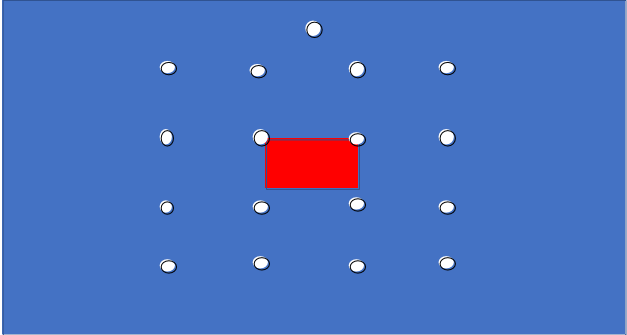




Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>TAEKWONDO ØVELSER</p> <p>Slagløb og sparkeløb</p> <p>"Hestestand"- (Joochoom Seogi (Tutum Sugi)): Udgangspunktet er en squat stilling, med lidt over skulderbreddes afstand og en smule bøjet knæ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne stilles overfor hinanden på to rækker (geled) med ansigtet mod hinanden. Den ene række tager sparkepuden/hænderne/ den sammenrullede avis op, og vender den mod makkeren. Den anden række gør klar til at slå hestestand. • Eleverne som modtager slag, står også i hestestand indtil det bliver deres tur til at slå. • Når underviseren siger: "værsgo" udføres der skiftevis slag med højre og venstre (20 slag). Når eleven har slået færdig, løber de begge hurtigt ud til den nærmeste kegle (Røde kegler placeret i hjørnerne af salen) og hurtigt tilbage. Nu er det den andens tur at slå. • Der arbejdes 3 runder, med 2 minutter arbejde, 1 minuts pause. • Herefter samme øvelse – men med frontspark. I hver pause kan man evt rykke en plads, så alle når at have både langt og kort til keglen. 	<p>Materialer: Evt. sparkepuder, plethandsker eller sammenrullede aviser. Kan laves uden.</p> <p>Variationer: Styrkeøvelser ved hver kegle, inden man løber tilbage. Flere gentagelser af slag. Flere runder med løb. Spark i stedet for slag</p>
2 min	<p>SLUTRITUAL</p> <p>Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med. På ret og buk, bukker alle for hinanden.</p>	





Lektion 5

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	<p>STARTRITUAL</p> <p>Udfør startritualet, som beskrevet i lektion 1.</p>	
10 min	<p>OPVARMNING</p> <p>Samarbejde</p> <p>Eleverne stiller sig i rundkreds og holder i hånd. Gruppen skal nu samarbejde, uden at slippe grebet, mens læreren varierer mellem følgende kommandoer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sæt jer ned • Rejs jer op • Læg jer på maven • Stil jer på et ben og hink ind til midten og ud igen (begge ben) • Gør cirklen stor og lille 5 gange og gerne i højt tempo. • Læg jer på ryggen • Lav 5 lunges • Gå ned i en squat – hop synkront ind mod midten og ud igen • Lav 5 mavebøjninger • Lav 5 rygstrækninger 	<p>Variationer:</p> <p>Der kan laves alle mulige andre forskellige øvelser – kun fantasien sætter grænser</p>
15 min.	<p>ØVELSE / TRÆNING</p> <p>Benarbejde</p> <p>Eleverne er sammen to og to, hvor den ene skal igennem en agilitybane og den anden sjipper imens. På banen er der fokus på hurtige fødder med hurtige steps.</p> <p>Stige: Der kan laves forskellige former for step ind i stige, fx en rytme som siger 1,2 – 1,2 – 1,2. Så det først er venstre fod ind i et stige hul, hvorefter højre fod følger med.</p> <p>Orange kegler: Hurtige sidestep fra kegle til kegle, hvor man er nede i knæene.</p> <p>Gule kegler: Sprint frem og løb baglæns. Det gøres 5 gange.</p> <p>Rotation Når eleven har gennemført en agilitybane, løber den hen til sin makker, som står og sjipper. Så bytter de to elever plads, så den der lige har løbet agilitybanen, skal sjippe og omvendt.</p> <p>Der laves 5 runder hver.</p>	<p>Materialer:</p> <p>Stepstige Kegler i forskellige farver Sjippetove</p> <p>Variationer:</p> <p>Har man ingen stige, kan der bruges kegler som man stepper henover.</p> 

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
<p>10 min</p>	<p>TAEKWONDO ØVELSER</p> <p>Alle elever stiller sig ud i rummet som vist på figuren.</p>  <p>Gennemgå trinnene i serie A, trin for trin, for til sidst at køre hele serien sammensat. Gentag derefter med serie B.</p>	<p>Materialer og variation</p> <p>Serie A  SCAN ME</p> <p>Serie B  SCAN ME</p>
<p>2 min</p>	<p>SLUTRITUAL</p> <p>Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med. På ret og buk, bukker alle for hinanden.</p>	



Lektion 6

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
2 min	<p>STARTRITUAL</p> <p>Udfør startritualet, som beskrevet i lektion 1.</p>	
10 min	<p>OPVARMNING OG LEG</p> <p>ØVELSE: Slå og spark til ærteposen</p> <p>2 og 2 sammen om en ærtepose.</p> <p>Eleverne starter alle på samme linje. Den ene elev er "opgiver" og kaster ærteposen op foran makkeren. Makkeren skal forsøge at ramme denne med et slag.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvis ærteposen rammes, må eleven rykke fremad – så langt som eleven kan gå i split. Dette er så den nye linje! • Opgiveren samler ærteposen op og skal stille sig på den "nye" linje. • Eleverne skifter opgave så "opgiver" bliver "slåer" og vice versa. • 2 minutter pr. øvelse • Efter slag gentages øvelserne med slag med dårlig hånd, spark, og spark med dårligt ben. <p>OBS: Hvis ærteposen ikke rammes skifter eleverne blot plads</p>	<p>Variationer:</p> <p>Der kan laves alle mulige andre forskellige øvelser – kun fantasien sætter grænser</p>
15 min.	<p>ØVELSE / TRÆNING</p> <p>Gennemgå trinnene i serie C, trin for trin, for til sidst at køre hele serien sammensat. Gentag derefter med serie D.</p> <p><i>Serie C:</i> Sammensat øvelse af SLAG og SPARK</p> <p><i>Serie D:</i> Sammensat øvelse af SLAG – SPARK og CIRKELSPARK:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>SCAN ME</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>SCAN ME</p> </div> </div>	Der bruges kegler som man stepper henover.
	<p>TAEKWONDO ØVELSER</p> <p>Kamp Øvelse 2 og 2</p> <p>Eleverne står overfor hinanden, bukker for hinanden og går derefter i kampstand. Når underviseren udbryder "Værsgo!" (koreansk: "Shi-jak") gælder det om at komme ind og daske den anden på låret eller skulderen.</p> <p>Når en elev formår at daske den anden på låret eller skulderen vælger denne en af følgende øvelser, som begge elever laver sammen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 sprællemænd • 10 jumping lunges • 10 englehop • 5 armstrækkere • 20 mountainclimbers <p>Eleverne kæmper mod den samme makker i 2 minutter, herefter finder man en ny makker og kæmper 2 minutter med samme regler. Man skal have 4 modstandere i alt – og så er det slut.</p>	
2 min	<p>SLUTRITUAL</p> <p>Alle eleverne stiller sig på fire rækker, ligesom de startede med. På ret og buk, bukker alle for hinanden.</p>	

TRIATLON



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

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

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

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

T1 OG T2:

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

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

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

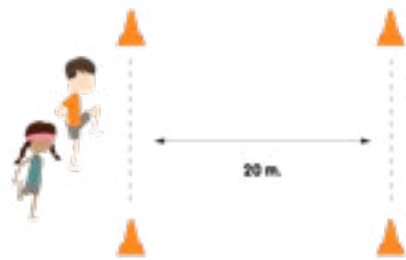
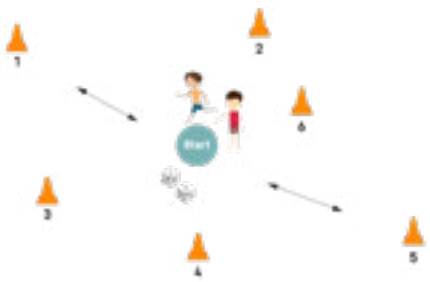
Især på de korte triatlondistancer, betyder effektivitet og hurtighed i skiftezonene meget for ens samlede tid.

LEKTIONSINDHOLD

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



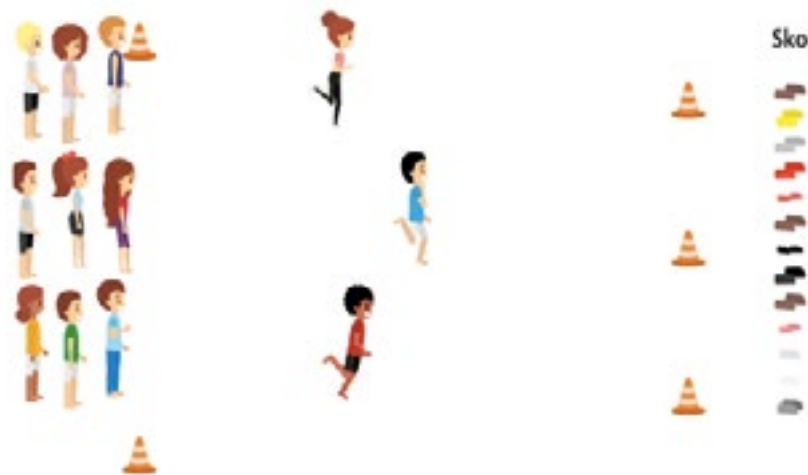
Lektion 1

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>KOORDINATIONSØVELSER</p> <p>Markér en startstreg og en målstreg med ca. 20 m i mellem.</p> <p>Eleverne stiller sig op ved startstregen og skal nu lave koordinationsøvelser på tværs af banen. Det handler ikke om at komme først, men om at blive godt varm og prøve kræfter med lidt løbeteknik. Når eleverne har lavet en øvelse, skal de jogge roligt tilbage til start og stille sig klar til næste øvelse.</p> <p>Det hele gentages 2 gange.</p> <p>Koordinationsøvelser: Hælspark: Ram numsen med hælene under løb Høje knæ: Løft knæene højt op under løb Stive ben: Tag et skridt og stræk dit ben frem. Bøj dig forover og forsøg at nå ned til dine tæer. Tag et nyt skridt med det andet ben og gør det samme igen. Gadedrengeløb: Hop højt fremad med strakt afsætningsben samtidig med det andet bøjes ved knæet og hæves op imod kroppen. Løbespring: Tage lange skridt imens du løber fremad, så du svæver. Sidestep: Stil dig med siden til og sidestep. Sørg for at benene ikke rammer hinanden. Modsat tilbage. Krydsløb: Siden til med venstre ben forrest. Kryds skiftevis højre ben ind foran og bagved venstre ben mens du bevæger dig over mod linjen.</p>	<p>Materialer: Kegler til markering af start- og målstreg.</p> <p>Variation: Der kan laves andre koordinationsøvelser: Gående lunges, fodledsjog osv.</p> 
10 min	<p>TERNINGELØB</p> <p>Start med at opstille banen, som består af seks kegler. Hver kegle repræsenterer et tal fra 1-6.</p> <p>Keglerne placeres i forskellige afstand fra start f.eks. 25-60 meter. Eleverne skal være sammen to og to. De skal starte med at slå terningen. Slår de en 4'er, løber de hen til kegle nr. 4 og tilbage igen til terningen. Eleverne skal nå ud til så mange poster som muligt på 2 minutter. Der køres 4 runder i alt</p> <p>Vinderholdet i hver runde bestemmer 2 fysiske øvelser som der skal laves 10 gentagelser af. Når alle har lavet de fysiske øvelser, er der 1 minuts pause hvorefter der køres igen.</p>	<p>Materialer: 6 kegler, terninger og stopur</p> <p>Variation: Der kan laves forskellige runder med forskellige løbestile. Prøv fx med høj kadence (hurtigt skridt), lav kadence (lange skridt), løbe tungt osv.</p> 
10 min	<p>HANEKAMP</p> <p>Eleverne går sammen i par og laver en bane af 4 kegler på 1,5 x 1,5 meter.</p> <p>Eleverne skal dyste en mod en, hvor de stiller sig på et ben med armene på ryggen og skal nu forsøge at skubbe modstanderen med kroppen, så personen bliver nødt til at sætte foden ned. Hver gang man får modstanderen ud af balance, så denne sætter en ekstra fod i jorden, får man et point. Når en elev er kommet ud af balance, skiftes ben i næste omgang, så det ikke bliver for hårdt.</p> <p>Der tælles point og den der får flest, vælger en fysisk øvelse som begge skal lave 10 gentagelser af efter hver runde.</p> <p>En runde varer 1 minut. Der køres 3 runder og skiftes så makker. Dette gøres med 3 forskellige modstandere.</p>	<p>Materialer: Kegler til afgrænsning af område</p> <p>Variation: Der kan prøves med tre personer, som kan dyste mod hinanden.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>SAMARBEJDSSTAFET</p> <p>Underviseren deler klassen op i hold af 8-10 elever og laver en bane på 40-100m. Det handler nu om at komme igennem banen så hurtigt som muligt.</p> <p>Når "startskuddet" lyder, løber hele holdet afsted samlet. I løbet af de 40-100m er der 3 samarbejdsøvelser. Alle øvelser laves vinkelret på løbebanen, så man ikke kommer tættere på mål mens man laver øvelser.</p> <p>Post 1: Alle holder i hånden på en række, og herefter skal en hulahopring transporteres igennem rækken og tilbage igen så hurtigt som muligt.</p> <p>Post 2: Eleverne stiller sig på en række og får en medicinbold til rådighed, denne skal over hovedet gives videre til den næste, hvorefter nummer 2 i rækken giver den videre igennem benene på sig selv, på denne måde vil medicinbolden gå over-under-over-under osv. Når medicinbolden er ved bagerste, så løber denne person op foran, og starter øvelsen forfra – dette forsættes indtil den der startede forrest, igen er forrest.</p> <p>Post 3: Eleverne går sammen 2 og 2 og skal nu kravle 10 meter ud til en kegle og tilbage. Imens de kravler, skal de spejle hinanden og hele tiden have øjenkontakt. Når de er færdige, må de næste to par gå i gang osv.</p> <p>Slutspurt: Når de er færdige med de tre poster, løber de samlet i mål, og først når alle er over stregen, så stopper tiden.</p> <p>Lav øvelsen 2 gange og giv eleverne 2 minutters pause imellem til at evaluere og lægge en plan for hvordan de kan gøre det hurtigere i 2. runde.</p>	<p>Materialer: Hulahopringe, kegler, medicinbold (eller anden type)</p> <p>Variationer: Posterne er til fri fortolkning, man kan sætte andre typer af udfordringer på, men det er vigtigt, at øvelserne har fokus på samarbejde</p>

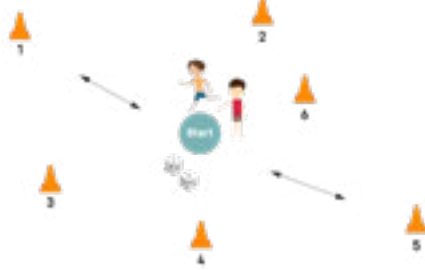


Lektion 2

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>FARVEL OG HEJ IGEN</p> <p>Eleverne løber i rækker af 4 personer i et roligt tempo.</p> <p>Den bagerste i rækken vender om og løber i modsat retning væk fra rækken og tæller imens til 10. Derefter vender eleven om og løber tilbage til og forbi rækken og placerer sig forrest i rækken.</p> <p>Når eleven løber forbi den bagerste løber i rækken, er det startsignalet for den næste at vende om og løbe væk fra gruppen, tælle til 10 og igen vende tilbage mod gruppen osv. Det er vigtigt, at gruppen holder et roligt tempo, når de løber i rækken, så eleven der løber væk fra gruppen, har mulighed for at nå tilbage og overtage.</p> <p>Der arbejdes i 10 minutter i alt, men når alle i en gruppe har løbet én gang hver, laver alle i gruppen følgende øvelser i rækkefølge, før der løbes igen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 armstrækkere • 10 mavebøjninger • 15 sprællemænd 	<p>Materialer: Evt. kegler, hvis der vælges at lave en bane, der skal løbes rundt om.</p> <p>Variation: Der kan laves en bane, som gruppen skal løbe rundt om og den bagerste så skal spurte hele vejen modsat rundt indtil den møder sin gruppe igen.</p> <p>Der kan vælges andre øvelser</p>
15 min	<p>SKIFTEZONE-STAFET</p> <p>Skift i triathlon kan have afgørende betydning for den samlede tid og placering i grupperne.</p> <p>Eleverne inddeles i hold af 3-4 personer.</p> <p>Der opstilles en bane for hvert hold med to kegler med ca. 20 meters afstand. Eleverne skal stille deres sko og strømper i den modsatte ende af, hvor de starter stafetten.</p> <p>Dem der venter, laver sprællemænd imens en elev arbejder.</p> <p>Holdene sættes i gang samtidigt, hvor første elev løber ned i den anden ende i bare fødder. Her tager eleven strømper og sko på hurtigst muligt og løber derefter tilbage og klapper den næste, som gentager processen.</p> <p>Skoene skal sidde fast på fødderne og snøres før eleverne må løbe tilbage til start.</p> <p>Når alle elever er igennem, kåres en vinder, som vælger en fysisk øvelse som alle elever laver 10 gentagelser af.</p> <p>Der køres 5 runder i alt, så af med sko og strømper igen.</p>	<p>Materialer: 2 kegler til hver bane.</p> <p>Variation: Lave flere runder, med fx en overtrækstrøje, cykelhjelm eller dykkerbriller på i modsatte ende. Slut evt. af med en runde, hvor de skal tage det hele på og så løbe tilbage.</p>





Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>TIDSFORNEMMELSESLØB</p> <p>Eleverne står samlet, og du skal som underviser give dem et sted og en tid. Det kunne være "ved flagstangen – 48 sek.". Så skal eleverne løbe over til flagstangen på 48 sek. Dette gentages med andre steder og andre tider. Prøv at udfordre elevernes nysgerrighed til tid og tempo, og tag f.eks. en kort distance og giv dem lang tid, og en lang distance og giv dem kort tid, men husk, at de skal have pulsen op.</p> <p>Lav 5 forskellige løb, hvor der i første løb kun fokuseres på løbet med i de 4 næste løb skal indgå følgende: Løb 2: 5 armstrækkere Løb 3: 10 mavebøjninger Løb 4: 10 englehob Løb 5: 20 sprællemænd.</p> <p>Den elev der er tættest på at ramme tiden vinder og de andre klapper af vedkommende.</p>	<p>Materialer: Et stopur</p> <p>Variation: Kan også laves som ud - hjem. Du kan også stå i midten, hvor alle elever så løber hver sin vej væk fra dig. Her skal du give dem en tid, som f.eks. 90 sek., hvor de skal løbe ud og vende om, så de er tilbage til dig, når der er gået 90 sek.</p>
10 min	<p>RUDER, HJERTER, SPAR OG KLØR</p> <p>Der opsættes en bane, som er 10 meter ud/hjem. Ved hver bane lægges der et sæt spillekort ude ved keglen. Hver kulør får tilknyttet sig en "svømme"-øvelse, som laves med fx 20 gentagelser:</p> <p>Ruder: Sæt dig på numsen med strakte ben og læn dig lidt tilbage. Lav crawl-spark i luften. Hjerte: Sæt dig på numsen og læn dig lidt tilbage. Lav brystsvømningsben i luften. Spar: Læg dig på maven med strakte arme langs ørene og strakte ben. Herefter løft arme og ben fra jorden for at sprælle med dem. Klør: Læg dig på maven og lav brystsvømnings-bevægelser i luften med arme og ben.</p> <p>Eleverne fordeles på banerne med 2 mand i hver gruppe og stiller sig på en række. Den første elev løber ned til keglen og trækker det øverste kort i bunken og udfører øvelsen. Løber derefter tilbage og klapper makkeren i hånden, som løber afsted og trækker et nyt kort.</p> <p>Der løbes 4 x 4 runder og klappes af vindergruppen efter hver runde.</p>	<p>Materialer: Kegler til bane Kortspil</p>

Lektion 3

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>TERNINGELØB</p> <p>Start med at opstille banen, som består af seks kegler. Hver kegle repræsenterer et tal fra 1-6.</p> <p>Keglerne placeres i forskellige afstand fra start f.eks. 25-60 meter. Eleverne skal være sammen to og to. De skal starte med at slå terningen. Slår de en 4'er, løber de hen til kegle nr. 4 og tilbage igen til terningen. Eleverne skal nå ud til så mange poster som muligt på 2 minutter. Der køres 4 runder i alt</p> <p>Vinderholdet i hver runde bestemmer 2 fysiske øvelser som der skal laves 10 gentagelser af. Når alle har lavet de fysiske øvelser, er der 1 minuts pause, hvorefter der køres igen.</p>	<p>Materialer: 6 kegler, terninger og stopur</p> <p>Variation: Der kan laves forskellige runder med forskellige løbestile. Prøv fx med høj kadence (hurtige skridt), lav kadence (lange skridt), løbe tungt osv.</p> 
10 min	<p>SJIPPETOVSTAFET</p> <p>Eleverne inddeles i lige store hold af 5-8 elever.</p> <p>Der opstilles en stafetbane til hvert hold på ca. 15 m.</p> <p>Hvert hold får udleveret et sjippetov. Den første på holdet løber ud og tilbage med sjippetovet. Når den første kommer tilbage, samles elev 2 op, så elev 1 og 2 begge holder i sjippetovet og sammen løber ud og tilbage. Dette fortsætter indtil alle på holdet er samlet op. Når hele holdet samlet har løbet ud og tilbage, sættes den første af osv. Stafetten slutter, når den sidste på holdet har sat resten af holdet af og har løbet sidste tur alene.</p> <p>Hint: Hold sjippetovet i den rækkefølge man løber i, så bliver det nemmere at huske, når man skal af igen.</p> <p>De elever der venter på at blive samlet op – eller er sat af "sjippetovet" ligger i planken imens der løbes.</p> <p>Der løbes 3 omgange i alt med ca. 1 minuts pause imellem omgangene.</p> <p>Der klappes af vinderholdet efter hver omgang</p>	<p>Materialer: Kegler og et sjippetov pr. hold</p> <p>Variation: Der kan løbes på forskellige måder f.eks. sidestep, baglæns, gadedrengeløb osv. fortsat i rækken og holde fast i sjippetovet</p>  

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>STÅTROID MED STYRKEØVELSER</p> <p>Denne aktivitet fungerer ligesom normal ståtrold. Det vil sige en fangeleg, hvor der udvælges én (eller flere) ståtrold, og ståtrolden skal fange så mange som muligt. Hvis en elev bliver fanget, stiller de sig med spredte ben og armene ud til siden, som et X. For at blive befriet skal en anden elev komme og stille sig foran, og begge laver 5 squats, før eleven er befriet.</p> <p>Kør i 2 minutter ad gangen X 5 runder og skift fanger/fangere i hver omgang.</p> <p>Der skiftes desuden øvelser i hver runder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Runde 1: 5 squats • Runde 2: 10 englehop • Runde 3: 3 armstrækkere • Runde 4: 3 mavebøjninger • Runde 5: 3 mountain climbers 	<p>Materialer: Kegler til banen. Markering (vest) til at vise, hvem der er fanger.</p>
10 min	<p>TRIATLON-LEG</p> <p>Del eleverne op i f.eks. tre grupper afhængigt af plads og udstyr. Om antallet i hver gruppe er ens er underordnet.</p> <p>Der skal nu laves 3 baner med følgende: Startfelt – Svømmebane – Skiftezone – Cykelbane – Skiftezone – Løbebane – Målområde</p> <p>Startfelt: Marker antal områder hvor alle fra hvert hold kan stå indenfor (ca. 3 x 3 meter)</p> <p>Svømmebane: Lav en bane med en kegle ved start og slut på ca. 20 m. Ved start skal der ligge en beklædningsgenstand, som eleverne skal tage på fx en overtrækstrøje, dykkerbriller eller lignende. Brug et rullebræt, skateboard eller lignende, som elever skal bruge til at "svømme" ned rundt om en kegle og tilbage igen. OBS: Hvis muligt et bræt til hver – ellers 2 om et bræt, hvor én ligger og én skubber (og begge skal igennem) – eller 3 om et bræt hvor én ligger og 2 skubber (alle 3 skal igennem).</p> <p>Skiftezone: Her skal eleverne skifte beklædningsgenstand, så de tager den af, som de tog på inden svømningen og tager en ny ting på inden cyklingen. Det kan fx være en kegletop, som "cykelhjelme".</p> <p>Cykling: Eleverne ligger på ryggen og skal lave cykelbevægelser med ben og overkrop løftet fra jorden. Der cykles i 1 minut i alt – så der skal være stopur med.</p> <p>Skiftezone: Her skifter eleverne igen fra cyklingen til løb, hvor de fx kan tage deres sko på.</p> <p>Løb: Løb enten en bane rundt i salen/hallen eller hvis I har mulighed for det, så løb en kendt runde udenfor, fx rundt om skolen eller ud til flagstangen og tilbage.</p> <p>Mål: Hav aftalt, hvor de skal løbe i mål, når de kommer tilbage fra deres løbetur.</p> <p>Hvert hold skal følges ad, så de er sammen om alle øvelser.</p> <p>Kør gerne 2 til 3 runder</p>	<p>Materialer: Kegler, rullebræt eller skateboard, overtrækstrøjer, kegletoppe.</p> <p>Variation: Hvis I har begrænset plads og/eller udstyr, kan I nøjes med at lave én bane og lade de tre grupper starte forskellige steder på banen.</p>

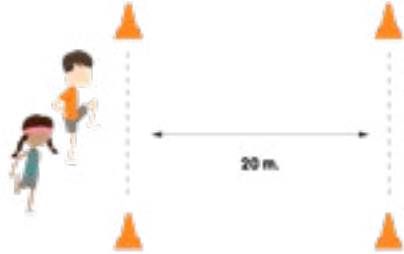
Lektion 4


Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>FORHINDRINGSSTAFET</p> <p>Opstilling af bane Til denne aktivitet må du gerne være kreativ, når du laver opbygning af forhindringsbanen. Det bud vi kommer med her, er blot til inspiration.</p> <p>Eleverne skal inddeles i hold med 2-3 elever på hvert.</p> <p>Første elev fra hvert hold starter stafetten på lærerens kommando. Dernæst skal de igennem forhindringsbanen, ned til en kegle og retur på siden af banen, hvorefter den næste elev løber af sted. Det gælder naturligvis om, at hele holdet gennemfører banen hurtigst muligt.</p> <p>Eks. på bane:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 hække eleverne skal over • 4 kegler der skal løbes zig-zag i mellem • 4 hulahopringe (hvor eleven skal igennem dem alle) • Fra kegle til kegle hvor der gåes krabbegang • Over en madras • Baglæns løb det sidste stykke. <p>3 gange igennem pr. hold og så pause på 2 minutter inden der løbes en ny runde.</p> <p>Den helt samme opsætning kan bruges på forskellige måder (se variationer). Eller der kan laves helt en anden bane.</p>	<p>Materialer: Kun fantasien sætter grænser, men følgende kan benyttes: Kegler, hulahopringe, hække, sjippetov, madrasser mm.</p> <p>Variation: Ændre fx løberetning på banen, ændre måden de skal hoppe i hulahopringene eller lignende.</p> 
8 min	<p>GREENPEACE VS. SKOVHUGGER</p> <p>To hold dystre mod hinanden. Skovhuggerne skal fælde træer, og Greenpeace skal redde træerne.</p> <p>I en stor firkant placeres en masse kegler, halvdelen af dem står op og den anden halvdel ligger ned (man kan også bruge toppe, hvor de står normalt, eller vender på hovedet). Dem der ligger ned er fældede træer, og dem der står op, er levende træer. Vigtigt, at de placeres med god afstand til hinanden, og at der er mange flere kegler, end der er personer på holdene.</p> <p>Når banen er klar, har de to hold 2 min. til at henholdsvis fælde eller redde så mange træer som muligt. Vinderen er det hold, der har flest, når de to min. er gået. Man må ikke vende den samme kegle to gange i træk.</p> <p>Der tages tre runder, og den første til to sejre har vundet samlet. Vær opmærksom på, at I ved hver rundes start skal have lige mange væltede og reddede træer.</p> 	<p>Materialer: Masse af kegler/toppe</p> <p>Variation: Banens størrelse kan ændres, så der enten bliver kortere eller længere mellem keglerne.</p> <p>Tilføj løb til en sidelinje, hver gang man har vendt en kegle.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
12 min	<p>CIRKELTRÆNING MED LØB</p> <p>Alle arbejder samtidig i denne øvelse. Man skal ikke nå et bestemt antal gentagelser, men arbejde konsistent i al tiden.</p> <p>En runde består af 4 øvelser á 20 sek. Der holdes 10 sek. pause mellem øvelserne. Hver runde afsluttes med 1 minuts løb rundt på en bane så hurtigt som muligt.</p> <p>De fire øvelser er:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squat • Armstrækkere • Høje knæ på stedet • Mavebøjninger • Og så 1 minuts løb <p>Der laves 3 runder i alt. Efter hver runde skal eleverne have ca. 1 minuts pause.</p>	<p>Materialer: Evt. kegler til at markere, hvor der skal løbes hen efter 4. øvelse.</p> <p>Variation: Øvelserne kan både gøres hårdere eller lettere. For at gøre det hårdere er det også muligt at sætte flere øvelser ind i hver runde eller gøre tiden, der løbes længere</p>
10 min	<p>SKIFTEZONE-STAFET</p> <p>Skift i triatlon kan have afgørende betydning for den samlede tid og placering i grupperne.</p> <p>Eleverne inddeles i hold af 3-4 personer.</p> <p>Der opstilles en bane for hvert hold med to kegler med ca. 20 meters afstand. Eleverne skal stille deres sko og strømper i den modsatte ende af, hvor de starter stafetten.</p> <p>Dem der venter, laver sprællemænd imens en elev arbejder.</p> <p>Holdene sættes i gang samtidigt, hvor første elev løber ned i den anden ende i bare fødder. Her tager eleven strømper og sko på hurtigst muligt og løber derefter tilbage og klapper den næste, som gentager processen.</p> <p>Skoene skal sidde fast på fødderne og snøres før eleverne må løbe tilbage til start.</p> <p>Når alle elever er igennem, kåres en vinder, som vælger en fysisk øvelse som alle elever laver 10 gentagelser af.</p> <p>Der køres 5 runder i alt, så af med sko og strømper igen.</p>	<p>Materialer: 2 kegler til hver bane.</p> <p>Variation: Lave flere runder, med fx en overtrækstrøje, cykelhjelm eller dykkerbriller på i modsatte ende. Slut evt. af med en runde, hvor de skal tage det hele på og så løbe tilbage.</p>



Lektion 5

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>KOORDINATIONSØVELSER</p> <p>Markér en startstreg og en målstreg med ca. 20 m i mellem.</p> <p>Eleverne stiller sig op ved startstregen og skal nu lave koordinationsøvelser på tværs af banen. Det handler ikke om at komme først, men om at blive godt varm og prøve kræfter med lidt løbetechnik. Når eleverne har lavet en øvelse, skal de jogge roligt tilbage til start og stille sig klar til næste øvelse.</p> <p>Det hele gentages 2 gange.</p> <p>Koordinationsøvelser: Hælspark: Ram numsen med hælene under løb Høje knæ: Løft knæene højt op under løb Stive ben: Tag et skridt og stræk dit ben frem. Bøj dig forover og forsøg at nå ned til dine tæer. Tag et nyt skridt med det andet ben og gør det samme igen. Gadedrengeløb: Hop højt fremad med strakt afsætningsben samtidig med det andet bøjes ved knæet og hæves op imod kroppen. Løbespring: Tage lange skridt imens du løber fremad, så du svæver. Sidestep: Stil dig med siden til og sidestep. Sørg for at benene ikke rammer hinanden. Modsat tilbage. Krydsløb: Siden til med venstre ben forrest. Kryds skiftevis højre ben ind foran og bagved venstre ben mens du bevæger dig over mod linjen.</p>	<p>Materialer: Kegler til markering af start- og målstreg.</p> <p>Variation: Der kan laves andre koordinationsøvelser: Gående lunges, fodledsjog osv.</p> 
8 min	<p>ÆRTEPOSE-RACE</p> <p>På en fodboldbane stilles eleverne – med en ærtepose i hånden – på række på den ene baglinje.</p> <p>Runde 1 – Kun med løb. Eleverne skal transportere deres ærteposer, så hurtigt som muligt fra den ene ende af banen tilbage igen. Det gør de ved at kaste ærteposen gennem benene, mens de står med ryggen til kasteretningen. Når de har kastet, løber de over til deres ærtepose og kaster den herfra igen mellem benene videre op ad banen. De fortsætter til de når den anden ende.</p> <p>Runde 2 – Nu også med styrke Eleverne skal igen transportere deres ærtepose fra den ene ende af banen og tilbage igen, men denne gang skal de lave en styrkeøvelse, inden de kaster ærteposen videre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Efter første kast skal de ved ærteposen lave et englehop, • efter andet kast skal de lave to englehop, • efter tredje kast skal de lave tre englehop osv. • Øvelsen ændres til burpees på vejen tilbage. <p>Runde 3 – Nu i makkerpar Eleverne går nu sammen to og to. Øvelsen gentages, men nu kaster den ene elev gennem benene på makkeren. På vejen tilbage er det den anden, som kaster (Denne udgave kan laves både med og uden fysiske øvelser)</p>	<p>Materialer: Ærteposer og en fodboldbane</p> <p>Variation: De fysiske øvelser kan varieres.</p>
10 min	<p>STÅTROLD MED STYRKEØVELSER</p> <p>Denne aktivitet fungerer ligesom normal ståtrold. Det vil sige en fangeleg, hvor der udvælges én (eller flere) ståtrold, og ståtrolden skal fange så mange som muligt.</p> <p>Hvis en elev bliver fanget, stiller de sig med spredte ben og armene ud til siden, som et X. For at blive befriet skal en anden elev komme og stille sig foran, og begge laver 5 squats, før eleven er befriet.</p> <p>Kør i 2 minutter ad gangen x 5 runder og skift fanger/fangere i hver omgang.</p> <p>Der skiftes desuden øvelser i hver runder</p> <ul style="list-style-type: none"> • Runde 1: 5 squats • Runde 2: 10 englehop • Runde 3: 3 armstrækkere • Runde 4: 3 mavebøjninger • Runde 5: 3 mountain climbers 	<p>Materialer: Kegler til banen. Markering (vest) til at vise, hvem der er fanger.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>DET SORTE HUL</p> <p>Eleverne skal stå i en cirkel. En eller to af eleverne starter som fangere og stiller sig i midten af cirklen. Nu skal eleverne i cirklen, imens de laver fysiske øvelser, forsøge at få øjenkontakt med hinanden og herefter bytte plads, uden at blive fanget.</p> <p>Bliver man fanget, bytter man plads med fangeren.</p> <p>Der laves 5 runder af 2 minutters varighed.</p> <p>I runderne laver eleverne følgende fysiske øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none">• Runde 1: Airsquats• Runde 2: Planken• Runde 3: Sprællemænd• Runde 4: Tvist• Runde 5: Sid på numsen med fødderne hævet over jorden.	<p>Variation: Lav med fordel flere cirkler, hvis I er mange.</p> 



Lektion 6

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>FARVEL OG HEJ IGEN</p> <p>Eleverne løber i rækker af 4 personer i et roligt tempo.</p> <p>Den bagerste i rækken vender om og løber i modsat retning væk fra rækken og tæller imens til 10. Derefter vender eleven om og løber tilbage til, og forbi, rækken og placerer sig forrest i rækken.</p> <p>Når eleven løber forbi den bagerste løber i rækken, er det startsignalet for den næste at vende om og løbe væk fra gruppen, tælle til 10 og igen vende tilbage mod gruppen osv. Det er vigtigt, at gruppen holder et roligt tempo, når de løber i rækken, så eleven der løber væk fra gruppen, har mulighed for at nå tilbage og overtage.</p> <p>Der arbejdes i 10 minutter i alt, men når alle i en gruppe har løbet én gang hver, laver alle i gruppen følgende øvelser i rækkefølge, før der løbes igen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 armstrækkere • 10 mavebøjninger • 15 sprællemænd 	<p>Materialer: Evt. kegler, hvis der vælges at lave en bane, der skal løbes rundt om.</p> <p>Variation: Der kan laves en bane, som gruppen skal løbe rundt om og den bagerste så skal spurte hele vejen modsat rundt indtil den møder sin gruppe igen.</p> <p>Der kan vælges andre øvelser</p>
10 min	<p>RUDER, HJERTER, SPAR OG KLØR</p> <p>Der opsættes en bane, som er 10 meter ud/hjem. Ved hver bane lægges der et sæt spillekort ude ved keglen. Hver kulør får tilknyttet sig en "svømme"-øvelse, som laves med fx 20 gentagelser:</p> <p>Ruder: Sæt dig på numsen med strakte ben og læn dig lidt tilbage. Lav crawl-spark i luften.</p> <p>Hjerte: Sæt dig på numsen og læn dig lidt tilbage. Lav brystsvømningsben i luften.</p> <p>Spar: Læg dig på maven med strakte arme langs ørene og strakte ben. Herefter løft arme og ben fra jorden for at sprælle med dem.</p> <p>Klør: Læg dig på maven og lav brystsvømnings-bevægelser i luften med arme og ben.</p> <p>Eleverne fordeles på banerne med 2 mand i hver gruppe og stiller sig på en række. Den første elev løber ned til keglen og trækker det øverste kort i bunken og udfører øvelsen. Løber derefter tilbage og klapper makkeren i hånden, som løber afsted og trækker et nyt kort.</p> <p>Der løbes 4 x 4 runder og klappes af vindergruppen efter hver runde.</p>	<p>Materialer: Kegler til bane Kortspil</p>
10 min	<p>SAMARBEJDSSTAFET</p> <p>Underviseren deler klassen op i hold af 8-10 elever og laver en bane på 40-100m. Det handler nu om at komme igennem banen så hurtigt som muligt.</p> <p>Når "startskuddet" lyder, løber hele holdet afsted samlet. I løbet af de 40-100m er der 3 samarbejdsøvelser. Alle øvelser laves vinkelret på løbebanen, så man ikke kommer tættere på mål mens man laver øvelser.</p> <p>Post 1: Alle holder i hånden på en række, og herefter skal en hulahopring transporteres igennem rækken og tilbage igen så hurtigt som muligt.</p> <p>Post 2: Eleverne stiller sig på en række og får en medicinbold til rådighed, denne skal over hovedet gives videre til den næste, hvorefter nummer 2 i rækken giver den videre igennem benene på sig selv, på denne måde vil medicinbolden gå over-under-over-under osv. Når medicinbolden er ved bagerste, så løber denne person op foran, og starter øvelsen forfra – dette forsættes indtil den der startede forrest, igen er forrest.</p> <p>Post 3: Eleverne går sammen 2 og 2 og skal nu kravle 10 meter ud til en kegle og tilbage. Imens de kravler, skal de spejle hinanden og hele tiden have øjenkontakt. Når de er færdige, må de næste to par gå i gang osv.</p> <p>Slutspurt: Når de er færdige med de tre poster, løber de samlet i mål, og først når alle er over strengen, så stopper tiden.</p> <p>Lav øvelsen 2 gange og giv eleverne 2 minutters pause imellem til at evaluere og lægge en plan for hvordan de kan gøre det hurtigere i 2. runde.</p>	<p>Materialer: Hulahopringe, kegler, medicinbold (eller anden type)</p> <p>Variationer: Posterne er til fri fortolkning, man kan sætte andre typer af udfordringer på, men det er vigtigt, at øvelserne har fokus på samarbejde</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>TRIATLON-LEG</p> <p>Del eleverne op i f.eks. tre grupper afhængigt af plads og udstyr. Om antallet i hver gruppe er ens er underordnet.</p> <p>Der skal nu laves 3 baner med følgende: Startfelt – Svømmebane – Skiftezone – Cykelbane – Skiftezone – Løbebane – Målområde</p> <p>Startfelt: Marker antal områder hvor alle fra hvert hold kan stå indenfor (ca. 3 x 3 meter)</p> <p>Svømmebane: Lav en bane med en kegle ved start og slut på ca. 20 m. Ved start skal der ligge en beklædningsgenstand, som eleverne skal tage på fx en overtrækstrøje, dykkerbriller eller lignende. Brug et rullebræt, skateboard eller lignende, som elever skal bruge til at "svømme" ned rundt om en kegle og tilbage igen.</p> <p>OBS: Hvis muligt et bræt til hver – ellers 2 om et bræt, hvor én ligger og én skubber (og begge skal igennem) – eller 3 om et bræt hvor én ligger og 2 skubber (alle 3 skal igennem).</p> <p>Skiftezone: Her skal eleverne skifte beklædningsgenstand, så de tager den af, som de tog på inden svømningen og tager en ny ting på inden cyklingen. Det kan fx være en kegletop, som "cykelhjelme".</p> <p>Cykling: Eleverne ligger på ryggen og skal lave cykelbevægelser med ben og overkrop løftet fra jorden. Der cykles i 1 minut i alt – så der skal være stopur med.</p> <p>Skiftezone: Her skifter eleverne igen fra cyklingen til løb, hvor de fx kan tage deres sko på.</p> <p>Løb: Løb enten en bane rundt i salen/hallen eller hvis I har mulighed for det, så løb en kendt runde udenfor, fx rundt om skolen eller ud til flagstangen og tilbage.</p> <p>Mål: Hav aftalt, hvor de skal løbe i mål, når de kommer tilbage fra deres løbetur.</p> <p>Hvert hold skal følges ad, så de er sammen om alle øvelser.</p>	<p>Materialer: Kegler, rullebræt eller skateboard, overtrækstrøjer, kegletoppe.</p> <p>Variation: Hvis I har begrænset plads og/eller udstyr, kan I nøjes med at lave én bane og lade de tre grupper starte forskellige steder på banen.</p>

Bonuslektioner med cykling og svømning.

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

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
	<p>LØB OG CYKEL</p> <p>Lav en løbebane på ca. 200 meter og en cykelbane på ca. 400 meter.</p> <p>Eleverne starter med at løbe 200 meter. Herefter tager de deres cykler og cykler ca. 400 meter. Efter de har cyklet, laver de 10 enlehop inden de må starte en ny runde.</p> <p>Lav 3-6 runder.</p>	<p>Materialer: Cykler, cykelhelme, kegler</p> <p>Variation: Hvis der kun er 1 cykel pr. 2 elever, så kan der laves makkerpar hvor den ene løber mens den anden cykler.</p> <p>Lav forskellige øvelser inden løb-cykel-runden starter igen. Feks. burpees, sprællemænd, skihop, mountain climbers.</p>
	<p>EKSEMPEL PÅ AFSLUTNINGSLEKTION LØB OG CYKEL</p> <p>Denne lektion består af en kombination af løb, cykling og løb. Den kan fx afholdes, hvis der ikke er mulighed for at tage i svømmehal. Juster distancen efter elevernes formåen, samt udearealer omkring skolen.</p> <p>Eksempel på distancer: 500 m. løb – 2 km cykling – 500 m. løb 1 km løb – 5 km cykling – 1 km løb</p> <p>Start med at instruere eleverne i, hvad der skal foregå:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvor skal der løbes og cykles? - Hvor skal cykelhelmen ligge parat, og hvor skal den være efter cykling (fx på styret)? - Få alle tvivlsspørgsmålene på plads, der vil formentligt være mange, hvis eleverne aldrig har prøvet noget lignende. <p>Derefter startes selve løbet. Lav f.eks. løberuten x-antal gange rundt om skolen, eller en ud/hjem rute på en nærliggende cykelsti, hvis det er muligt</p>	<p>Materialer: Cykler, cykelhelme</p>
	<p>EKSEMPEL PÅ AFSLUTNINGSLEKTION LØB OG SVØM</p> <p>Denne lektion består af en kombination af løb, svømning og løb. Den kan f.eks. afholdes, hvis der ikke er mulighed for at medbringe cykler.</p> <p>Eksempel på distancen: 1 km løb – 100 m svømning – 1 km løb</p> <p>Start med at instruere eleverne i, hvad der skal foregå:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvor skal der løbes? - Hvor skal skiftetøjet ligge parat? - Skal der bades under bruseren imellem løb og svømning? - Hvorfra og hvortil må der gås/løbes til i svømmehallen? - Svømmes der højre rundt på banerne, eller lige op og ned? - Få alle tvivlsspørgsmålene på plads, der vil formegentligt være mange, hvis eleverne aldrig har prøvet noget lignende. <p>Derefter startes selve løbet. Lav f.eks. løberuten x-antal gange rundt om svømmehallen, eller en ud/hjem rute på en nærliggende cykelsti, hvis det er muligt. Ved afholdelse af denne afslutningslektion er det nødvendigt, at man er flere lærere, da der både skal være opsyn i og uden for svømmehallen.</p>	<p>Materialer: Hulahopringe, kegler, medicinbold (eller anden type)</p> <p>Variationer: Posterne er til fri fortolkning, man kan sætte andre typer af udfordringer på, men det er vigtigt, at øvelserne har fokus på samarbejde</p>



17. ULTIMATE FRISBEE

BESKRIVELSE:

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

Bane- og holdstørrelse:

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

Udendørs (strand): 5 mod 5 på en bane, der er 75 x 25 meter med en målzone på 15 meter.

Indendørs: 5 mod 5 på en almindelig håndboldbane (40 x 20 meter) med en målzone på 6 meter.

Banen kan sættes op som vist herunder med 8 kegler, og det er naturligvis muligt at justere banestørrelsen efter antal spillere, færdighedsniveau samt øvrige forhold.

En aflevering er ikke gennemført, hvis:

- Discen rammer jorden, inden den gribes
- Discen gribes uden for banen (der laves indkast)
- Discen gribes eller blokeres af en modspiller (modspilleren får discen, selvom den er slået til jorde)

Når et hold har scoret, stiller de sig på målzonens forreste linje i den ende, hvor de netop har scoret. En af spillerne har discen i hånden. Det andet hold løber ned til linjen på målzonen i den modsatte ende. Spillet startes igen ved, at det scorende hold kaster discen ned mod/til det andet hold, som enten griber eller samler discen op og spiller videre derfra. Det betyder, at man bytter ende efter hvert point.

Officielt i Danmark spilles der kamp á 75 min. eller til første hold når 13 point.

Spirit of the game:

En vigtig del af ultimate-spillet er spirit of the game, som omfatter fairplay, sportslig optræden og den glæde, man udviser ved at spille spillet. Der er derfor aldrig en dommer i ultimate, heller ikke i kampe på højt niveau. Det er derimod op til spillerne selv at dømme kampen.

Husk nødkaldet "HEADS":

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

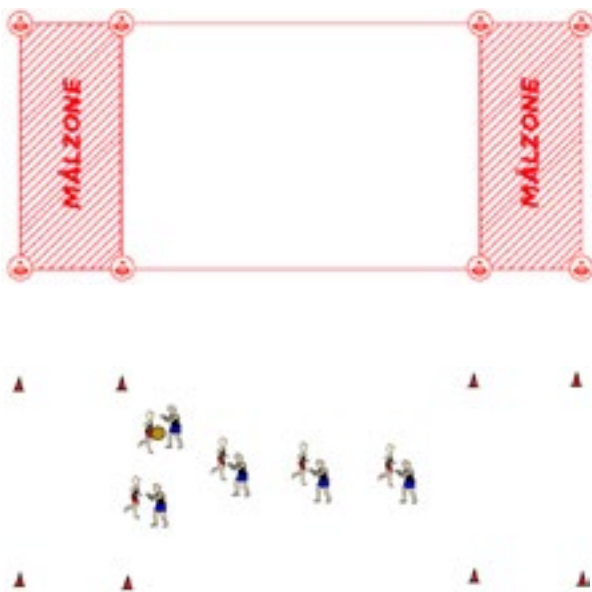
Organisering:

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

Et alternativ til discen kan være en skumbold i forbindelse med både blæsevejre og evt. de første par gange, hvor alle er nybegyndere.

Rekvisitter:

- Frisbees (discs): Ø 27 cm, vægt 0,175 kg – helst én til hver og ellers to spillere til én disc.
- Kegler til at markere øvelser og baner
- Overtræksveste
- Skumbolde, som kan bruges i stedet for discs, hvis nogle elever oplever udfordringer med at kaste/gribe discen.



Selve spillet:

Man scorer/får point ved at kaste en disc mellem sine egne medspillere, indtil en medspiller, der befinder sig i målzonen, griber discen.

Regler/restriktioner:



- Man må ikke have kropskontakt
- Man må ikke løbe, når man har discen i hånden
- Man skal aflevere discen, inden der er gået 10 sekunder (udendørs) / 8 sekunder (indendørs). Det er forsvarsspilleren, der tæller
- Det forsvarende hold får discen, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering.



OVERSIGT OVER LEKTIONER:

	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Aktivitet 1	Opvarmning: Kast, løb og styrke	Opvarmning: Ståtrold med disc	Opvarmning: Linjedisc	Opvarmning: Vende discs	Opvarmning: Kast i trekant og løb (for- og baghånd)	Opvarmning: Kast og løb
Aktivitet 2	Pandekage- øvelsen (kaste og gribe)	Kast på kegle	Spejl-øvelsen	Pandekage- og krabbe-øvelsen (kaste og gribe)	Smørklat med passivt forsvar	Smørklat med aktivt forsvar
Aktivitet 3	Få fat i flest discs	Kaste i trekant og løbe (baghånd + forhånd)	Krabbe-øvelsen (kaste og gribe)	Fang den flyvende disc	Kast til løber (baghånd)	Kast til løber (forhånd)
Aktivitet 4	Possesion - medspil	Possesion - modspil	Possesion - modspil	Ultimate-bold	Ultimate	Ultimate

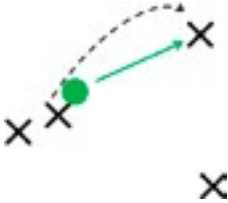




Lektion 1:

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	<p>OPVARMNING: KAST, LØB OG STYRKE</p> <p>Eleverne løber i par (ca. 3 m imellem dem) rundt om banen og kaster en disc til hinanden med fri kasteteknik.</p> <p>Den sikreste gribeteknik er pandekagegribningen, hvor to hænder klapper sammen om discen.</p>  <p>Der sættes 3 kegler undervejs på banen, som parrene løber forbi. Her skal de lave en fysisk øvelse ved hver kegle.</p> <p>1. kegle: Mavebøjninger, hvor den ene elev starter med at have discen og giver den til sin makker, hver gang de er oppe i øvelsen.</p> <p>2. kegle: Rygbøjninger, hvor den ene elev starter med at have discen og giver den til sin makker, hver gang de er oppe i øvelsen.</p> <p>3. kegle: Stå i en høj planke, hvor den ene elev giver discen til sin makker, som giver den tilbage igen osv.</p> <p>Alle øvelserne skal laves med 10 skift af discen.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. 2 elever • Kegler til at markere banen og hvor der skal laves fysisk øvelse <p>Løb kan varieres således, at der løbes forlæns, sidelæns, baglæns mm. samt kombineres med andre øvelser.</p> <p>Afstanden mellem eleverne kan øges.</p> <p>Hvis discen ikke gribes, kan der være 5 armbøjninger til begge elever.</p>

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	<p>2. PANDEKAGE-ØVELSEN (KASTE OG GRIBE)</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 om én disc og stiller sig over for hinanden. Feks. på tværs af banen/hallen, så alle par kaster i samme retning.</p> <p>Hvert par kaster 10 baghåndskast (5 hver) og 10 forhåndskast (5 hver) med pandekagegribning.</p> <p>Hver gang discen ikke gribes, løber begge elever i højt tempo ned til bagvæggen og tilbage, samler discen op og kaster videre. Når eleverne er færdige, startes der forfra.</p> <p>Scan QR-koder til forklaring af baghånds- og forhåndskast.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. 2 elever • Evt. kegler til at markere, hvor de skal stå og kaste <p>Variation: Man kan gå tættere på eller længere væk fra hinanden alt efter, hvor god man er til at kaste og gribe. Her kan kegler være en hjælp for underviseren til at anvise eleverne den rette afstand.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Baghåndskast</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Forhåndskast</p> </div> </div>
10 min.	<p>FÅ FAT I FLEST DISCS</p> <p>Eleverne inddeles i grupper á 2-3 personer. Der lægges en hulahopring ud til hver gruppe spredt i hallen eller på banen. I hver hulahopring lægges der 4 discs.</p> <p>Hvert hold skal både passe på deres egne discs og ud at stjæle fra de andre hold.</p> <p>Man må kun stjæle en disc ad gangen og bringe hjem. Eleverne må ikke røre hinanden, så man kan ikke holde vagt eller på anden måde forhindre andre i at tage ens discs. Det handler derfor om at være hurtigt og tage fra det hold, som har flest discs i deres hulahopring.</p> <p>Legen leges i tidsintervaller f.eks. 2-3 minutter. Herefter kan alle discs deles ud igen. Der kan i en ny runde evt. laves nogle hold, som arbejder sammen i alliancer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1-4 discs pr. gruppe • 1 hulahopring pr. gruppe <p>Banen kan justeres med kegler, så den kan gøres større/mindre.</p> <p>Legen kan leges på flere baner med færre hold, så det bliver mindre komplekst.</p>
10-15 min.	<p>POSSESSION - MEDSPIL</p> <p>Eleverne inddeles i grupper á 3 personer. Inden for hver gruppe nummereres eleverne 1-2-3, hvilket er rækkefølgen, som discen efterfølgende skal kastes i. Elev 1 starter med discen.</p> <p>Alle grupper spiller på den samme markerede bane. Banestørrelsen tilpasses efter antallet af elever:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indendørs: brug hele hallens størrelse • Udendørs: afgræns banen med kegler (fx 10 x 10 m til fire 3-personers grupper) <p>Øvelsen går ud på, at elev 1 kaster discen til elev 2, hvorefter elev 1 løber et nyt sted hen på banen. Elev 2 kaster til elev 3 og løber ligeledes et nyt sted hen. Elev 3 kaster til elev 1, der er løbet et nyt sted hen, og løber derefter selv et nyt sted hen.</p> <p>Der kan evt. efter lidt tid indføres et antal målzoner (afhængig af banens størrelse og antallet af elever), som hver består af fire kegler stillet i et kvadrat med ca. 3 m imellem forskellige steder på banen. Efter det tredje kast, kan gruppen score 1 point ved at kaste til en medspiller, der står inde i målzonen, som skal gribe discen.</p> <p>Fokus for kaster:</p> <ul style="list-style-type: none"> • At stå stille og pivotere, når man har discen. • At lave sikre og præcise kast. • Lade eleverne øve sig i at vurdere, hvor langt væk de kan løbe fra deres medspillere, som stadig skal kunne kaste et sikkert og præcist kast. 	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere banen <p>Hvis nogle grupper er meget usikre på at kaste og gribe discen, kan den udskiftes med en blød stikbold.</p> <p>Hvis eleverne er kompetitive, kan man evt. indføre, at gruppen får 1 point hver gang, de har gennemført 3, 6 eller 9 succesfulde gribninger i træk.</p>

Lektion 2:

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	<p>OPVARMNING - STÅTROLD MED DISC</p> <p>Der leges ståtrold på et afgrænset område. Eleverne har 3 til 5 discs på banen, som giver helle, når man holder dem. Man må ikke løbe med discen og skal hjælpe sine medspillere ved at kaste til dem, så de kan få helle, når der kommer en fanger tæt på.</p> <p>Man vælger 1-3 fangere afhængig af banens størrelse og antallet af elever. Lav f.eks. 3 runder à 3 min. og skift fangere ved hver runde.</p> <p>Når man bliver taget, stiller man sig med spredte ben og armene ud til siden og kan blive befriet af en medspiller, som kravler igennem benene (giver også helle).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 3-5 discs • Kegler til at markere banen • Overtræksveste til fangerne <p>Alternativt kan spillet ændres, så man i stedet går uden for banen og lave 10 gentagelser af en fysisk øvelse, når man bliver taget:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armstrækkere • Mavebøjninger • Rygbøjninger • Squat • Burpees • Englehop etc.
5 min.	<p>KAST PÅ KEGLEN</p> <p>Eleverne skal være sammen to og to. De skal stå ca. 2 meter fra en høj kegle, som står på en linje.</p> <p>De skal nu prøve at ramme keglen med discen og få keglen til at vælte. Når keglen vælter, må de rykke den en fodslængde længere væk fra dem, så de nu skal kaste lidt længere for at ramme den.</p> <p>Kør i tidsintervaller på 2 min., så kan I se, hvem der er kommet længst og herefter starte forfra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En disc og en høj kegle til hvert par <p>Der kan også køres runder med kast med den non-dominante hånd.</p>
10 min.	<p>KAST I TREKANT OG LØB</p> <p>Eleverne inddeles i grupper á 4 personer. Tre kegler placeres i en trekant med 5-7 meter imellem. Eleverne placerer sig ved keglerne med to elever ved den ene kegle. En af eleverne ved den kegle, hvor der står to, har en disc.</p>  <p>X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane</p> <p>1. Runde: Baghåndskast Discen kastes nu med baghåndskast med uret rundt i trekanten og gribes med pandekagegribningen.</p> <p>Når man har kastet, løber man (efter discen) hen til den næste kegle, laver 2 armstrækkere og stiller sig klar til at modtage discen, når den kommer rundt til en igen.</p> <p>2. Runde: Forhåndskast Discen kastes nu med forhåndskast mod uret rundt i trekanten og gribes med pandekagegribningen.</p> <p>Når man har kastet, løber man (efter discen) hen til den næste kegle, laver 5 mavebøjninger og stiller sig klar til at modtage discen, når den kommer rundt til en igen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere trekanten <p>Hvis det ikke går op med 4 elever, kan man godt være 3 (kast frem og tilbage i stedet for i trekant) eller 5 elever i en firkant af kegler i stedet for trekanten.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>SCAN ME</p> <p><i>Baghåndskast</i></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>SCAN ME</p> <p><i>Forhåndskast</i></p> </div> </div>

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10-15 min.	<p>POSSESSION - MODSPIL (MED BOLD)</p> <p>Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille possession mod hinanden, hvor der introduceres enkelte regler fra ultimate.</p> <p>Holdstørrelse: 3-4 spillere.</p> <p>Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse). Lav så mange baner, at alle elever er i gang samtidig.</p> <p>Et hold får 1 point, hvis det gennemfører 3, 5 eller flere afleveringer i træk. Det er op til dig, som underviser at vurdere niveauet hos eleverne og dermed, hvor mange afleveringer, der skal til for at få 1 point. Når man har fået point, starter bolden hos det andet hold.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der spilles med en skumbold • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med bolden • Spilleren med bolden må gerne pivotere på ét ben • Det forsvarende hold får bolden, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering <p>En aflevering er ikke gennemført, hvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolden rammer jorden, inden den gribes - Bolden gribes uden for banen - Bolden gribes eller blokeres af en modspiller 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegler til at markere banen med • 1 skumbold pr. bane • Overtræksveste til det ene hold <p>Indsæt evt. tre burpees til alle hver gang, der er point.</p>

Lektion 3:

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
15 min.	<p>OPVARMNING: LINJEDISC</p> <p>Holdstørrelse: 4-8 elever på hver bane.</p> <p>Det ene hold starter med discen. Nu gælder det for holdet om at spille discen til hinanden uden, at modstanderholdet får fat i discen.</p> <p>Hvert hold har hver sin "baglinje". Når holdet har discen, gælder det om at spille sig frem ad banen og lægge discen på modstanderens linje. Det kan f.eks. være den bagerste linje på en badmintonbane. Når discen bliver lagt på linjen, er der scoret. Herefter har det modsatte hold discen, og det er nu deres tur til at spille sig frem mod modstanderens linje.</p> <p>Eleverne må ikke røre hinanden, og den som har discen, må ikke overfaldes.</p> <p>Den der har discen, må ikke gå/løbe med discen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. bane • Overtræksvest • Kegler til bane <p>Udvikling 1: Efter scoring laver alle 10 sprællemænd, kravler op i ribberne eller anden fysisk øvelse.</p> <p>Udvikling 2: En elev kan hele tiden være med det boldbesiddende hold, så det hold altid er i overtal.</p>
7 min.	<p>SPEJL-ØVELSE</p> <p>Eleverne er fordelt ud med god plads omkring sig og med front mod læreren. Alle har en disc i deres foretrukne kaste hånd med fatning omkring kanten med tommelfingeren ovenpå og de fire andre fingre inde under kanten på undersiden (baghåndsgrebet).</p> <p>Højre-håndskastere skal stå fast med deres venstre ben, mens det højre ben kan flyttes fra side til side (for at kunne kaste uden om en forsvarsspiller). Det er omvendt for venstre-håndskastere.</p> <p>Øvelsen går ud på, at læreren foreviser pivoteringsbevægelsen på skift til begge sider og simulerer et kast (uden at slippe discen) på skift i højt og lavt leje. Eleverne spejler nu synkront lærerens bevægelser.</p> <p>I denne øvelse vil der være en del stilstand. Derfor er det vigtigt, at der ca. hvert minut er en fysisk øvelse. Det anbefales at lave minimum 4 øvelser af 30 sek. varighed.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sprællemænd 2. Skiløberen 3. Sprint på stedet 4. Ned på maven – om på ryggen – op og stå 	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. elever og en til læreren <p>Variation: Man kan lave øvelsen 2 og 2, hvor eleverne på skift er den, der foreviser og den der følger/spejler.</p>
10 min.	<p>KRABBE-ØVELSEN (KASTE OG GRIBE)</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 om én disc og stiller sig over for hinanden f.eks. på tværs af banen/hallen, så alle par kaster i samme retning.</p> <p>Pandekagegribning Hvert par kaster 10 baghåndskast og 10 forhåndskast med pandekagegribning.</p> <p>Hver gang discen ikke gribes, løber begge elever i højt tempo ned til bagvæggen og tilbage, samler discen op og kaster videre. Når eleverne er færdige, startes der forfra.</p> <p>Krabbegribning Herefter introduceres en ny gribeteknik (krabbemetoden), som er beregnet til at gribe hhv. høje og lave kast. Se illustrationer.</p> <p>Høje gribninger: Grib fat med begge hænder om discens kant (tommelfingrene på undersiden, de øvrige fingre på oversiden).</p> <p>Lave gribninger: Grib fat med begge hænder om discens kant (tommelfingrene på oversiden, de øvrige fingre på undersiden).</p> <p>Eleverne kaster nu yderligere 20 kast (10 til hver), hvor de selv vælger, om de vil kaste bag- eller forhånd. De skal øve nye gribeteknikker alt efter om discen kastes høj eller lav.</p> <p>Hver gang discen ikke gribes, løber begge elever i højt tempo ned til bagvæggen og tilbage, samler discen op og kaster videre. Når eleverne er færdige, startes der forfra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. par • Evt. kegler til at markere, hvor de skal stå og kaste <p>Variation: Man kan gå tættere på eller længere væk fra hinanden alt efter, hvor god man er til at kaste og gribe. Her kan kegler være en hjælp for underviseren til at anvise eleverne den rette afstand.</p>



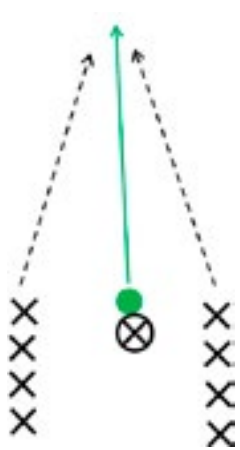
Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10-15 min.	<p>POSSESSION - MODSPIL MED DISC</p> <p>Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille possession mod hinanden med en disc.</p> <p>Holdstørrelse: 3-4 spillere.</p> <p>Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/banens størrelse). Der laves så mange baner, at alle elever er i gang samtidig.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med discen • Spilleren med discen må gerne pivotere på ét ben • Det forsvarende hold får discen, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering <p>En aflevering er ikke gennemført, hvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - discen rammer jorden, inden den gribes - discen gribes uden for banen - discen gribes eller blokeres af en modspiller 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegle til at markere banen • 1 disc pr. bane • Overtræksveste <p>Hvis nogle grupper er meget usikre på at kaste og gribe discen, kan den udskiftes med en blød stikbold.</p> <p>Det kan indføres, at et hold får 1 point, hvis det gennemfører 3, 5 eller flere afleveringer og gribninger i træk. Når man har fået et point, starter discen hos det andet hold.</p>



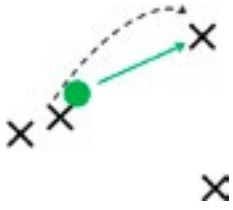

Lektion 4:

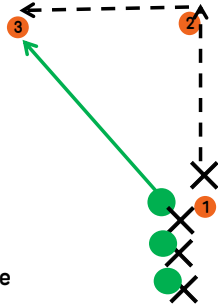
Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	<p>OPVARMNING - VENDE DISCS</p> <p>Alle discs fordeles godt ud over gulvet/græsset på banen. Halvdelen af discene ligger med oversiden opad og den anden halvdel med undersiden opad.</p> <p>Eleverne deles i et hold A og hold B. Hold A skal vende de discs, der ligger med oversiden opad, så de ligger med undersiden op, og hold B skal gøre det modsatte.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man må ikke sparke til eller rykke på discene. • Discen skal lægges samme sted, når de vendes. • Man må ikke vende den samme disc to gange i træk. • Man må ikke forhindre andre i at vende en disc <p>Sæt uret til 2 min. og tæl discs op som ligger på hhv. over- og underside for at se, hvilket hold, der har vundet.</p> <p>Bemærk: Det er en hård øvelse, som man ikke kan holde til længe ad gangen (2 min. er max). Til gengæld kan man efter en kort pause gentage øvelsen et par gange.</p> <p>Er der elever, der holder "grisevagt" eller ikke laver noget, er det ok at give straf. Feks. 5 sprællemænd uden for banen inden eleven må være med igen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. elev • Overtrækstrøjer <p>Hvis man ikke har discs nok, kan man lave øvelsen med kegler, der skal hhv. væltes og rejses op.</p> <p>Hvis man synes, at der er for lidt intensitet, kan man indføre, at eleverne skal løbe til nærmeste eller fjerneste endevæg, hver gang, de har vendt to discs, før de må vende endnu en disc.</p>
10 min.	<p>PANDEKAGE- OG KRABBEØVELSERNE</p> <p>Eleverne går sammen 2 og 2 om én disc og stiller sig over for hinanden f.eks. på tværs af banen/hallen, så alle par kaster i samme retning.</p> <p>Se evt. lektion 1 og 3 for kaste- og gribeteknikker.</p> <p>Hvert par kaster nu og herefter laver styrkeøvelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 baghåndskast (5 hver) • 10 mavebøjninger, hvor man giver discen til hinanden undervejs i øvelsen • 10 forhåndskast (5 hver) • 10 rygbøjninger, hvor elever giver discen til hinanden undervejs i øvelsen <p>Der gribes ved at lave enten pandekagegribningen eller krabbe-gribning afhængig af kastets højde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. 2 elever • Evt. kegler til at markere, hvor de skal stå og kaste <p>Variation:</p> <p>Man kan gå tættere på eller længere væk fra hinanden alt efter, hvor god man er til at kaste og gribe. Her kan kegler være en hjælp for underviseren til at anvise eleverne den rette afstand.</p>




Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	<p>FANG DEN FLYVENDE DISC</p> <p>Grupper à 7-9 elever fordeles i to rækker med ca. 4 m imellem. Underviseren er kaster. Kasteren står mellem de to rækker med alle discene liggende på jorden bag ved sig. Kasteren tæller nu '3-2-1-løb'.</p> <p>På 'løb' løber den forreste elev i hver række lige fremad, og kasteren timer efterfølgende sit kast, så de to elever kan løbe om kap for at fange discen først. Målet er at gribe den i luften. Når discen er grebet eller samlet op fra jorden, skal de to elever give hinanden en highfive og løbe ud til siden og ned bag ved hver sin række igen. Discen lægges pænt i bunken i midten ved kasteren.</p> <p>Først når de to elever, er gået ud til siden, og ikke længere er i løbe-/kastezonen, tæller kasteren for de næste to elever.</p>  <p>X = spiller (hvor eleverne også ligger i planke) ⊗ = kaster Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = spillernes løbebane</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc. pr to elever • 2 kegler til at markere rækkernes start <p>Det er fint, hvis der ikke er lige mange elever i de to rækker idet de så skal løbe mod en ny makker hver gang.</p> <p>Hvis der er mange elever og/eller nogle af eleverne er gode til at kaste, kan kasterollen gå på skift mellem eleverne.</p> <p>Der kan være forskellige startpositioner f.eks., hvor elever står med ryggen til eller ligger på maven.</p> <p>Hvis man kun er én voksen, kan man evt. sætte gang i to øvelser samtidigt, så nogle elever laver 'Pandekage- og krabbeøvelserne', mens andre laver 'Fang den flyvende disc'.</p>
10 min.	<p>ULTIMATE-BOLD</p> <p>Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille ultimate-bold mod hinanden med reglerne fra ultimate frisbee.</p> <p>Holdstørrelse: 3-4 spillere.</p> <p>Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af banens/salens størrelse) med en målzone i hver ende på 2 x 10 m. Lav så mange baner, at alle elever er i gang samtidig.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der spilles med en blød stikbold • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med bolden • Spilleren med bolden må gerne pivotere på ét ben • Det forsvarende hold får bolden, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering <p>En aflevering er ikke gennemført, hvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolden rammer jorden, inden den gribes - Bolden gribes uden for banen - Bolden gribes eller blokeres af en modspiller <ul style="list-style-type: none"> • Man scorer ved, at en modspiller griber bolden kastet ude fra banen og ind i målzonen • Når kampen er slut, giver alle highfive til det modsatte hold <p>Hold med samme antal elever spiller mod hinanden. Læreren matcher (på løbehastighed) hver elev op med en elev på det modsatte hold, som altid skal dække hinanden op.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én skumbold pr. bane • 8 kegler <p>Variation: Hvis nogle elever allerede er sikre i at kaste og gribe en disc, kan man evt. vælge at spille med disc i stedet for skumbold på en eller flere af banerne.</p> <p>Mulighed for at spille korte kampe à fx 3-4 min. varighed og så bytte modstandere.</p>

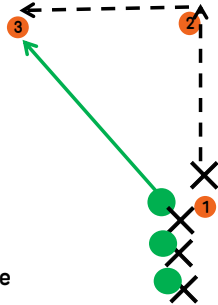
Lektion 5:

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	<p>OPVARMNING: KAST I TREKANT OG LØB</p> <p>Eleverne inddeles i grupper á 4 personer. Tre kegler placeres i en trekant med 5-7 meter imellem. Eleverne placerer sig ved keglerne med to elever ved den ene kegle, og én ved hver af de to andre kegler. En af eleverne ved den kegle, hvor der står to, har en disc.</p>  <p>X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane</p> <p>Discen kastes nu med baghåndskast med uret rundt i trekanten og gribes med pandekagegribningen. Når man har kastet, løber man (efter discen) hen til den næste kegle, laver 2 armstrækkere og stiller sig klar til at modtage discen, når den kommer rundt til en igen. Hvis man ikke griber discen, løber man hen og henter den og løber tilbage til keglen igen og kaster derfra. De tre andre laver sprællemænd, indtil kasteren er tilbage.</p> <p>Efter 3-4 min. skiftes til forhåndskast og man kaster og løber den modsatte vej rundt. I stedet for 2 armstrækkere, laves 2 mavebøjninger.</p> <p>Der arbejdes med både pandekage- og krabbegribning alt efter hvor højt/lavt discen kommer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. gruppe • Kegler til at markere trekanten <p>Hvis det ikke går op med 4 elever, kan man godt være 3 (kast frem og tilbage i stedet for i trekant) eller 5 elever i en firkant.</p>
10 min.	<p>SMØRKLAT - MED PASSIVT FORSVAR</p> <p>Eleverne skal være sammen 3 og 3 om én disc.</p>  <p>X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elev 1 (med en disc) og elev 3 er angrebsspillere og står over for hinanden med ca. 5 m afstand. • Elev 2 er forsvarsspiller og står med front mod elev 1 ca. en armlængde fra denne. • Elev 1 kaster nu discen (fri kasteteknik) uden om elev 2 (der står stille) og over til elev 3. • Herefter løber elev 1 over og stiller sig foran elev 3 og øvelsen gentages nu med elev 1 som forsvar. • Kør rundt af 2-3 minutter med 1 min pause imellem for at holde intensiteten høj. <p>Hvis discen kastes med forhånd, vil dens bane være som på figuren ovenfor. Hvis discen kastes med baghånd, vil den passere på den modsatte side af elev nr. 2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. gruppe • Evt. kegler til at markere, hvor de skal stå og kaste <p>Variation: Man kan gå tættere på eller længere væk fra hinanden alt efter, hvor god man er til at kaste og gribe. Her kan kegler være en hjælp for underviseren til at anvise eleverne den rette afstand.</p> <p>Hver gang en elev har sluppet discen i et kast kan man lave en øvelse. Fx. Ned på maven – om på ryggen – op og stå igen.</p>

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	<p>KAST TIL LØBER - BAGHÅND</p> <p>Eleverne går sammen i grupper à 5 elever, som alle stiller sig i en række bag kegle 1. Alle på nær den forreste har en disc.</p> <p>Den forreste løber i spurt ned mod kegle 2, laver et cut (90° retningsskift) og løber i spurt mod kegle 3. Her skal kasteren, som er den næste i køen, lægge en baghåndsaflevering, som løberen kan løbe ind i og gribe (dvs. den skal ligge lidt foran løberen). Når eleven har grebet (eller tabt og hentet) discen, løber eleven med discen ned bag rækken. Kasteren bliver den næste løber.</p>  <p>X = spiller Orange cirkel = kegle Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = spillerens løbebane</p> <p>Udvikling 1: Flyt kegle 3 over til venstre og lav samme øvelse med forhåndskast.</p> <p>Udvikling 2: Sæt endnu en kegle (kegle 4), så man skiftevis kan cutte til venstre (forhåndsskast) og højre (baghåndskast).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 4 discs pr. gruppe (en færre end antallet i gruppen) • 3 kegler: 5-7 meter mellem dem <p>Hvis det ikke går op med 5 elever, kan man godt være færre eller flere til aktiviteten.</p> <p>Ved udvikling 2: Løberen kan kigge over den ene skulder for at indikere, at løberen vil løbe til den side, hvor der kigges. Dette er en del af den nonverbale kommunikation på banen og hjælper kasteren til at time sit kast bedre.</p>
10-15 min.	<p>ULTIMATE</p> <p>Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille ultimate mod hinanden.</p> <p>Holdstørrelse: 3-4 spillere.</p> <p>Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse) med en målzone i hver ende på 2 x 10 m. Lav så mange baner, at alle elever er i gang samtidig.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med discen • Spilleren med discen må gerne pivotere på ét ben • Det forsvarende hold får discen, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering <p>En aflevering er ikke gennemført, hvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Discen rammer jorden, inden den gribes - Discen gribes uden for banen - Discen gribes eller blokeres af en modspiller <ul style="list-style-type: none"> • Man scorer ved, at en modspiller griber discen kastet ude fra banen og ind i målzonen • Når kampen er slut, giver alle highfive til det modsatte hold <p>Hold med samme antal elever spiller mod hinanden. Læreren matcher (på løbehastighed) hver elev op med en elev på det modsatte hold, som altid skal dække hinanden op.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. bane • 8 kegler <p>Mulighed for at spille korte kampe à fx 3-4 min. varighed og så bytte modstandere.</p> <p>Variation: Hvis nogle grupper er meget usikre på at kaste og gribe discen, kan den udskiftes med en blød stikbold (se ULTIMATE-BOLD i lektion 4). Der kan differentieres, så nogle baner spiller med disc, mens andre spiller med skumbold.</p>

Lektion 6:

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	<p>OPVARMNING: KAST, LØB OG STYRKE</p> <p>Eleverne løber i par (ca. 3 m imellem dem) rundt om banen og kaster en disc til hinanden med fri kaste- og gribeteknik.</p> <p>Der sættes 3 kegler undervejs på banen, som parrene løber forbi. Eleverne laver en fysisk øvelse ved hver kegle.</p> <p>1. kegle: Mavebøjninger, hvor den ene elev starter med at have discen og giver den til sin makker, hver gang de er oppe i øvelsen.</p> <p>2. kegle: Rygbøjninger, hvor den ene elev starter med at have discen og giver den til sin makker, hver gang de er oppe i øvelsen.</p> <p>3. kegle: Stå i en høj planke, hvor den ene elev giver discen til sin makker, som giver den tilbage igen osv.</p> <p>Alle øvelserne skal laves med 10 skift af discen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. 2 elever • Kegler til at markere banen og hvor der skal laves fysiske øvelser <p>Løbet kan varieres således, at der løbes forlæns, sidelæns, baglæns, gadedrengehopp og krydsløb samt kombineres med andre øvelser.</p> <p>Er der elever, som er dygtige til at gribe, øger læreren afstanden imellem disse.</p>
10 min.	<p>SMØRKLAT - MED AKTIVT FORSVAR</p> <p>Eleverne skal være sammen 3 og 3 om én disc</p>  <p>X = spiller Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = kasterens løbebane</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elev 1 (med en disc) og elev 3 er angrebsspillere og står over for hinanden med ca. 5 m afstand. • Elev 2 er forsvarsspiller og står med front mod elev 1 ca. en armlængde fra denne. • Elev 1 kaster nu discen (fri kasteteknik) uden om elev 2 (der står stille) og over til elev 3. • Elev 2 må gerne tage sine arme ud til siden for at blokere, når elev 1 forsøger at kaste. • Elev 1 må gerne finte/"fake" et kast med fx forhånd for derefter at flytte det frie ben i en pivoteringsbevægelse og kaste med baghånd. • Herefter løber elev 1 over og stiller sig foran elev 3, som ny forsvarsspiller og øvelsen gentages. • Hver gang en elev har sluppet discen i et kast laver denne 2 englehop. • Kør rundt af 2-3 minutter med 1 minuts pause mellem for at holde intensiteten høj. <p>Hvis discen kastes med forhånd, vil dens bane være som på figuren ovenfor.</p> <p>Hvis discen kastes med baghånd, vil den passere på den modsatte side af elev 2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. gruppe • Evt. kegler til at markere hvor de skal stå og kaste <p>1. variation: Man kan gå tættere på eller længere væk fra hinanden alt efter, hvor god man er til at kaste og gribe. Her kan kegler være en hjælp for underviseren til at anvise eleverne den rette afstand</p> <p>2. variation: Hvis eleverne er gode til at kaste og har forstået det med at finte/"fake" et kast, kan man udvide forsvarerens (elev 2) bevægelser til også at omfatte et lille skridt til siderne for at blokere et kast.</p>

Tid	Beskrivelse	Materiale og variation
10 min.	<p>KAST TIL LØBER - BAGHÅND</p> <p>Eleverne går sammen i grupper à 5 elever, som alle stiller sig i en række bag kegle 1. Alle på nær den forreste har en disc.</p> <p>Den forreste løber i spurt ned mod kegle 2, laver et cut (90° retningsskift) og løber i spurt mod kegle 3. Her skal kasteren, som er den næste i køen, lægge en baghåndsaflevering, som løberen kan løbe ind i og gribe (dvs. den skal ligge lidt foran løberen). Når eleven har grebet (eller tabt og hentet) discen, løber eleven med discen ned bag rækken. Kasteren bliver den næste løber.</p>  <p>X = spiller Orange cirkel = kegle Grøn cirkel = disc Grøn pil = discens bane Stiplet sort pil = spillerens løbebane</p> <p>Udvikling 1: Flyt kegle 3 over til venstre og lav samme øvelse med forhåndskast.</p> <p>Udvikling 2: Sæt endnu en kegle (kegle 4), så man skiftevis kan cutte til venstre (forhåndsskast) og højre (baghåndskast).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 4 discs pr. gruppe (en færre end antallet i gruppen) • 3 kegler: 5-7 meter mellem dem <p>Hvis det ikke går op med 5 elever, kan man godt være færre eller flere til aktiviteten.</p> <p>Ved udvikling 2: Løberen kan kigge over den ene skulder for at indikere, at løberen vil løbe til den side, hvor der kigges. Dette er en del af den nonverbale kommunikation på banen og hjælper kasteren til at time sit kast bedre.</p>
10-15 min.	<p>ULTIMATE</p> <p>Lektionen afsluttes med, at eleverne skal spille ultimate mod hinanden.</p> <p>Holdstørrelse: 3-4 spillere.</p> <p>Banestørrelse: 10 x 10 meter (afhængig af hallen/salens størrelse) – med en målzone i hver ende på 2 x 10 m. Lav så mange baner, at alle elever er i gang samtidig.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ingen kropskontakt • Man må ikke løbe med discen • Spilleren med discen må gerne pivotere på ét ben • Det forsvarende hold får discen, hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering <p>En aflevering er ikke gennemført, hvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Discen rammer jorden, inden den gribes - Discen gribes uden for banen - Discen gribes eller blokeres af en modspiller <ul style="list-style-type: none"> • Man scorer ved, at en modspiller griber discen kastet ude fra banen og ind i målzonen • Når kampen er slut, giver alle highfive til det modsatte hold <p>Hold med samme antal elever spiller mod hinanden. Læreren matcher (på løbehastighed) hver elev op med en elev på det modsatte hold, som altid skal dække hinanden op.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Én disc pr. bane • 8 kegler (4 til at markere banens hjørner og 4 til at markere de to forlinjer på målzonerne) <p>Mulighed for at spille korte kampe à fx 3-4 min. varighed og så bytte modstandere.</p> <p>Variation: Hvis nogle grupper er meget usikre på at kaste og gribe discen, kan den udskiftes med en blød stikbold (se ULTIMATE-BOLD i lektion 4). Der kan differentieres, så nogle baner spiller med disc, mens andre spiller med skumbold.</p>

VOLLEYBALL



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

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

1. Forskellige lette bolde
2. Volleyballs
3. Flexbånd
4. Kegler

Volleyballbanen kan nemt inddeles i to baner f.eks. ved at sætte et tøndebånd på nettet for at vise hvor banerne går til.

I disse lektionsplaner skal I lære at:

- Spille små spil med konkurrence
- Samarbejde med dine klassekammerater om forskellige småspil
- Arbejde med fingerslag, baggerslag, smash, serv og rullefald

Der bliver arbejdet med følgende færdigheds -og vidensområder og mål

Boldspil og boldbasis: Eleverne kan beherske tekniske og taktiske elementer boldspil

Samarbejde og ansvar: Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter

Ordkendskab: Eleven har en viden om fagord og begreber.

BESKRIVELSE AF DE SLAG VI BRUGER I ØVELSERNE:

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

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

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

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

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



Smashtilløb: Er et 3 skridtstilløb. Skridtrytme er venstre, højre-venstre. (venstrehåndede starter med højre ben). Flade skridt med stigende acceleration. Der springes på begge ben



BANER:

Der kan spilles teenvolley på almindelige størrelser volleyballbaner, hvor hver enkelt bane deles op i to. Der kan også spilles på teenvolleybaner, som er en badmintonbane. Disse to forskellige typer baner er begge ideelle at bruge, da der på den måde kan være mange elever i gang samtidigt og banen ikke er for stor til nybegyndere.





Lektion 1


Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>GRIS Eleverne stiller sig i en rundkreds, hvor bolden spilles rundt.</p> <p>Spillets regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hver elev må kun røre bolden en gang i træk • Hver gang man har rørt bolden, laver man 1 burpee, hvorefter man er med igen • Får man ikke spillet bolden videre, eller spiller den ud af rundkredsen, så der ikke kan spilles videre, får man et bogstav • Når man får g-r-i-s får man en fysisk belønning, f.eks.: <ul style="list-style-type: none"> - 5 squats - 3 burpees - 5 mavebøjninger - 5 armstrækkere • Når "belønningen" er udført, kan man komme ind i rundkredsen igen 	<p>Materialer: 1 bold pr. gruppe</p> <p>Variationer: Der kan spilles med forskellige forudbestemte volleyballslag, som må bruges. Der kan bruges forskellige former for fysik, både som "belønning" og som den obligatoriske efter hver boldberøring.</p>
5 min.	<p>LINJELØB Eleverne stiller sig på baglinjen af en eller flere volleyballbaner (afhængigt af antal elever og baner).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Underviseren sætter løbet i gang • Hver elev skal først op og røre ved 3-meter linjen (se illustration ift. den korte pil) på den samme side af nettet, og derefter tilbage og røre baglinjen, hvor de startede • Når de har rørt baglinjen, skal de op og røre midterlinjen, og derefter tilbage og røre baglinjen igen • Når de har rørt baglinjen, skal de op og røre 3-meter linjen på den anden side af nettet, og derefter tilbage og røre baglinjen igen • Til sidst skal de hele vejen over at røre baglinjen på den anden side af nettet, og derefter tilbage og røre baglinjen igen, der hvor de startede • Linjerne skal røres med hånden 	<p>Variationer: Der kan løbes på forskellige måder f.eks. forlæns/ baglæns/ sidelæns løb, hinkende forlæns/ baglæns eller med frøhop.</p> <p>Løbet kan udføres som en stafet i hold. Udføres den som stafet, så kan der varieres i holdenes størrelse, samt hvor mange gange hver elev skal gennemføre.</p> <p>Der kan varieres i typen af fysik, som skal laves imens den anden løber f.eks. armstrækkere, mavebøjninger, rygstrækkere, burpees eller englehop.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>1 MOD 1 MED FYSIK</p> <p>Eleverne er sammen i par. Parrene stiller sig på hver side af nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der spilles nu 1 mod 1 på en lille bane • Spillet sættes i gang med et fingerslag over nettet • Der er 3 tvungne berøringer, inden bolden spilles over nettet • 1. berøring et volleyslag, 2. berøring gribes bolden, 3. berøring spilles bolden over nettet med et volleyslag • Efter eleven har spillet bolden over nettet, skal han/hun lave en på forhånd aftalt type fysik • Eleverne kan skiftes til at bestemme fysik. Skift efter 3-5 gange af samme fysiske øvelse • Fysik kan være: armstrækkere, mavebøjninger, rygstrækkere, burpees eller ned og røre en specifik linje på bane 	<p>Materialer:</p> <p>1 bold pr. par. Net/flexbånd. Banestørrelse markeres med tøndebånd eller lignende.</p> <p>Variationer:</p> <p>Der kan være 1 eller 2 tvungne berøringer inden bolden spilles over. Der kan varieres i, hvor mange fysik man skal tage. Man kan kaste bolden over nettet i stedet for at spille med et volleyslag. Der kan spilles sammen i stedet for mod hinanden.</p>
12 min.	<p>BAGGERSLAG OG SMASH</p> <p>2 elever på hver side af nettet/flexbåndet. Eleverne står ved siden ad hinanden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der serves en nem bold over nettet • Bolden gribes og kastes derefter til sin makker, der griber bolden og kaster den op i luften til sig selv og smasher bolden over nettet • På modsatte side gribes bolden, kastes til makker, der kaster den op til sig selv og smasher bolden over nettet osv. • Når bolden er smashet over nettet, byttes plads ved at begge løber til baglinjen og hurtigt tilbage på plads, så de igen er klar til at gribe bolden • Hver gang bolden "dør" startes der med en serv 	<p>Materialer:</p> <p>Grupper á 4 sættes sammen parvis. 2 på hver side af nettet. 1 bold pr. gruppe</p> <p>Variationer:</p> <p>Kan spilles som kamp, hvor man får et point hver gang man vinder bolden. I stedet for at serve, så kan bolden kastes over nettet.</p>





Lektion 2

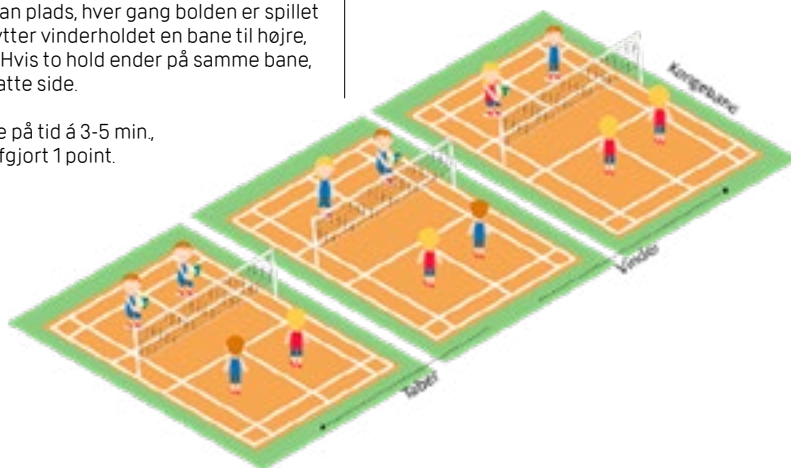
Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>2 BOLDSPIL Eleverne deles i hold af 4.</p> <p>Hvert hold starter med en bold. Det gælder om at få bolden til at røre gulvet på modstanderens bane.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillet startes med, at der kastes (eller serves) en bold fra begge sider samtidig • Grib bolden, og kast den op til dig selv og spil fingerslag eller smash over nettet • Rammer den ene bold gulvet samles den hurtigt op og sættes i spil igen • Rammer begge bolde gulvet på den samme side, så er duellen slut • Man får kun point, når begge bolde er i gulvet på modstanderens side • Dét hold, der først får 5 point, har vundet 	<p>Materialer: 2 bolde pr. bane.</p> <p>Variationer: Rotér en plads hver gang bolden er spillet over nettet.</p> <p>Bolden modtages med et volleyballslag i stedet for at gribe den.</p>
10 min.	<p>VOLLEY BOUNCE Eleverne er sammen i par. Parrene stiller sig på hver side af nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden slås hårdt i gulvet/bounces foran sig selv, så den hopper over nettet • Bolden gribes af makkeren på modsatte side, som bouncer bolden retur over nettet • Når bolden er bouncet over nettet, lægger man sig på maven og rejser sig hurtigt op igen • Der kan evt. spilles om point. Hvis bolden ikke gribes, får bouncer et point 	<p>Materiale: Lav små baner og spil 1 mod 1. 1 bold pr. par.</p> <p>Variationer: Bolden kan modtages med et baggerslag til sig selv inden den bounces tilbage</p>

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




Lektion 3

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>SERVSTAFET Eleverne går sammen i grupper af 3 med 1 bold pr. gruppe. De stiller sig på baglinjen, hvor bolden også placeres.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den første elev gennemfører et linjeløb (se lektion 1: Linjeløb), mens de to andre laver fysik • Når eleven har gennemført linjeløbet, samles bolden op, som serveres over nettet • Laves der servefejl henter eleven bolden, løber tilbage og prøver igen • Når bolden er servet over nettet, henter eleven bolden og lægger den på baglinjen • Der byttes og den næste elev går i gang med linjeløb osv. • De 2 elever, der skal lave fysik, skal lave planke og englehop i første runde. Burpees og mavebøjninger i 2. runde (hvis der laves 2 runder) • Den gruppe som kommer først, har vundet stafetten 	<p>Materiale: 1 bold pr. gruppe Volleyballbane med net eller flexbånd.</p> <p>Variationer: Der kan serveres med over- eller underhåndsserv. Der kan varieres i måden linjeløbet skal gennemføres f.eks. forlæns/baglæns/sidelæns løb eller forlæns/baglæns hink. Der kan varieres i, hvor mange gange hver elev skal igennem linjeløbet, før stafetten er slut.</p>
5 min.	<p>PARTIBOLD Eleverne går sammen i 2 hold af 3-5 elever på en halv eller en hel volleyballbane (uden net) med 1 bold.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det ene hold starter med bolden, som skal forsøge at aflevere til hinanden 10 gange i træk med almindelige kast uden, at det andet hold erobrer bolden eller, at den kommer uden for banen • Griberen tæller HØJT efter hver succesfuld aflevering • Kommer bolden uden for banen, eller bliver erobret af det andet hold, overtager det andet hold besiddelsen af bolden • Den person, som har bolden, må ikke bevæge sig. Så alle holdkammeraterne skal bevæge sig, så de bliver frie og dermed spilbare 	<p>Materiale: 1 bold. 1/2-1 hel volleyballbane (uden net). Overtrækstrøjer til det ene hold</p> <p>Variationer: Der kan varieres i, hvordan bolden skal afleveres f.eks. med fingerslag, underhåndsserv eller smash.</p> <p>Der kan indføres en fællesbelønning til det tabende hold, hvis modstanderen får lavet 10 afleveringer i træk f.eks. linjeløb eller en vilkårlig type fysik.</p> <p>Der kan spilles med 2 bolde pr. bane.</p> <p>Der kan indføres en 'joker', som altid er på det hold, som har boldbesiddelse, så de altid er i overtal</p>


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




Lektion 4 - Fokus på fingerslag

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>CIRKELSTAFET Eleverne inddeles i grupper af 8 personer. Gruppen skal stå i en cirkel med en hulahopring i midten og være sammen i par.</p> <p>Elev A står og kigger ind mod hulahopringen med ca. 2 m afstand til hulahopringen og elev B står bagved elev A.</p> <p>Der tælles ned og alle elever i ydercirklen (elev B) løber rundt om cirklen. Når de har løbet en runde og når tilbage til deres makker (elev A) skal de igennem dens ben og ind og få først fat i hulahopringen.</p> <p>Byt plads, så det er elev A, der nu skal løbe. Prøv et par gange hver.</p> <p>CIRKELSTAFET MED BOLD Næste øvelse udføres ligesom ovenstående øvelse, men nu skal elev B dribble med en bold rundt om cirklen. Når eleven nærmer sig sin makker (elev A) spilles bolden til makker for herefter at kaste sig ind gennem makkerens ben og få fat i hulahopringen.</p> 	<p>Materialer: 1 hulahopring og 4 bolde pr. gruppe.</p> <p>Variationer: Der kan varieres i måden eleverne kommer forbi hinanden f.eks.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoppe over sin makker • Lav 10 mavebøjninger inden de må hoppe over makkeren • Den stillestående elev kan lave sprællemænd imens den anden løber rundt om cirklen. 
10 min.	<p>STYRKE MED FINGERSLAGSKAST Eleverne er sammen i par, hvor de skal lave nogle fysiske øvelser samtidig med, at de øver sig på fingerslagskast.</p> <p>Maveliggende Eleverne ligger på maven overfor hinanden med ca. en meter imellem dem. De skal nu kaste bolden 10 gange frem og tilbage mellem dem med fingerslagskast.</p> <p>Sid på numsen Eleverne sidder på numsen overfor hinanden. De kan løfte benene, hvis de er stærke, så det kun er numsen, som rører gulvet. De skal nu kaste 10 gange frem og tilbage mellem dem med fingerslagskast.</p> <p>Squat Eleverne står overfor hinanden med lidt større afstand imellem sig end de forrige øvelser. De skal nu samtidig gå ned i en squat og op igen, bolden kastes til hinanden, lige inden man går ned i en squat. Der kastes 10 gange frem og tilbage med fingerslagskast.</p> <p>Lav to runder med de tre øvelser.</p>	<p>Materialer: 1 bold pr. par.</p> <p>Variationer: Der kan laves fingerslag i stedet for</p> 
5 min.	<p>LÆR AT LAV ET FINGERSLAG Eleverne er sammen i par. De står overfor hinanden med ca. 1,5 meters afstand.</p> <p>Niveau 1: Fingerslagskast Den ene elev kaster bolden til sin makker med et fingerslagskast. Makkeren griber bolden og kaster den tilbage igen.</p> <p>Niveau 2: Kast til sig selv og lav fingerslag Eleven med bolden kaster den op til sig selv for derefter at lave et fingerslag. Makkeren griber bolden for herefter at kaste den op til sig selv og lave et fingerslag retur.</p> <p>Niveau 3: Lav direkte pasninger med fingerslag Eleverne afleverer nu bolden til hinanden ved at lave fingerslag direkte til hinanden. Hvis eleverne er gode, kan de begynde at øge afstanden imellem dem.</p> <p>Læreren vurderer, hvornår der skal skiftes videre til næste niveau.</p>	<p>Materialer: 1 bold pr. par.</p> <p>Variationer: Der kan laves en fingerslagsdribbling inden bolden spilles til makker</p>



Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
15 min	<p>FINGERSLAGSKAMP 2V2 Eleverne er 8 sammen på en bane med 4 elever på hver side af nettet. De 4 elever deler sig op i par.</p> <p>Det første par står på banen og det andet par venter bag baglinjen på at komme ind på banen, når bolden "dør". Mens de venter, udfører de forskellige fysiske øvelser.</p> <p>På banen gælder det om, at få bolden til at ramme gulvet på modstandernes bane.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet med fingerslagskast. • Bolden gribes på modsatte side af den ene elev. Den spiller sin makker ved at kaste bolden op til sig selv for at lave et fingerslag over til sin makker. • Makkeren griber bolden og kaster den retur over nettet med et fingerslagskast. <p>Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind.</p> <p>Eleverne som venter bag baglinjen, skal prøve at lave så mange englehop, som de overhovedet kan nå i mellem tiden. Dem der har lavet flest tilsammen i parret ift. modstanderne, er dem, der må starte med bolden, når de skal ind på banen.</p>	<p>Materialer: 1 bolde pr. gruppe.</p> <p>1 teenvolleyballbane pr. gruppe eller to grupper til en alm. størrelse volleyballbane.</p> <p>Variationer: Spillet kan gøres sværere ved, at eleverne kun laver fingerslag.</p> <p>Spillet kan gøres nemmere ved, at eleverne kun laver fingerslagskast.</p> <p>Det kan overvejes at sætte elever sammen, som har gode færdigheder og dermed fælles på banen kan prøve at sætte et spil i gang med flere direkte returbolde med slag.</p> <p>Der kan skiftes i de fysiske øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Burpees • Mavebøjninger • Armstrækninger • Mountain climbers
15 min	<p>KASTEKAMP 4V4 MED ROTATION</p> <p>Eleverne spiller to hold mod hinanden på en teenvolleybane med 4 elever på hvert hold.</p> <p>De fire elever stiller sig i en firkant på egen banehalvdel. De skal nu spille kamp mod hinanden, hvor de må kaste og gribe bolden. De må kaste, som de har lyst til og der er ikke fokus på teknik. Når bolden gribes fra det modsatte hold, skal den kastes direkte over til modstanderne igen. Det vil sige, at bolden kastes ikke mellem egen spillere.</p> <p>Efter hvert kast over nettet skal eleverne rotere en plads med uret.</p> <p>Der er fokus på tempo i spillet og ikke de korrekte teknikker.</p> 	<p>Materialer: 1 bold pr. bane. 1 teenvolleybane pr. gruppe eller to grupper på en alm. størrelse volleyballbane.</p>


Lektion 5 - Fokus på baggerslag




Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min.	<p>FANGELEG "KYLLINGEMOR"</p> <p>Eleverne er i grupper á 7 personer. Der sættes en stor firkantet bane op med kegler.</p> <p>Der er en fanger, som har en bold eller en vest på, som indikerer, at eleven er fanger. Eleven skal nu prøve at fange en af de andre.</p> <p>Men ude på 3 af sidelinjerne ligger der en bold, her kan man være i helle ved at have sin fod på bolden. Der er kun én elev, som kan være i helle ad gangen. Så hvis der står en elev ved bolden, og der kommer en ny, der vil have helle, løber den elev, der først stod ved bolden ud på banen.</p>	<p>Materialer:</p> <p>4 kegler pr. bane.</p> <p>3 volleybolde til helleområder og 1 til fangeren.</p> <p>Variationer:</p> <p>Der kan være flere på banen ved at lave den større og tilføje flere helle-bolde og flere fangere.</p> <p>Antallet af helle-bolde skal altid være mindst 3 mindre end antallet af elever, som er med i legen.</p> 
5 min.	<p>SNURRETOPPEN</p> <p>Eleverne skal stå i en cirkel med god afstand mellem hinanden. Lav flere cirkler afhængigt af, hvor mange I er (ca. 10-14 i hver cirkel).</p> <p>Eleven med bolden laver et baggerslagskast til eleven ved siden af sig. Efter kastet skal eleven løbe rundt om cirklen og være klar igen på sin plads til, når bolden kommer.</p> <p>Efter bolden har kørt rundt to gange, kan der skiftes til andre øvelser, som eleven skal lave, efter den har kastet. Lav f.eks. også en runde med squats og lunges.</p>	<p>Materialer:</p> <p>1 bold pr. cirkel.</p> <p>Variationer:</p> <p>Cirklen kan laves mindre afhængigt af kasteniveau.</p>
10 min.	<p>LÆR AT LAV ET BAGGERSLAG</p> <p>Eleverne er sammen 3 og 3 om en bold.</p> <p>De skal nu stå overfor hinanden, hvor der i den ene ende er to elever. De starter med bolden i den ende, hvor der er to elever. Den første elev kaster bolden og løber derefter ned i modsatte ende og stiller sig klar til at modtage bolden igen.</p> <p>Niveau 1: Baggerslagskast</p> <p>Den første elev kaster bolden til eleven i modsatte ende med et baggerslagskast og løber herefter ned i modsatte ende for at være klar til at gribe bolden. Makkeren griber bolden og kaster den tilbage igen og løber.</p> <p>Niveau 2: Kast til sig selv og lav baggerslag</p> <p>Eleven med bolden kaster den op til sig selv for derefter at lave et baggerslag. Efter kastet løber eleven til modsatte ende og stiller sig klar til at gribe. Eleven i modsatte ende griber bolden for herefter at kaste den op til sig selv og lave et baggerslag retur.</p> <p>Niveau 3: Baggerslag</p> <p>Eleverne spiller nu bolden til hinanden ved at spille baggerslag direkte til hinanden og derefter løbe. Hvis eleverne er gode, kan de begynde at øge afstanden imellem dem.</p> <p>Læreren vurderer, hvornår der skal skiftes videre til næste niveau.</p>	<p>Materialer:</p> <p>1 bold pr. 3 elever</p> <p>Variationer:</p> <p>Der kan laves en fingerslagsdribling inden bolden spilles til makker</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
20 min	<p>KONGEBANETURNERING</p> <p>Eleverne inddeles i hold á 2 elever, som spiller mod et andet hold på 2 elever. Der spilles på halve volleyballbaner eller teenvolleybaner.</p> <p>Der tilstræbes at spille med 3 berøringer inden bolden spilles retur over nettet, men er ikke en nødvendighed. Bolden må gerne røre gulvet én gang på ens banehalvdel.</p> <p>Der er point, når modstanderne ikke får sendt bolden retur over nettet, den rører gulvet flere gange eller spilles ud af banen.</p> <p>Der spilles i 5 min. og holdet med flest point rykker en bane op og taberne bliver stående. På den sidste bane rykker taberne ned og starter "forfra" i rækken af baner.</p>	<p>Materialer:</p> <p>1 bold pr. halve bane.</p> <p>½ volleyballbane pr. hold eller der kan spilles på en hel teenvolley-bane.</p> <p>Der kan evt. også sættes flexbånd op mellem banerne, så kan flere elever være i gang.</p> <p>Variationer:</p> <p>Spilles kan gøres nemmere ved kun at udføre kast.</p> <p>Spillet kan gøres svære ved kun at lave slag og at bolden ikke må røre gulvet.</p>



Lektion 6 - Fokus på serv

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
5 min.	<p>KAST PÅ KEGLER Eleverne skal være sammen to og to. De har en høj kegle stående ca. 2 meter ude, hvor det nu gælder om at kaste bolden hen på keglen og få den til at vælte.</p> <p>Når keglen vælter, må de rykke keglen fra det sted den stod til en fodslængde længere væk. Så keglen rykker sig længere og længere væk.</p> <p>Spil i 2 min. og gentag igen med den ikke dominante hånd, som kastehånd.</p>	<p>Materialer: 1 høj kegle + 1 bold pr. par.</p> <p>Variationer: Der kan også prøves en runde med tricks skud f.eks. ved at kaste igennem benene på sig selv eller makkeren eller ved at dreje rundt og så kaste. Det er kun fantasien, som sætter grænsen.</p>
10 min.	<p>LINJELØB Eleverne skal være sammen to og to. Der sættes tre kegler op i forlængelse af hinanden med ca. 2 meters mellemrum.</p> <p>Første elev løber med bolden imens den laver fingerslagskast til sig selv ud til første kegle, tilbage igen, vender og så ud til nr. 2 kegle og sådan fortsætter eleven indtil den har været ude ved alle tre kegler.</p> <p>Imens elev 1 løber, så laver elev 2 mavebøjninger. De bytter, når elev 1 kommer retur efter at have løbet alle tre kegler med bolden.</p> <p>De skal igennem 2 runder mere, hvor der laves henholdsvis baggerslagskast/rygbøjninger og dribble med bolden/squats.</p>	<p>Materialer: 1 bold pr. par.</p> <p>Bane lavet af 3 kegler. Der kan være flere par om en bane.</p> <p>Variationer: Sværhedsgraden kan øges ved at lave slag i stedet for kast.</p> 
5 min.	<p>LÆR AT LAV EN UNDERHÅNDSSERV Eleverne er sammen i par, hvor de står overfor hinanden på hver side af nettet. Afstand fra nettet ca. 3 m.</p> <p>Niveau 1: Underhåndsserv Bolden holdes i venstre hånd foran højre hofte (modsat hånd, hvis man er venstrehåndet). Benene bøjes og numsen bagud, mens højre arm svinges frem som et pendul. Bolden rammes med en knyttet hånd. Eleverne skiftes til at serve, gribe og serve retur.</p> <p>Niveau 2: Underhåndsserv og slag tilbage Eleven med bolden server til sin makker, som modtager bolden med et bagger- eller fingerslag, til sig selv, griber den og spiller den over nettet med et bagger- eller fingerslagskast, finger- eller baggeslag eller stående smash.</p> <p>Afhængigt af niveau kan bolden også gribes og sendes hurtigt retur med et fingerslagskast eller baggerslagskast.</p> <p>Læreren vurderer, hvornår der skal skiftes videre til næste niveau.</p>	<p>Materialer Bolde og en bane med net.</p>

Tid	Beskrivelse	Materialer og variation
10 min	<p>BEFRI WILLY Eleverne inddeles i grupper á ca. 8 personer til hver bane. De fordeles sig på hver deres baglinje.</p> <p>Eleverne skal nu serve boldene over på modsatte bane, hvis der laves fejl i serven, som f.eks. at bolden ikke kommer over nettet eller ryger uden for banen, skal eleven løbe over på modsatte bane og sætte sig på numsen. Eleven kan nu blive befriet ved at gribe en af sine medspilleres serve. Herefter løber eleven tilbage til egen bane igen og server.</p> <p>Spillet vindes, når det modsatte holds spillere alle sidder på den modsatte banehalvdel.</p> 	<p>Materialer: Helst 1 bold pr. elev kan være færre.</p> <p>En volleyballbane eller teenvolleybane</p> <p>Variationer: Kan gøres nemmere ved at sætte nogle kegler foran baglinjen, hvor eleverne må serve.</p> 
10 min	<p>DEN KORTE BANE Eleverne inddeles i grupper á 6 personer til hver bane, hvor de spiller tre mod tre.</p> <p>Banen går kun til 3 meterlinjen på en volleyballbane. Så alle eleverne skal stå foran denne linje.</p> <p>Det ene hold sætter bolden i gang med en serv, hvor de må stå, hvor de vil uden for 3 meterlinjen. Modsatte hold modtager bolden og sender den retur igen med maks. 3 berøringer og 1 gulvberøring (ikke nødvendighed).</p> <p>Eleven som spiller bolden over nettet skal løbe ned til baglinjen og tilbage igen.</p> <p>Der spilles med point og det vindende hold server.</p>	<p>Materialer: 1 bold pr. bane.</p> <p>1 teenvolleybane pr. gruppe eller volleyballbane</p> <p>Variationer: Spillet kan gøres nemmere ved at lave kast i stedet for slag, herunder serven.</p> <p>Sværhedsgraden kan øges ved at bolden ikke må røre gulvet.</p> 

GODT AT VIDE

I kan bestille FIT FIRST manualerne, ved at sende en mail til uddannelse@dif.dk. Notér kontaktperson, skole, adresse, EAN nr. samt antal manualer. De kan desuden hentes gratis online på dif.dk/aktivskole - under fanen FIT FIRST.

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

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

Der afholdes løbende åbne kurser i FIT FIRST konceptet. De aktuelle datoer kan findes på <https://www.dif.dk/raadgivning-og-stoette/mere-idraet-i-folkeskolen/fit-first>



FIT FIRST TEEN PROJEKTGRUPPEN

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

Anders Tranberg Andreassen, konsulent i Team Danmark. Arbejder til dagligt med talentarbejdet og Team Danmark Elitekommuner. Er Team Danmarks repræsentant i projektgruppen.
atan@teamd danmark.dk, tlf. 2266 5226

Charlotte Sandager Aggestrup, konsulent i DIFUdvikling. Arbejder med DIFs initiativer indenfor børne- og ungeområdet, herunder dagstilbud og skoleområdet. Rådgiver specialforbundene i udviklingen af materialer målrettet folkeskolens idrætsundervisning.
csa@dif.dk, tlf. 3135 1666

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

REFERENCELISTE

- Madsen, M., et al. (2022). Well-Being, Physical Fitness, and Health Profile of 2,203 Danish Girls Aged 10–12 in Relation to Leisure-time Sports Club Activity—With Special Emphasis on the Five Most Popular Sports. *The Journal of Strength & Conditioning Research*.
- Larsen, M. N., ..., Castagna C (2021). Accuracy and reliability of the InBody 270 multi-frequency body composition analyzer in 10-12-year-old children. *PLoS one*. DOI: 10.1371/journal.pone.0247362, ahead of print
- Larsen, M. N., et al. (2021). Well-being, physical fitness and health profile of 10–12 years old boys in relation to leisure-time sports club activities: a cross-sectional study. *BMJ open* 11 (11): e050194.
- Larsen, M. N., ..., Hansen, P. R (2020). Cardiovascular adaptations after 10 months of daily 12-min bouts of intense school-based physical training for 8–10-year-old children. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 63, 6, s. 813-817
- Larsen, M. N., ..., Krstrup P (2021). An 11-week school-based 'health education through football programme' improves health knowledge related to hygiene, nutrition, physical activity and well-being—and it's fun! A scaled-up, cluster-RCT with over 3000 Danish school children aged 10–12 years old. *British Journal of Sports Medicine* Published Online First. doi: 10.1136/bjsports-2020-103097
- Madsen, M., ..., Krstrup, P (2020). The "11 for Health in Denmark" intervention in 10- to 12-year-old Danish girls and boys and its effects on well-being—A large-scale cluster RCT. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 30, 9, s. 1787-1795.
- Lind RR, ..., Geertsen SS (2019). Acute high-intensity football games can improve children's inhibitory control and neurophysiological measures of attention. *SJMSS* (10):1546-1562.
- Madsen, M., ..., Larsen, M. N (2019). Activity Profile, Heart Rate, Technical Involvement, and Perceived Intensity and Fun in U13 Male and Female Team Handball Players: Effect of Game Format. *Sports* 7, 4, 14 s. 90.
- Toftager M, Brønd JC, Eghøj M, Damsgaard MT, Madsen KR, Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt elever i 5.-9. klasse. National monitorering med bevægelsesmålere, Skolebørnsundersøgelsen 2022. SDU, 2024.
- Larsen MN, ..., Hansen PR (2018). Cardiovascular adaptations after 10 months of intense school-based physical training for 8- to 10-year-old children. *SJMSS* 28(S1):33-41.
- Larsen MN, ..., Krstrup P (2018). Positive effects on bone mineralisation and muscular fitness after 10 months of intense school-based physical training for children aged 8-10 years: the FIT FIRST randomised controlled trial. *BJSM*. 52(4):254-260
- Lind RR, ..., Krstrup P (2018). Improved cognitive performance in preadolescent Danish children after the school-based physical activity programme "FIFA 11 for Health" for Europe - A cluster-randomised controlled trial. *EJSS* 18(1): 1-10, 130-139.
- Póvoas, S., ..., Castagna C (2018). Heart rate and perceived experience differ markedly for children in same- versus mixed-gender soccer played as small- and large-sided games. *BRI* 2018:7804642.
- Póvoas, S. C. A., ..., Larsen, M. N (2018). Reliability of Submaximal Yo-Yo Tests in 9-to 16-Year-Old Untrained Schoolchildren. *Pediatric exercise science*, 20(XX), 1-9.
- Skoradal MB, ..., Krstrup P (2018). 'FIFA 11 for Health' for Europe in the Faroe Islands: Effects on health markers and physical fitness in 10- to 12-year-old schoolchildren. *SJMSS* 28(S1): 8-17.
- Larsen MN, ..., Krstrup P (2017). Fitness Effects of 10-Month Frequent Low-Volume Ball Game Training or Interval Running for 8-10-Year-Old School Children. *BRI* 2017:2719752.
- Elbe AM, ..., Krstrup P (2017). The importance of cohesion and enjoyment for the fitness improvement of 8-10-year-old children participating in a team and individual sport school-based physical activity intervention. *EJSS* 17(3):343-350.
- Fuller C, ..., Krstrup, P (2017). "FIFA 11 for Health" for Europe. I: Effect on health knowledge and wellbeing of 10- to 12-year-old Danish school children. *BJSM* 51(20):1483-1488.
- Bangsbo J, ..., Krstrup P (2016) The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *BJSM*. Oct;50(19):1177-8.
- Krstrup P, ..., Bangsbo J (2016). Small-sided football in schools and leisure-time sport clubs improves physical fitness, health profile, wellbeing and learning of children. *BJSM* 50(19): 1166-1167.
- Larsen, MN (2016). Fitness and Health Effects of Frequent Intense Training in 8-10-Year Old Danish Children. København: Department of Nutrition, Exercise and Sports, Faculty of Science, University of Cph.
- Ørntoft C, ..., Krstrup, P (2016). "FIFA 11 for Health" in Europe. II: Effect on health markers and physical fitness in Danish school-children aged 10-12 years. *BJSM* 50(22): 1394-1399.
- Bendixen M, ..., Krstrup P (2014). Heart rate response and fitness effects of various types of physical education for 8- to 9-year-old schoolchildren. *EJSS*. 14(8):861-869.
- Krstrup P, ..., Bangsbo J (2014). Structural and functional cardiac adaptations to a 10-week school-based football intervention for 9-10-year-old children. *SJMSS* 24(S1):4-9.
- Ardo DN, ..., Ortega, FB (2013). A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study. *SJMSS* 24: e52-e61
- Pilgaard M (2012). Teenageres idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv. *SSSF* 3: 71–95
- Koivusilta, LK, ..., Rimpelä, AH (2011). Adolescent physical activity predicts high education and socio-economic position in adulthood. *EJPH*, Vol. 22, No. 2, 203-209
- With-Nielsen N, ..., Pfister G (2011). Gender constructions and negotiations in physical education: case studies. *SES*, 16(5): 645-664.
- Ahn, S., ..., Fedewa, A (2010). A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health. *DEPS*, Miami.

