



# IDRÆT I SKOLEN

INSPIRATION TIL MERE OG ANDERLEDES  
IDRÆT FRA 29 IDRÆTSGRENE  
2021-2022

# INDHOLD

FORORD .....	3
SYMBOLFORKLARING .....	4
AMERIKANSK FODBOLD (CHEERLEADING OG FLAG FOOTBALL) .....	5
ATLETIK .....	6
AUTOMOBILSPORT .....	8
BADMINTON .....	9
BASKETBALL .....	10
BILLARD .....	12
BORDTENNIS .....	13
BRYDNING .....	14
BUESKYDNING .....	15
CRICKET .....	16
FLOORBALL .....	17
FODBOLD .....	18
GOLF .....	19
GYMNASTIK .....	20
HÅNDBOLD .....	22
ISHOCKEY .....	23
JUDO OG JU-JITSU .....	24
KLATRING .....	25
ORIENTERINGSLØB .....	26
ROSPORT .....	27
RUGBY .....	28
SEJLSPORT .....	29
SOFTBALL .....	30
SQUASH .....	31
STYRKELØFT .....	32
SVØMNING .....	33
TAEKWONDO .....	34
TENNIS .....	35
VOLLEYBALL .....	36
FIT FIRST 10 .....	37
SKOLE OL .....	38
OPSLAGSTAVLE .....	40
OVERBLIK .....	42

# FORORD

## 29 IDRÆTTER TIL IDRÆTSUNDERVISNINGEN

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

Kataloget indeholder tilbud fra 29 forskellige specialidrætter, beskrivelse af Skole OL og FIT FIRST samt en "opslagstavle" med anden relevant inspiration. Kataloget er tænkt som en hjælp til dig, der ønsker at højne kvaliteten og variationen i idrætsundervisningen.

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

Rigtig god fornøjelse.



FOTO: PETER BRØGGER

# SYMBOLFORKLARING



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



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



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



**Kursus:** Forbundet udbyder kurser for lærere eller pædagoger



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



**Åben Skole:** Forbundet faciliterer samarbejdsmuligheder med lokale foreninger.



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

## Link til hjemmeside

Se DIF's hjemmeside for onlineudgave af kataloget. Læs også om koncepter som Idrætsskoler, Idræts SFO'er, Åben skole, FIT FIRST10 og meget mere alt sammen på [www.dif.dk/aktivskole](http://www.dif.dk/aktivskole)

## QR-kode til onlinekataloget





# AMERIKANSK FODBOLD

## CHEERLEADING OG FLAG FOOTBALL

AKTIVITETER ↓	FORMÅL →	0.-3. Klasse	4.-6. Klasse	7.-9. Klasse							
<b>CheerSport</b>		✓	✓	✓				✓	✓		✓
<b>FIT First 10 (Flag football)</b>		✓			✓	✓				✓	
<b>Få besøg af en træner - AMF el. Cheerleading</b>		✓	✓	✓	✓	✓					

### CHEERLEADING, AMERIKANSK FODBOLD & FLAG FOOTBALL - TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Amerikansk Fodbold Forbund indeholder 3 idrætsgrene – amerikansk fodbold, cheerleading og flag football. De fire aktiviteter er derfor fra alle tre sportsgrene. Aktiviteterne har til formål at give børn og unge en introduktion til nogle mindre sportsgrene, hvor forskellighed er en nødvendighed, og hvor samarbejde er en afgørende faktor for at lykkes.

#### — CHEERSPORT

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

#### — FIT FIRST 10

Dansk Amerikansk Fodbold Forbund er en del af FIT FIRST 10 konceptet med sportsgrenen flag football. FIT FIRST 10 er et evidensbaseret koncept, udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet. Konceptet er udviklet ud fra nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. FIT FIRST 10 – flag football består af en række sjove højintense øvelser, som giver introduktion til sporten. Se mere under "FIT FIRST 10" bagerst i dette hæfte.

#### — FÅ BESØG AF EN TRÆNER - AMERIKANSK FODBOLD ELLER CHEERLEADING

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



#### KONTAKT

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



# ATLETIK



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

## TILBUD OG KONCEPTER

Atletik er en af de 12 sportsgrene, der er med i Skole OL. Skole OL er OL i børnehøjde, hvor værdierne Fællesskab, Færdighed og Fairplay er i højsædet. Via Skole OL har Dansk Atletik fire virkelig gode og gratis tilbud til skolerne. I 2021 går Skole OL pga. corona virtuelt og din og alle andre klasser i Danmark inviteres til **De virtuelle Skole Olympiske Lege**. Læs mere på side 40. I efteråret 2021 forventes Skole OL at være tilbage, som vi kender det. Tilbuddene indenfor atletik kan ses nedenfor.

### SKOLE OL ATLETIK

Skole OL Atletik er lokalstævner for 4.-8. klasse afholdt af lokale atletikklubber eller skoler rundt om i hele landet. Til stævnerne dyster klassen sammen som et hold, og det er klassens samlede point, der tæller. Klasserne dyster i disciplinerne længdespring, boldkast, hylerkast, medicinboldkast, 300m, 60/80m, 60m hæk, 1km motionsløb og 20x60m stafet. For at give eleverne en olympisk oplevelse startes stævnerne oftest med indmarch, fakkeltænding og åbningstaler. Vinderklasserne fra stævnerne kvalificerer sig til den store Skole OL Finale i juni i Børnenes Hovedstad, Billund.

Læs mere om Skole OL på side 40-41, og se alle stævnerne her: [www.skoleol.dk/lokalstævner](http://www.skoleol.dk/lokalstævner).

### SKOLE OL CROSS

Skole OL Cross er også lokalstævner for 4.-8. klasse afholdt af lokale foreninger i hele landet. Skole OL Cross konceptet består af tre konkurrencer, som alle afvikles som en stafet. Igen er det klassens samlede point, der tæller. Ved de første to stafetter, StafetCross og TeamCross, deles klassen i hold af fire elever. Og ved den sidste stafet, SpeedCross, er det hele klassen, der er i aktion sammen. Skole OL Cross sætter fokus på fællesskab, og klassen skal virkelig arbejde sammen for at komme først i mål. Cross-stævnerne afholdes typisk ude i terræn, så eleverne kan forvente forhindringer, stejle bakker og andre tekniske elementer. Vinderklasserne fra cross-stævnerne kvalificerer sig til Skole OL Finalen i juni i Børnenes Hovedstad, Billund.

Læs mere om Skole OL på side 40-41 og se alle stævnerne her: [www.skoleol.dk/lokalstævner](http://www.skoleol.dk/lokalstævner).



### KONTAKT

Dansk Atletik  
Skole OL-sekretariatet  
@: [info@skoleol.dk](mailto:info@skoleol.dk)  
Tlf.: +45 2460 8802  
H: [www.skoleol.dk](http://www.skoleol.dk) og  
<https://undervisning.skoleol.dk/>



### UNDERSVINGSFORLØB MED JERES LOKALE ATLETIKFORENING

Et undervisningsforløb med en forening er en unik mulighed for dig til at introducere dine elever for atletikken og jeres lokale atletikforening. Foreningerne står klar med dygtige trænere, som er vant til at lære fra sig, og som må siges at være eksperter. Det er forskelligt om foreningerne inviterer klasserne ned på stadion, eller om klubberne kommer ud på skolerne og underviser. Læs mere om undervisningsforløb og tilmeld din klasse til et forløb på [www.skoleol.dk](http://www.skoleol.dk).

### INSPIRATION TIL DIN UNDERVISNING I ATLETIK

På Skole OL Undervisningsplatformen kan du som idrætslærer finde fed inspiration til din undervisning i atletik / Løb, Spring og Kast. Materialerne er frit tilgængelige og helt gratis. Undervisningsplatformen er bygget op som en onlineshop. Du lægger de aktiviteter, lektioner og forløb, du ønsker at bruge i din idrætsundervisning i indkøbskurven, hvorfra du kan downloade hele planen. På platformen kan du vælge om du selv vil sammensætte dit undervisningsforløb med byg-selv-funktion, men du har også mulighed for at bruge færdige lektioner og forløb.



# AUTOMOBIL SPORT



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
<b>Hestekræfter - motorsport på skoleskemaet</b>			✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### HESTEKRÆFTER - MOTORSPORT PÅ SKOLESKEMAET

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

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

Eleverne præsenteres for og skal arbejde med områder inden for:

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

Bygget op med færdigheds-, videns og læringsmål

Der vil i sæsonen 2021-22 være brugerbetaling, da projektet forankres i klubberne.

Prisen er 1500,- kr. pr. klasse

Læs mere på vores hjemmeside eller kontakt projektleder Mikkel Bøyesen.



## KONTAKT

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





# BADMINTON



AKTIVITETER ↓	FORMÅL →	0.-3. Klasse	4.-6. Klasse	7.-9. Klasse							
<b>FIT FIRST 10</b>		✓			✓		✓				
<b>Badminton i skolen</b>		✓	✓	✓	✓		✓				
<b>Få besøg af en træner</b>		✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓
<b>Kursus for idrætslærere</b>		✓	✓	✓	✓		✓	✓			✓

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### — FIT FIRST 10

FIT FIRST 10 er et evidensbaseret koncept, der understøtter sundhed, fysisk form, trivsel og læring for elever i indskoling. FIT FIRST 10 har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser – se mere under "FIT FIRST 10" i bagest i dette hæfte.

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

### — BADMINTON I SKOLEN

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

Kontakt en af vores lokale badmintonkonsulenter, som findes via [www.konsulent.badminton.dk](http://www.konsulent.badminton.dk)

Badminton i skolen kan downloades gratis via [www.skolebadminton.dk](http://www.skolebadminton.dk)

### — KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE

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

### — FÅ BESØG AF TRÆNER

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










## KONTAKT

Badminton Danmark  
Thomas Jon Vitting  
Badminton konsulent  
@: [Thomas.Jon.Vitting@dgi.dk](mailto:Thomas.Jon.Vitting@dgi.dk)  
Tlf.: +45 53 26 72 82  
H: [www.badminton.dk](http://www.badminton.dk)  
H: [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk)



# BASKETBALL

	FORMÅL →	0.-3. Klasse	4.-6. Klasse	7.-9. Klasse							
AKTIVITETER ↓											
<b>Basketball i skolen</b>		✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
<b>Basketmatematik</b>			✓		✓	✓		✓	✓	✓	✓
<b>Basketball og medborgerskab</b>				✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
<b>FIT FIRST 10</b>		✓			✓		✓	✓	✓	✓	✓
<b>Jr. NBA League</b>			✓							✓	✓

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### — BASKETBALL I SKOLEN

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

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

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

### — BASKETMATEMATIK

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



### KONTAKT

Danmarks Basketball Forbund  
Mads Bojsen  
Udviklingskonsulent  
@: mad@basket.dk  
Tlf.: +45 51 41 6150  
H: www.basket.dk  
H: www.bornebasketfonden.dk





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

### — BASKETBALL OG MEDBORGERSKAB

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

### — FIT FIRST 10

Danmarks Basketball Forbund er en del af FIT FIRST 10 konceptet. FIT FIRST 10 er et evidensbaseret koncept, udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet. Konceptet er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. FIT FIRST 10 er et undervisningsforløb målrettet indskolingen og har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser. – se mere under "FIT FIRST 10" i bagest i dette hæfte.

### — JR. NBA LEAGUE

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

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

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

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

Kontakt os og hør mere om, hvordan du får Jr. NBA til din skole og til din kommune. Læs mere om Jr. NBA her – [www.jrnba.dk](http://www.jrnba.dk)

# BILLARD



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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### — BILLARD I SKOLEN

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

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

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










### KONTAKT

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



# BORDTENNIS



	FORMÅL →	0.-3. Klasse	4.-6. Klasse	7.-9. Klasse							
AKTIVITETER ↓											
Skole OL (3.-5. klasse)			✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4-6 ugers undervisning			✓		✓		✓		✓	✓	

## TILBUD OG KONCEPTER

Bordtennis Danmark har tre tilbud til skoler, lærere og elever, der kan gøre bevægelse sjovere og mere læringsrigt. Herunder har vi beskrevet, hvordan I kan integrere bordtennis i jeres skoledag.

### SKOLE OL

Bordtennis Danmark er med i Skole OL, hvor 4. og 5. klasse kan deltage. Det er gratis for skolerne at deltage, og det er jeres nærliggende bordtennisklub under Bordtennis Danmark, der arrangerer et lokalstævne for klasserne. Klubben forærer skolen et skolesæt med 24 stk. bat og 100 bolde, så klasserne kan øve forud for lokalstævnet. Foræringen af skolesættet forudsætter, at I tilmelder mindst 3 klasser eller flere.

### 4-6-UGERS UNDERVISNING FOR INDSKOLING OG MELLEMLIN (8 LEKTIONER)

Læreren kan downloade undervisningsmaterialet gratis og kan let gå i gang med undervisningen af de 8 lektioner. I materialet er der sjove og spændende øvelser, hvor klassefællesskabet, bold og bat er i centrum og i mindre grad bordtennisbordet. Vejledningen er lavet ifm. Skole OL, og kan bruges af alle, uden at skolen er med i Skole OL. Til øvelserne i materialet er der links til små videoer, hvor børn viser øvelsen.



### KONTAKT

Bordtennis Danmark  
Jeppe Damsgaard, Udviklingskonsulent  
@: [jld@bordtennisdanmark.dk](mailto:jld@bordtennisdanmark.dk)  
Tlf.: +45 4326 2117  
M: +45 2042 7887  
H: [www.bordtennisdanmark.dk](http://www.bordtennisdanmark.dk)



# BRYDNING



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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### — SLÅSKULTUR MED SLÅSLEGE

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

I kan downloade materialet på [www.brydning.dk](http://www.brydning.dk) → Udvikling → Brydning i skolen

### — KAMPLEGE I BØRNEHØJDE MED BRYDEBRIKKER

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

I kan læse mere om brydebrikkerne på [www.brydning.dk](http://www.brydning.dk) → udvikling → Brydning i skolen



## KONTAKT

Danmarks Brydeforbund  
Simon Lui Hansen  
Udviklingskonsulent  
@: [SLH@brydning.dk](mailto:SLH@brydning.dk)  
Tlf.: +45 61 46 98 59  
H: [www.brydning.dk](http://www.brydning.dk)





# BUESKYDNING

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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### ARROWS

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

Læs mere her: [www.bueskydningdanmark.dk](http://www.bueskydningdanmark.dk) → ny skytte → Bueskydning for skoler

### SKOLE OL - BUESKYDNING

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

Bueskydning er en klassekonkurrence, som afvikles i samarbejde med den lokale bueskydningsklub.

Læs mere her: [www.skoleol.dk](http://www.skoleol.dk) eller læs om Skole OL bagest i dette hæfte.

### BUESKYDNING FOR UDSKOLING

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

Kontakt: Astrid Carstensen, Udviklingskonsulent



### KONTAKT

Bueskydning Danmark  
Astrid Carstensen  
Udviklingskonsulent  
@: [ac@bueskydningdanmark.dk](mailto:ac@bueskydningdanmark.dk)  
Tlf.: +45 2883 1050  
H: [www.bueskydningdanmark.dk](http://www.bueskydningdanmark.dk)





# CRICKET

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

## TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Cricket-Forbund tilbyder flere aktiviteter på skoleområdet, der sætter fokus på leg og bevægelse i skolen, samtidig med et stærkt fokus på etik og moral i en Fair Play kontekst. Alt er samlet i vores skole univers [www.spilcricket.dk](http://www.spilcricket.dk)

### SPILCRICKET.DK

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

### FÅ BESØG AF EN KLUB

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

kultur, man finder i cricketsporten. Kontakt os via formularen på [www.spilcricket.dk](http://www.spilcricket.dk) eller kontakt Carsten Martensen, udviklingskonsulent.

### KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE

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



### KONTAKT

Dansk Cricket-Forbund  
Carsten Martensen  
Udviklingskonsulent  
@: [carsten@cricket.dk](mailto:carsten@cricket.dk)  
Tlf.: +45 22982061  
H: [www.cricket.dk](http://www.cricket.dk) – [www.spilcricket.dk](http://www.spilcricket.dk)





# FLOORBALL



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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### SKOLEFLOORBALL

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

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

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

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

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

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



### KONTAKT

Floorball Danmark  
Kim Skovholm  
Udviklingskonsulent  
@: ksh@floorball.dk  
Tlf.: +45 31702385  
H: www.floorball.dk





# FODBOLD

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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### HOVEDET, KROPPEN, KLUBBEN

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

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

**Læs mere her:** [www.dbu.dk/boern-og-unge/fodbold-i-skolen/for-skoler/hovedet-kroppen-klubben](http://www.dbu.dk/boern-og-unge/fodbold-i-skolen/for-skoler/hovedet-kroppen-klubben)

### 11 FOR HEALTH

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

**Fag:** Idræt, natur/teknologi, matematik

**Læs mere her:** [www.dbu.dk/boern-og-unge/fodbold-i-skolen/for-skoler/11-for-health](http://www.dbu.dk/boern-og-unge/fodbold-i-skolen/for-skoler/11-for-health)

### FIT FIRST 10

Et evidensbaseret koncept, der understøtter sundhed, fysisk form, trivsel og læring i indskoling: [www.dif.dk/da/politik/vi-goer/skole-og-daginstitution/fit-s-first-s-10](http://www.dif.dk/da/politik/vi-goer/skole-og-daginstitution/fit-s-first-s-10)

### FODBOLD I SKOLEN

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

**Læs mere her:** [www.dbu.dk/boern-og-unge/fodbold-i-skolen/for-skoler/](http://www.dbu.dk/boern-og-unge/fodbold-i-skolen/for-skoler/)

### ULTRA SKOLEPOKALEN

Skolefodboldturnering for udskoling, både drenge og piger: [www.facebook.com/skolefodbold](http://www.facebook.com/skolefodbold)










## KONTAKT

Dansk Boldspil-Union  
Tina Enestrøm, Projektleder  
Mikkel Alleslev Larsen, Koordinator  
@: [tina@dbu.dk](mailto:tina@dbu.dk)  
Tlf.: +45 4326 2222  
H: [www.dbu.dk](http://www.dbu.dk)



# GOLF

DANSK GOLF UNION

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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### — KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE

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

Kontakt Michael Jürgensen på [mij@dgu.org](mailto:mij@dgu.org) eller på tlf.: 2441 2734 for mere information.

### — LEKTIONSPLANER

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

Lærervejledningen og lektionsplanen kan downloades her: [www.danskgolfunion.dk/sektionsside/golf-i-skolen](http://www.danskgolfunion.dk/sektionsside/golf-i-skolen)










### KONTAKT

Dansk Golf Union  
Michael Jürgensen  
Udviklingskonsulent  
@: [mij@dgu.org](mailto:mij@dgu.org)  
Tlf.: +45 2441 2734  
H: [www.danskgolfunion.dk](http://www.danskgolfunion.dk)



# GYMNASTIK

	FORMÅL →	0.-3. Klasse	4.-6. Klasse	7.-9. Klasse							
<b>AKTIVITETER ↓</b>											
<b>Øvelsesbank</b>		✓	✓	✓			✓				
<b>Motorikmaskinen</b>		✓	✓		✓		✓	✓	✓		✓
<b>Sjipning, inspiration til træning</b>		✓	✓	✓		✓	✓	✓			[✓]
<b>TeamGym, inspiration til træning</b>		✓	✓	✓			✓	✓			✓
<b>Parkour for alle</b>						✓		✓	✓		[✓]
<b>Kvalitet i Børnegymnastikken</b>		✓	✓		✓			✓	✓		✓
<b>Springsikker Trampet basis</b>			✓	✓	✓			✓	✓		✓
<b>Kom godt i gang med udendørs fitness</b>			✓	✓		✓	✓	✓	✓		[✓]
<b>Skræddersyet kursus/workshop</b>		✓		✓				✓	✓		✓

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### — ØVELSESBANK

I øvelsesbanken finder man øvelser i de forskellige gymnastikarter. Det er også her, man finder lektionsplaner i udvalgte gymnastikarter. Banken er under opbygning og vil løbende blive udbygget. Øvelsesbanken ligger frit tilgængelig på GymDanmarks hjemmeside [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) → Øvelsesbank.

### — MOTORIKMASKINEN

Motorikmaskinen imødekommer på en simpel og overskuelig måde kompetence- og vidensmålene for idrætsfaget for 1.-5. klasse indenfor områderne: Redskabsaktiviteter, Kropsbasis, Dans og Udtryk.

Der findes fem træningsforløb med hhv. fokus på grundtræning, rytmisk gymnastik, Rope Skipping, idrætsgymnastik og måtte-spring. Alle øvelser i hvert træningsforløb er beskrevet lektion for lektion i øvelseshæfter, samt på [motorikmaskinen.dk](http://motorikmaskinen.dk), hvor du gra-

tis kan sammensætte og printe dine egne lektioner, printe forslag til træningslektioner, printe udvalgte øvelser inkl. forøvelser og se illustrative videoer af øvelser. Øvelseshæfter kan købes hos GymDanmark for 500 kr. pr sæt + porto og administrationsgebyr. Med hvert øvelseshæfte følger stationskort og 30 færdighedskort til eleverne.

Hos GymDanmark kan der også bestilles et praktisk kursus, som hjælper dig i gang med undervisningen. Kontakt Betina Juul Nielsen, [bjn@gymdanmark.dk](mailto:bjn@gymdanmark.dk) for nærmere information.

### — SJIPNING, INSPIRATION TIL TRÆNING

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



Der kan gratis hentes lektionsplaner og videoer af øvelserne på [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) → Øvelsesbank

Hos GymDanmark kan der også bestilles kurser. Kontakt Betina Juul Nielsen, [bjn@gymdanmark.dk](mailto:bjn@gymdanmark.dk) for nærmere information.

### TEAMGYM, INSPIRATION TIL TRÆNING

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

Der kan gratis hentes lektionsplaner og videoer af øvelserne på [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk) → Øvelsesbank.

Hos GymDanmark kan der også bestilles kurser. Kontakt Betina Juul Nielsen, [bjn@gymdanmark.dk](mailto:bjn@gymdanmark.dk) for nærmere information.

### PARKOUR FOR ALLE

Få inspiration til hvordan der kan undervises i Parkour. Kurset er for alle lærere, uanset om du har erfaring med parkour, eller blot tænker det kunne være sjovt at blive bedre til at undervise i. Der gennemgås parkourøvelser og metodik, samt progression og redskabsopstillinger.

Kontakt GymDanmarks konsulenter for nærmere info.

### KVALITET I BØRNEGYMNASTIKKEN

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

Kontakt GymDanmarks konsulenter for nærmere info.

### SPRINGSIKKER TRAMPET BASIS

Springsikker Trampet Basis er en uddannelse i brug af blandt andet trampolin i idrætsundervisningen. Deltagelse i Springsikker Trampet Basis kræver, at læreren i forvejen har bestået en linjefagsuddannelse i idræt fra læreruddannelse eller tilsvarende. Uddannelsen varer 8 timer og afholdes lokalt på skolen. Der er forberedelse til uddannelsen. Teoretisk koncentrerer uddannelsen sig om metodik og progression, redskaber og springopstillinger, biomekaniske begreber, fejlretning og sikkerhed i springmiljøet. Praktisk kommer uddannelsen omkring modtagning, metodik og fejlretning i spring i trampet (opspring med tilløb og forskellige variationer), salto til højt underlag uden tilløb og

overslag med tilløb. Uddannelsen afsluttes med en certificering som består af: Multiple choice, Metodikprøve og Praktisk prøve. Kontakt enten GymDanmarks Springsikkerkonsulent Pål Christiane Lindekron, [pcl@gymdanmark.dk](mailto:pcl@gymdanmark.dk) eller DGI for aftale om lokalt kursus på jeres skole. I sørger for lokaler, forplejning samt elever, som lærerne kan øve deres modtagning på.

### KOM GODT I GANG MED UDENDØRS FITNESS

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

Der kan også bestilles et kursusforløb hos fitnesskonsulent Sanne Honoré på [sho@gymdanmark.dk](mailto:sho@gymdanmark.dk)

### SKRÆDDERSYET KURSUS / WORKSHOP

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

Kontakt GymDanmarks konsulenter med jeres behov og ønsker.

### KONTAKT

GymDanmark  
Betina Juul Nielsen  
Udviklingskonsulent  
@: [bjn@gymdanmark.dk](mailto:bjn@gymdanmark.dk)  
Tlf.: +45 20583446  
H: [www.gymdanmark.dk](http://www.gymdanmark.dk)





# HÅNDBOLD

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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### — HÅNDBOLDKARAVANEN

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

### — FIT FIRST 10

FIT FIRST 10 er et evidensbaseret koncept, der understøtter sundhed, fysisk form, trivsel og læring for elever i indskoling. FIT FIRST 10 har fokus på sjove, motiverende og intense øvelser – og så er det endda helt gratis at downloade. Se mere under FIT FIRST 10 bagest i dette hæfte.

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

Hæftet kan downloades på [www.haandbold.dk](http://www.haandbold.dk) → Børn, unge og motion → håndboldkaravanen

### — ALLE BØRN I SPIL

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

0.-1. klasse. Leg og boldtilvæning

2.-3. klasse. Boldbasis og boldteknik

4.-6. klasse. Spillet i centrum

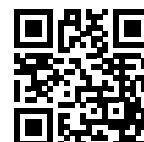
7.-9. klasse. Håndboldteknik og strategi

Læs mere på [www.haandbold.dk](http://www.haandbold.dk) → Børn, unge og motion → håndbold i skolen



## KONTAKT

Dansk Håndbold Forbund  
Katrine Thoe Nielsen  
Projektleder, Børnehåndbold  
@: [ktn@dhf.dk](mailto:ktn@dhf.dk)  
H: [www.haandbold.dk](http://www.haandbold.dk)



# ISHOCKEY



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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### GRIB PUCKEN

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

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

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

I forbindelse med projektet kan skolebørnene komme ind til en Metal Liga-kamp, mens andre klubber tilbyder eleverne at komme på is og prøve ishockey i praksis.

Hjemmesiden kan tilgås her: [www.gripucken.dk](http://www.gripucken.dk) og har også en komplet inspirationsguide til lærere, som kan ses her: [www.gripucken.dk](http://www.gripucken.dk) → Lærervejledning.










### KONTAKT

Danmarks Ishockey Union  
Christina Lissa Benn  
Udviklingskonsulent  
@: [cbe@ishockey.dk](mailto:cbe@ishockey.dk)  
Tlf.: +45 60763391  
H: [www.ishockey.dk](http://www.ishockey.dk)



# JUDO OG JU-JITSU

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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### — FIT FIRST 10, JUDO

FIT FIRST 10 er et evidensbaseret koncept, der understøtter sundhed, fysisk form, trivsel og læring for elever i indskoling. FIT FIRST 10 har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser – se mere under "FIT FIRST 10" bagest i dette hæfte.

### — JUDO I SKOLEN / JU-JITSU I SKOLEN

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

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

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

Materialet kan downloades her: [Judo - Ju-Jitsu](#)



### — INTERNATIONAL SKOLEPORTAL, JUDO

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

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

### — FÅ BESØG AF EN KLUB

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

Vores engagerede instruktører i klubberne er altid klar til at præsentere Judo eller Ju-Jitsu, en spændende og anderledes sport, som mange ikke kender så meget til. Klubben skræddersyr et forløb efter jeres behov – det kan være kortere eller længere forløb, som du og klubben finder ud af sammen.

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

## KONTAKT

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union  
Karina Sørensen  
Udviklingskonsulent  
@: [karina@dju.dk](mailto:karina@dju.dk)  
Tlf.: +45 2310 2922  
H: [www.dju.dk](http://www.dju.dk)





# KLATRING



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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### — KURSUS I SKOLEBOULDER

Kurset er en firetimers introduktion til bouldering. Du får et godt indblik i bouldervæggens spilleregler og en grundlæggende viden om teknikker, bevægelser og sikkerhed. Vi arbejder med underviserens rolle under bouldering, og hvordan man bedst skaber aktiviteter og passende udfordringer. Pris: 500 kr. pr. deltager fra medlemsskole og 1300 kr. pr. deltager, hvis skolen ikke er medlem. Et skolemedlemsskab i Dansk Klatreforbund koster 1500 kr./år. Kontakt forbundets kontor for yderligere information og tilmelding.

### — INSTRUKTØRKURSUS FOR LÆRERE

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

undervise i toprebsklatring og bouldering, og du bliver certificeret instruktør efter bestået kursus. Pris: 1500 kr. pr. kursist. Kurset kræver skolemedlemsskab i Dansk Klatreforbund til 1500 kr./år. Kontakt Henrik Stephansen på henrik@klatreforbund.dk for yderligere information og tilmelding.

### — INSPIRATION TIL INDHOLD

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



### KONTAKT

Dansk Klatreforbund  
@: [kontor@klatreforbund.dk](mailto:kontor@klatreforbund.dk)  
Tlf.: +45 2119 3430  
H: [www.klatreforbund.dk](http://www.klatreforbund.dk)



# ORIENTERINGSLØB



Dansk  
Orienterings -  
Forbund

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Find vej i skolen-pakker		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Skole OL			✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	
FIT FIRST 10		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### — FIND VEJ I SKOLEN-PAKKER

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

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

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

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

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

Læs meget mere om find vej i Skolen-pakker på [www.findveji.dk](http://www.findveji.dk) → introduktion → for skoler

### — SKOLE OL

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

### — FIT FIRST 10

Dansk Orienterings-Forbund er en del af FIT FIRST 10 konceptet. FIT FIRST 10 er et evidensbaseret koncept, udviklet i samarbejde med Syddansk Universitet. Konceptet er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. FIT FIRST 10 er et undervisningsforløb målrettet indskoling og har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser – se mere om FIT FIRST 10 bagest i dette hæfte.

Download hæfte med lektionsplanerne på [www.dif.dk/aktivskole](http://www.dif.dk/aktivskole).



## KONTAKT

Dansk Orienterings-Forbund  
Nina Hoffmann  
Skolekonsulent  
@: [skole@do-f.dk](mailto:skole@do-f.dk)  
Tlf.: +45 3011 4767  
H: [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)



# ROSPORT



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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### — UNDERVISNINGSFORLØB MED FORSKELLIGE TEMAER

Ønsker du som lærer:

- Komplette undervisningspakker?
- At lære dine elever om stafet, samarbejde, muskelarbejde, kredsløbet, pulstræning, bevægelsesanalyse, energimålinger og energiomsætning under roning?
- At arbejde med en anderledes idræt?
- Bevægelse i natur/teknologi-undervisningen og biologi, fysik og kemi?
- Et træningsforløb der forbereder deltagelse i Skole OL Roning (6. – 7. klasse)?
- En styrkelse af Åben Skole samarbejdet?

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

Download undervisningsmaterialet på: [www.roning.dk](http://www.roning.dk) → kerneydelser → tilbud til skoler

### — KURSUS FOR LÆRERE

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

Kurset skal arrangeres sammen med den pågældende kommune.

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

### — SKOLE OL - RONING

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

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

Læs mere her: [www.skoleol.dk](http://www.skoleol.dk) eller læs om Skole OL bagest i dette hæfte.










## KONTAKT

Dansk Forening for Rosport  
Marianne Stæhr Olsen  
Skolekonsulent  
@: [mso@roning.dk](mailto:mso@roning.dk)  
Tlf.: +45 2442 2855  
H: [www.roning.dk](http://www.roning.dk)





# RUGBY

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
<b>FIT FIRST 10</b>		✓			✓		✓				
<b>Få besøg af en træner</b>		✓	✓	✓						✓	✓
<b>Kursus for idrætslærere</b>		✓	✓	✓		✓		✓	✓		✓

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### — FIT FIRST 10

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

Download hæfte med lektionsplanerne på [www.dif.dk/aktivskole](http://www.dif.dk/aktivskole) eller kontakt udviklingskonsulent Preben Rasmussen

### — FÅ BESØG AF EN TRÆNER

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

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

### — GET-INTO-RUGBY LÆRERKURSUS (GIR)

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

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

Efter kurset vil du være i stand til

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

Generelt

Minimum 10 deltagere

Pris ved minimum 10 deltagere er 1000 kr.



## KONTAKT

Dansk Rugby Union  
Preben Rasmussen  
Udviklingskonsulent  
@: [pr@rugby.dk](mailto:pr@rugby.dk)  
Tlf.: +45 2684 7405  
H: [www.rugby.dk](http://www.rugby.dk)



# SEJLSPORT



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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### SEJLADS AKTIVITETER

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

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

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

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

### AFFALD PÅ HAVNEN

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

Hent forløbet her: [www.sejlsport.dk](http://www.sejlsport.dk) → søg → Affald på havnen

### FRILUFTSLIV PÅ HAVNEN

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

Hent forløbet her: [www.sejlsport.dk](http://www.sejlsport.dk) → søg → Friluftsliv på havnen

### NATURKONTROLLEN

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

Hent forløbet her: [www.sejlsport.dk](http://www.sejlsport.dk) → søg → Naturkontrollen.



FOTO: PETER BRØGGER

### KONTAKT

Dansk Sejlunion  
Ingeborg Nielsen  
Klubkonsulent  
@: [ingeborg@sejlsport.dk](mailto:ingeborg@sejlsport.dk)  
Tlf.: +4553514803  
H: [www.sejlsport.dk](http://www.sejlsport.dk)





Dansk Softball  
FORBUND

# SOFTBALL

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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### AMERIKANSK RUNDBOLD

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

Download undervisningshæfte på:  
[www.amerikanskrundbold.dk](http://www.amerikanskrundbold.dk) → lærer/pædagog

Kontakt omkring udlån af skolesæt: [info@softball.dk](mailto:info@softball.dk)

### LEKTIONSPLANER

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

Download lektionsplanerne på:  
[www.amerikanskrundbold.dk](http://www.amerikanskrundbold.dk) → lærer/pædagog

Kontakt omkring udlån af skolesæt: [info@softball.dk](mailto:info@softball.dk)



### KONTAKT

Dansk Softball Forbund  
Daniel Mohr  
Udviklingskonsulent  
@: [damo@softball.dk](mailto:damo@softball.dk)  
Tlf.: +45 21676135  
H: [www.softball.dk](http://www.softball.dk)



# SQUASH



	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
<b>Skolesquash/lektionsplaner</b>			✓	✓	✓						
<b>Besøg squashklubben og få et intromodul med squash-instruktør</b>			✓	✓						✓	
<b>Intromodul for idrætslærer</b>				✓	✓			✓			
<b>Squashturnering</b>			✓	✓						✓	

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### SKOLESQUASH/LEKTIONSPLANER

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

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

Materialet kan rekvireres ved at kontakte Dansk Squash Forbund: [info@dansksquash.dk](mailto:info@dansksquash.dk)

### BESØG SQUASHKLUBBEN OG FÅ ET INTROMODUL MED SQUASH-INSTRUKTØR

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

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

### INTROMODUL FOR IDRÆTSLÆRERE

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

### SQUASHTURNERING

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

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



## KONTAKT

Dansk Squash Forbund  
Søren Lukassen  
Udviklingskonsulent  
@: [soren@dansksquash.dk](mailto:soren@dansksquash.dk)  
Tlf.: +45 31677677  
[www.dansksquash.dk](http://www.dansksquash.dk)





# STYRKELOFT

	FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓											
Danmarks Stærkeste Klasse				✓					✓	✓	
Introduktion til Styrkeløft			✓	✓						✓	{✓}

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### DANMARKS STÆRKESTE KLASSE

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

Materiale kan rekvireres ved forbundets udviklingskonsulent på mail: [petera@styrke.dk](mailto:petera@styrke.dk).

### INTRODUKTION TIL STYRKELOFT

Forbundet tilbyder introduktion til Styrkeløft i områder, hvor der forefindes en klub. Introduktion vil typisk foregå i klubben og over to eller flere undervisningsgange. Undervisningen vil have både en teoretisk og en praktisk vinkel på styrketræning og i særdeleshed styrkeløft, herunder øvelser som Squat, Bænkpres og Dødløft.

Oversigt over klubber findes på [www.styrke.dk](http://www.styrke.dk). Ellers tag fat på forbundets udviklingskonsulent på mail: [petera@styrke.dk](mailto:petera@styrke.dk).



### KONTAKT

Dansk Styrkeløft Forbund  
Peter Andersen  
Udviklingskonsulent  
@: [petera@styrke.dk](mailto:petera@styrke.dk)  
Tlf.: +45 30 58 23 20  
H: [www.styrke.dk](http://www.styrke.dk)





# SVØMNING



	FORMÅL →	0.-3. Klasse	4.-6. Klasse	7.-9. Klasse							
AKTIVITETER ↓											
<b>Leg og lær med Aqua+</b>		✓	✓	✓	✓		✓		✓		
<b>AquaSafe</b>		✓	✓	✓	✓		✓		✓		
<b>Moderne Svømning</b>								✓			✓
<b>Svømningiskolen.dk</b>		✓	✓	✓	✓	✓	✓				
<b>Skole OL</b>		✓	✓		✓		✓		✓	✓	

## TILBUD OG KONCEPTER

Dansk Svømmeunion har fire tilbud til at styrke idræts- og svømmeundervisningen. Du finder al materialet på [www.svoem.org](http://www.svoem.org) eller <http://svoemningiskolen.dk/>. Ellers kontakt os for yderligere information.

### — LEG OG LÆR MED AQUA+

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

Læs mere på: [www.svoem.org](http://www.svoem.org) → discipliner → bredde → Aqua+

### — AQUASAFE

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

Læs mere på: [www.svoem.org](http://www.svoem.org) → discipliner → livredning → AquaSafe

### — MODERNE SVØMNING

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

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

### — SVØMNINGISKOLEN.DK

På hjemmesiden finder du den nyeste viden om svømmeundervisningen i skolen, aktiviteter for skoler samt værktøjer til brug i forbindelse med svømmeundervisningen.

### — SKOLE OL SVØMNING

Skole OL svømning består af to dele, en tast selv konkurrence for 2-5. klassetrin, samt muligheden for at deltage i lokale stævner arrangeret af svømmeklubber for 4. og 5. klassetrin. Som supplement til konkurrencerne er der undervisningsmateriale. Det hele findes på [www.Skoleol.dk](http://www.Skoleol.dk)



FOTO: MICHAEL WIENØ

## KONTAKT

Dansk Svømmeunion  
Patrick Lilius  
Udviklingskonsulent  
@: [pl@svoem.dk](mailto:pl@svoem.dk)  
Tlf.: +45 2062 2167  
H: [www.svoem.org](http://www.svoem.org)





# TAEKWONDO

	FORMÅL →	0.-3. Klasse	4.-6. Klasse	7.-9. Klasse							
<b>AKTIVITETER ↓</b>											
<b>FIT FIRST 10</b>		✓			✓		✓				
<b>Skole med Spark i</b>		✓	✓	✓				✓			
<b>Få besøg af en klub</b>		✓	✓	✓	✓					✓	

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### — FIT FIRST 10

FIT FIRST 10 er et evidensbaseret koncept, der understøtter sundhed, fysisk form, trivsel og læring for elever i indskoling. FIT FIRST 10 har fokus på sjove, motiverende og højintense øvelser. Se mere under FIT FIRST 10 bagest i dette hæfte.

### — SKOLE MED SPARK I

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

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

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

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

### — FÅ BESØG AF EN KLUB

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

#### Lektion 1

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



## KONTAKT

Dansk Taekwondo Forbund  
Mikkel Køster  
Udviklingskonsulent  
@: udvikling@taekwondodanmark.dk  
Tlf.: +45 40476235  
H: www.taekwondo.dk



# TENNIS



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

## TILBUD OG KONCEPTER

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

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

### — KURSUS FOR IDRÆTSLÆRERE

Skumtennis - sjov og nem introduktion til tennis i idrætshallen

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

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

- Praktisk og teoretisk gennemgang af konkrete lektioner
- Kendskab og anvendelse af motoriske færdigheder og bevægelseslære i tennis

- Kendskab til tennisregler og fairplay.
- Kendskab og anvendelse af relevante spil og øvelser til forskellige klassetrin.
- Kendskab og anvendelse af progression og regression af øvelser.

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

**Varighed:** 3 timer

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

**Deltagerantal:** Maks 30 deltagere pr. kursus.

**Pris:** 2000 kr.



### — KONTAKT

Dansk Tennis Forbund  
Kitte Kry Böttcher  
Uddannelseskonsulent  
@: kkb@tennis.dk  
Tlf.: +20 77 02 27  
H: www.tennis.dk





# VOLLEYBALL

	FORMÅL →	0.-3. Klasse	4.-6. Klasse	7.-9. Klasse							
<b>AKTIVITETER</b> ↓											
<b>Lektionsplaner</b>		✓	✓	✓	✓		✓				
<b>Skolestævner</b>		✓	✓	✓						✓	
<b>FIT FIRST 10</b>		✓			✓		✓				
<b>Kursus for idrætslærere</b>		✓	✓	✓				✓			✓

## TILBUD OG KONCEPTER

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

### LEKTIONSPLANER

På [www.Uvolley.dk](http://www.Uvolley.dk) kan I finde lektionsplaner til alle årgange. De er udarbejdet efter Fælles Mål i Idræt med læringsmål og evaluering. Øvelserne er nemme at gå til, uden brug af mange rekvisitter.

### SKOLESTÆVNER

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

Se om der findes et skolestævne i dit område på [www.skolevolley.dk](http://www.skolevolley.dk)

### FIT FIRST 10

FIT FIRST er et evidensbaseret koncept, der understøtter sundhed, fysisk form, trivsel for elever i indskoling. Med 6 lektionsplaner med høj puls får I en sjov og inkluderende undervisning for alle elever i indskoling. Se mere om FIT FIRST 10 bagest i dette hæfte.

Download lektionsplanerne [www.dif.dk/aktivskole](http://www.dif.dk/aktivskole) eller kontakt Randi Fechtenburg

### LÆRERKURSER

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

Kontakt Randi Fechtenburg, hvis I ønsker et lærerkursus.



### KONTAKT

Volleyball Danmark  
Randi Fechtenburg  
Skolekonsulent  
@: [rfe@volleyball.dk](mailto:rfe@volleyball.dk)  
Tlf.: +45 2929 5871  
H: [www.volleyball.dk](http://www.volleyball.dk)





# FIT FIRST 10

	FORMÅL →	0.-3. Klasse	4.-6. Klasse	7.-9. Klasse							
AKTIVITETER ↓											
<b>FIT FIRST 10</b>		✓			✓		✓	✓	✓		(✓)
<b>FIT FIRST - mellemtrin (fra efteråret 2021)</b>			✓		✓		✓	✓	✓		(✓)
<b>FIT FIRST - udskoling (fra foråret 2023)</b>				✓	✓		✓	✓	✓		(✓)

## TILBUD OG KONCEPTER

FIT FIRST 10 er et træningskoncept. I samarbejde mellem SDU, Team Danmark og DIF har ti forskellige Idrætter omsat forskning til konkrete lektionsplaner målrettet folkeskolens indskolingsklasser. Lektionerne, som tager højde for videns- og færdighedsmål, rummer aerobe højintense øvelser, anaerobe intervalpas samt sprint og styrkeøvelser. De tekniske elementer er nedtonet til fordel for de sundhedsfremmende elementer, og hovedfokus ligger således på hyppig, intens og involverende træning. Materialet kan bruges i idrættimerne såvel som i understøttende undervisning. De bedste effekter opnås, hvis FIT FIRST udøves 3 gange om ugen i 40 minutter.

Med støtte fra Ole Kirk's Fond er der sikret midler til også at udvikle FIT FIRST til mellemtrinnet og udskolingen. Vi forventer at kunne tilbyde kurser og materiale til mellemtrinnet allerede i efteråret 2021. Udskolingsmaterialet forventes færdigt til foråret 2023.

### — FIT FIRST 10 - UNDER COVID19

Download "FIT FIRST 10 - sammen uden kropskontakt" for inspiration til idrætsundervisningen i Covid19 perioden.

### — FIT FIRST 10 - UNDERVISNINGSMATERIALET

Ud over en introduktion til teorien bag træningen, dækker materialet over lektionsplaner for: badminton, basket, flag football, fodbold, håndbold, judo, orienteringsløb, rugby, taekwondo og volleyball.

Lektionsplanerne er beskrevet, så aktiviteterne skulle være lige til at gå til for læreren.

Materialet kan downloades gratis her: [www.dif.dk/aktivskole](http://www.dif.dk/aktivskole) eller det kan rekvireres i trykt eksemplar ved at sende en mail til; Marianne Uhrskov [mub@dif.dk](mailto:mub@dif.dk). Prisen pr. katalog er 100 kr. eksklusiv forsendelse.

### — FIT FIRST 10 - KURSER

I kan som skole få besøg af undervisere fra SDU og forbundene. Kurset kan med fordel planlægges kommunalt, så det kan blive afholdt på tværs af din og kommunens øvrige skoler. På kurset, vil I blive indført kort i teorien bag træningsprincipperne og ellers prøve dem på egen krop samt få en grundig oplæring i udvalgte af disciplinerne. Interesseret i at høre mere? Så kontakt Charlotte Sandager Aggestrup fra SDU; [csandager@health.sdu.dk](mailto:csandager@health.sdu.dk)










### KONTAKT

Syddansk Universitet  
Charlotte Sandager Aggestrup  
Projektansvarlig  
@: [csandager@health.sdu.dk](mailto:csandager@health.sdu.dk)  
tlf.: 3135 16 66  
H: [www.dif.dk/aktivskole](http://www.dif.dk/aktivskole)



# SKOLE OL - OL i børnehøjde

FORMÅL →	0.-3. klasse	4.-6. klasse	7.-9. klasse							
AKTIVITETER ↓										
Skole OL Stævner	✓	✓	✓		✓			✓	✓	
Skole OL Tast Selv	✓	✓	✓	✓		✓		✓	✓	
Skole OL Undervisning		✓	✓	✓	✓	✓				
Skole OL Forløb	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

## SKOLE OL 2021

### SKOLE OL FINDER NYE VEJE I CORONATID OG GÅR VIRTUELT

Skole OL bliver noget helt andet i 2021. Noget, som ikke er set før. Skole OL går nemlig virtuelt, og din og alle andre klasser i Danmark inviteres til De virtuelle Skole Olympiske Lege. Legene afsluttes med et brag af en virtuel finalefest, der bliver sendt live direkte ud til jer i klasselokalerne fra Børnenes Hovedstad, Billund. Det bliver svedigt. Det bliver olympisk. Og det bliver uden risiko for smittespredning.

Corona vil række langt ind i 2021. Ved at gøre Skole OL virtuelt kan legene gennemføres på trods af corona. Med De virtuelle Skole Olympiske Lege kan alle landets skoleklasser bevæge sig sammen – hver for sig, og vi kan fortsat sætte fokus på Skole OL's værdier: Fællesskab, Færdighed og Fairplay.

#### DE VIRTUELLE SKOLE OLYMPISKE LEGE

De virtuelle Skole Olympiske Lege starter i slutningen af maj og forløber over tre uger. Legene kulminerer med en virtuel finalefest fredag den 18. juni. Den virtuelle finale bliver storslået. Faklen skal selvfølgelig tændes, og der er både fællesopvarmning og dans. Vi håber, at børnene efterfølgende sidder tilbage med følelsen af, at de har været med i X-faktor i idræt, kryddret med den slags fællesskabsfølelse, der opstår under Fællessang om fredagen på DR.

#### KLASSERNE DYSTER SAMMEN, HVER FOR SIG

Skole OL tager som altid udgangspunkt i klassekonkurrencer. Din klasse kommer, ligesom i de foregående år, til at dyste sammen som et hold i en række sjove og udfordrende konkurrencer. Selvom din klasse ikke møder andre klasser fysisk, så kæmper I imod hinanden alligevel, og til sidst kåres en vinder. Til De virtuelle Skole Olympiske Lege er der præmier til vinderne på alle klassetrin. Din klasse kan vinde en oplevelsesrig klassetur til Børnenes Hovedstad, Billund med alt betalt.



FOTO: LARS MØLLER

#### KONTAKT

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



### — SVED PÅ PANDEN, SMIL PÅ LÆBEN OG EN MASSE SAMARBEJDE

Til De virtuelle Skole Olympiske Lege har din klasse mulighed for at deltage i 10 forskellige konkurrencer. På OL-programmet er blandt andet Michael Jordan Challenge, Trillebør Relay og Skiskydning (dog uden ski). I konkurrencerne kommer din klasse til at arbejde med alle læringsmålene for idræt. Din klasse kan deltage i alle konkurrencer, men hvis det passer bedre for jer blot at gennemføre enkelte konkurrencer, kan din klasse sagtens være med alligevel.

### — TILMELD DIN KLASSE PÅ SKOLEOL.DK

Gå ikke glip af muligheden for at styrke fællesskabet efter en udfordrende tid med hjemmeundervisning. Giv din klasse en helt fantastisk oplevelse med idræt. Alle klasser inviteres med hele vejen til den virtuelle finale, og der er ingen kvalifikation. Tilmeld din klasse på [skoleol.dk](http://skoleol.dk).

# SKOLE OL 2022

## TILBAGE SOM VI KENDER DET!

Vi glæder os til 2022, hvor vi forhåbentlig kan samles igen, og Skole OL er tilbage, som vi kender det. Skole OL er OL i børnehøjde. Det er Danmarks officielle olympiske Lege for skoleelever, hvor klasserne konkurrerer sammen som et hold. Fællesskab, Færdighed og Fairplay gennemsyrrer alle Skole OL's aktiviteter. Det giver storslåede idrætsoplevelser. Det skaber stolthed. Det er svedigt. Det er olympisk.

Skole OL er for 3. – 8. klassestrin. På Skole OL-programmet er 12 sportsgrene - Atletik, Bordtennis, Bowling, Bueskydning, Cross, Dans, Orienteringsløb, Roning, Svømning, Triatlon og Ultimate og Parasport. Vi arbejder hele tiden på at nye sportsgrene kommer med.

Skole OL har en række virkelig gode og gratis tilbud til alle landets idrætslærere og skoler.

### — LOKALSTÆVNER OG ET BRAG AF EN FINALE

Idrætsforeninger er klar i hele landet til at afholde Skole OL lokalstævner. I efteråret, vinteren og foråret konkurrerer skoleklasser i lokale stævner. Ved stævnerne dyster klassen sammen som et hold mod andre klasser. De bedste klasser kvalificerer sig til Skole OL Finalen. Finalen er en kæmpe fest, som afvikles over fire dage med over 12.000 elever. Finalen afholdes i juni 2022 i Børnenes Hovedstad, Billund.

### — TAST SELV

I Skole OL er det også muligt at afholde et lokalt stævne i idrætsundervisningen på skolen. Det kalder vi for Skole OL Tast Selv. Med Tast Selv er klasserne med i konkurrencen om pladser til Skole OL Finalen. Læs mere om Tast Selv på [www.skoleol.dk](http://www.skoleol.dk). Det er også her du tilmelder din klasse og indtaster klassens resultater.

### — SKOLE OL UNDERVISNINGSFORLØB

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

fra sig, og som må siges at være eksperter inden for netop deres idræt. Læs mere om undervisningsforløb og tilmeld din klasse til et forløb på [www.skoleol.dk](http://www.skoleol.dk).

## GRATIS INSPIRATION TIL DIN IDRÆTSUNDERVISNING

På Skole OL Undervisningsplatformen kan du som idrætslærer finde fed inspiration til mange forskellige emner/idrætsgrene til din idrætsundervisning. Materialerne er frit tilgængelige og helt gratis. Undervisningsplatformen er bygget op som en online-shop. Du lægger de aktiviteter, lektioner og forløb, du ønsker at bruge i din idrætsundervisning, i indkøbskurven, hvorfra du kan downloade hele planen. På platformen kan du vælge om du selv vil sammensætte dit undervisningsforløb med vores byg-selv-funktion, men du har også mulighed for at bruge vores færdige lektioner og forløb. På platformen finder du også alle FIT FIRST forløb. Se mere på side 39.



## DANMARKS SEJESTE IDRÆTSLÆRER

### DANMARKS SEJESTE IDRÆTSLÆRER

DIF og Skole OL kårer årligt Danmarks Sejeste Idrætslærer i samarbejde med Dansk Skoleidræt, TrygFonden, Nordea-fonden og Salling Group. Med prisen hylder vi idrætsfaget og de mange fantastiske idrætslæreres indsats. Målet med prisen er at skabe større anerkendelse af idrætsfaget og sætte fokus på, hvor vigtigt idræt er for børn og unges både fysiske, psykiske og sociale udvikling.

I 2019 var det Kristian Christrup Larsen fra Lille Næstved Skole og i 2020 var det Nick Sønderkov Hansen fra Ejstrupholm Skole, der løb med prisen. To helt fantastiske idrætslærere. Hvis du har en super sej kollega, der brænder for idræt og gør en kæmpe forskel, så husk at indstille ham/hende til Danmarks Sejeste Idrætslærer. Du indstiller din kollega på [www.skoleol.dk](http://www.skoleol.dk) fra oktober til december.

# OPSLAGSTAVLE

## — DANMARKS SEJESTE IDRÆTSLÆRER

Hvert år kårer Skole OL Danmarks Sejeste Idrætslærer i samarbejde med DIF, Dansk Skoleidræt, TrygFonden, Nordea-fonden og Salling Group. Hvis du har en super sej kollega, der brænder for idræt og gør en kæmpe forskel, så husk at indstille ham/hende til Danmarks Sejeste Idrætslærer. Du indstiller din kollega inden du går på juleferie på [www.skoleol.dk](http://www.skoleol.dk)



## — FACILITET

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

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

## — IDRÆTSLÆRERNES FORUM

Dansk Skoleidræt, DGI og DIF afvikler hvert år idrætslærerens Forum. ILF 2021 er grundet covid 19 aflyst i sin oprindelige form som 2-dages kursus. Hold øje med <https://skoleidraet.dk/idraetsfaget/omraader/kurser-i-idraetsfaget/idraetslaerernes-forum/> hvor du kan læse mere om en alternativ afvikling i 2021.



### **IDRÆT OG BEVÆGELSE - FB GRUPPE**

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

### **IDRÆTSSKOLE OG IDRÆTSSFO**

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

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



### **SKOLE OL UNDERSVINGSPLOTFORMEN**

I Skole OL's univers kan du på Undervisningsplatformen finde fed inspiration til din idrætsundervisning. Platformen er som en onlineshop, og du kan vælge enten selv at sammensætte din undervisning eller bruge de færdige lektioner og forløb. Du finder platformen her: <https://undervisning.skoleol.dk/>

# OVERBLIK



AMERIKANSK FODBOLD SIDE 5



ATLETIK SIDE 6



AUTOMOBILSPORT SIDE 8



BADMINTON SIDE 9



BASKETBALL SIDE 10



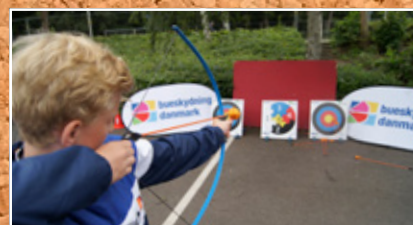
BILLARD SIDE 12



BORDTENNIS SIDE 13



BRYDNING SIDE 14



BUESKYDNING SIDE 15



CRICKET SIDE 16



FLOORBALL SIDE 17



FODBOLD SIDE 18



GOLF SIDE 19



GYMNASTIK SIDE 20



HÅNDBOLD SIDE 22



ISHOCKEY

SIDE 23



JUDU OG JIU-JITSU

SIDE 24



KLATRING

SIDE 25



ORIENTERINGSLØB

SIDE 26



ROSPORT

SIDE 27



RUGBY

SIDE 28



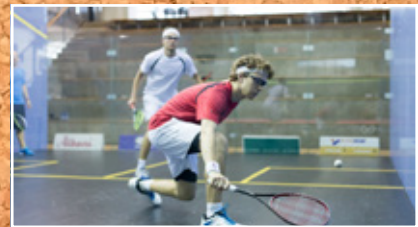
SEJLSPORT

SIDE 29



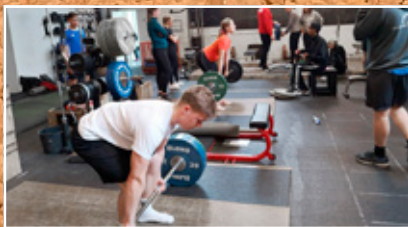
SOFTBALL

SIDE 30



SQUASH

SIDE 31



STYRKELØFT

SIDE 32



SVØMNING

SIDE 33



TAEKWONDO

SIDE 34



TENNIS

SIDE 35



VOLLEYBALL

SIDE 36



FIT FIRST 10

SIDE 37



SKOLE OL

SIDE 38



**DIF**  
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS  
BRØNDBY STADION 20  
2605 BRØNDBY

**UDGAVE**

2. UDGAVE, APRIL 2021

**UDGIVER**

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

**LAYOUT OG PRODUKTION**  
FORMEGON