

BADMINTON I SKOLEN



**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**



**BADMINTON
DANMARK**



Badminton i skolen

Udgiver

© DGI Badminton
Vingsted Skovvej 1
7182 Bredsten

© Badminton Danmark
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby

Redaktion

Ulrik Ditlev Jansen
Lars Folmer Jensen

Forfatter

Jeppe Ludvigsen

Foto

Badminton Danmark og DGI Badminton

Interviewpersoner og bidragsydere

Christina Pedersen
Mikkel Bøyesen
Torben Sørensen

Layout

DGI Marketing / Job nr. 25559

Tryk

DGI Print
Varer nr.: 10327
ISBN 978-87-990229-6-0
1. udgave, 1. oplag, 2017

INDHOLD

Badminton på skoleskemaet	4	Undervisningsforløb for 6.-7. klassetrin.....	66
Indledning	5	Lektionsplan for 6.-7. klassetrin: Modul 1.....	68
Læseguide	7	Lektionsplanfor 6.-7. klassetrin:Modul 2.....	70
Basisviden om badminton	8	Lektionsplanfor 6.-7. klassetrin:Modul 3.....	72
Teknik i badminton.....	9	Lektionsplanfor 6.-7. klassetrin:Modul 4.....	74
Regler	14	Øvelsesbank: 6.-7. klasse Modul 1	76
Quickstart – forenklede regler	16	Teorifor 6.-7. klasse modul 1	81
Øvelsestrappen/spilhjulet.....	17	Øvelsesbank: 6.-7. klasse Modul 2	83
Intro til undervisningsforløbene	18	Teori for 6.-7. klasse Modul 2	86
Undervisningsforløb for 1.-2. klassetrin	20	Øvelsesbank: 6.-7. klasse Modul 3	87
Lektionsplan for 1.-2. klassetrin: Modul 1.....	22	Teori for 6.-7. klasse Modul 3	90
Lektionsplan for 1.-2. klassetrin: Modul 2.....	23	Øvelsesbank: 6.-7. klasse Modul 4	91
Lektionsplanfor 1.-2. klassetrin: Modul 3.....	24	Teori for 6.-7. klasse Modul 4	94
Øvelsesbank: 1.-2. klasse Modul 1	26	Spørgeark: 6.-7. klasse Modul 4	95
Øvelsesbank: 1.-2. klasse Modul 2	29	Quiz: 6.-7. klasse	96
Øvelsesbank: 1.-2. klasse Modul 3	32	Undervisningsforløb for 8.-9. klassetrin	98
Undervisningsforløb for 3.-5. klassetrin	36	Lektionsplanfor 8.-9. klassetrin: Modul 1	100
Lektionsplanfor 3.-5. klassetrin: Modul 1	38	Lektionsplanfor 8.-9. klassetrin: Modul 2	102
Lektionsplanfor 3.-5. klassetrin: Modul 2	40	Lektionsplanfor 8.-9. klassetrin: Modul 3	104
Lektionsplanfor 3.-5. klassetrin: Modul 3	42	Lektionsplanfor 8.-9. klassetrin: Modul 4	106
Lektionsplan for 3.-5. klassetrin: Modul 4	44	Øvelsesbank: 8.-9. klasse Modul 1.....	108
Øvelsesbank: 3.-5. klasse Modul 1.....	46	Teorifor 8.-9. klasse Modul 1.....	112
Teori for 3.-5. klasse modul 1.....	49	Øvelsesbank: 8.-9. klasse Modul 2.....	113
Øvelsesbank: 3.-5. klasse Modul 2.....	50	Teori for 8.-9. klasse Modul 2.....	116
Teori for 3.-5. klasse modul 2.....	55	Øvelsesbank: 8.-9. klasse Modul 3.....	117
Øvelsesbank: 3.-5. klasse Modul 3.....	56	Teorifor 8.-9. klasse Modul 3.....	121
Teorifor 3.-5. klasse modul 3.....	60	Øvelsesbank: 8.-9. klasse Modul 4.....	122
Øvelsesbank: 3.-5. klasse Modul 4.....	61	Teori for 8.-9. klasse Modul 4.....	124
Teori for 3.-5. klasse modul 4.....	65	Quiz: 8.-9. klasse	125
		Teknik tjek-skema: 6.-7. klasse	128
		Teknik tjek-skema: 8.-9. klasse	130



BADMINTON PÅ SKOLESKEMAET

INDLEDNING

Badminton er en idræt for alle og en idræt for hele livet. Nogle af de fremragende kvaliteter ved badminton er, at badminton kan og bliver spillet i alle aldre, på alle niveauer og på tværs af køn – dertil kommer, at badminton er en verdensomspændende idræt og dyrkes både som individuel idræt og holdidræt. Det er der meget få idrætter, som har lykket med.

Derudover indeholder badminton et stort element af fairplay. I badminton er spillerne selv dommere – både til træning og i kamp. Nuvel, kampene i fjernsynet har dommer på, men langt op i rækkerne og helt til nationalelite i både ungdom og senior er der ingen dommere før finalerne. Det stiller krav til deltagernes etik og moral, og det er med til at danne en helt unik kultur inden for idrætten.

Det er meget almindeligt, at der bliver afholdt store badminton-turneringer, hvor spillere fra hele landet samles. Klubber rejser sammen på tur og overnatter sammen, hvilket giver nogle rigtig sjove og spændende oplevelser med både glade børn og voksne. De unge badmintonspillere udvikler via deres engagement i idrætten selvstændighed, forståelse for "yde-før-nyde"-begrebet og en bedre evne til at håndtere succes og nederlag samt spændte situationer, fx i afgørelsen af en tæt kamp.

Derfor åbner deltagelse i badminton også op for et inkluderende fællesskab, sjove oplevelser, personlig udvikling og glæde.

Badminton er en idræt for børn, unge, voksne og ældre, og i mange tilfælde kan disse spille med og mod hinanden uden problemer, da ungdommens fysik kan opvejes af erfaringens teknik og taktik.

Spillet med en fjerbold har eksisteret i over 2000 år. Som mange andre spil menes badminton at være opstået i British India, hvor officererne brugte det som tidsfordriv. Det var meget populært i 1870'erne, hvor officererne endda konkurrerede i "Battledore and Shuttlecock" som spillet hed dengang. Battledore er et gammelt navn for ketsjer, og i dag bruges betegnelsen "racket". Det spil, vi kender som badminton, blev udviklet hos The Duke of Beaufort, en engelsk adel, som nød at spille spillet i sit udhus "Badminton House". Officerer havde i 1850'erne taget spillet med hjem til England, og det havde fanget interessen hos The Duke og hans døtre, som endvidere havde videreudviklet banens

dimensioner, så den passede til udhuset. Således blev badmintonbanens størrelse til.

Sidenhen kom badmintonspillet også til Danmark og har været en yndet idræt i mange haver, haller og skoler. I dag er badminton en meget populær idræt verden over, og i Asien nyder badminton status af nationalsport i flere af de største lande.

Danmark har en meget lang, stolt og succesrig tradition for at spille badminton. Således nævnes danskere som fx Erland Kops, Morten Frost, Lene Køppen, Peter Gade mfl. som nogle af spillets mest succesfulde og elskede personligheder.

Dansk badminton nyder stor succes og har siden 1950 været garant – både som holdidræt og individuel idræt – for mange EM-, VM- og OL-medaljer. Faktisk er badminton den sportsgren i Danmark, der har klaret det bedst, målt imod den internationale konkurrence, hvor dansk badminton kun har en brøkdel af det antal spillere og de økonomiske muligheder, som mange andre lande har.

Dette undervisningsmateriale er et resultat af, at DGI og Badminton Danmark i fællesskab har besluttet, at alle skolebørn i Danmark skal have mulighed for at prøve kræfter med de sjove, spændende og udviklende udfordringer, som badminton giver. Vi har lavet et materiale, der giver mulighed for at skabe en levende, involverende og inkluderende undervisning. Både elever med og uden et godt boldøje får succes og læring via dette materiale, hvilket er afgørende for god undervisning i idræt i folkeskolen.

Vi håber, du og dine elever får en masse gode oplevelser med "Badminton i skolen".

God undervisning





LÆSEGUIDE

Materialet er et supplement til idrætsundervisningen. Det kan benyttes som en opskrift eller et opslagsværk til inspiration. Med materialet i hånden kan læreren sikre sig, hvilke fagformål for idrætsfaget der bliver opfyldt. Alle aktiviteter og øvelser starter med en beskrivelse af læringsmål, og der er sat en stjerne (*) ud for alle de læringsmål, som også optræder i Undervisningsministeriets fagformål.

Derudover får læreren en liste med tegn på læring til hver aktivitet. Disse guider læreren til at observere, om eleverne er på rette vej i forhold til de opstillede læringsmål.

Endvidere følger der forslag til variation af øvelser og aktiviteter. Variationsforslagene kan anvendes til at øge eller sænke sværhedsgraden på øvelsen og videreudvikle egne øvelser. Endvidere er der opstillet spørgsmål til hver øvelse/aktivitet, som læreren kan bruge til at øge elevernes bevidsthed og refleksion i forhold til de konkrete øvelser og stofområder.

Den medfølgende teori er baseret på et tema. Fx er temaet i 3.-5. klasse "Fairplay", og der medfølger således tekster, der understøtter idrætsundervisningens teoretiske aspekt.

Alle øvelser, aktiviteter og teknikbeskrivelser demonstreres på korte videoklip, som findes via QR-koden ved hver øvelse, aktivitet eller teknikbeskrivelse. Dermed kan både lærer og elever se, hvordan de forskellige aktiviteter kan udføres. Det åbner blandt andet op for en mere inddragende undervisning, hvor eleverne underviser hinanden, samt giver mulighed for at give eleverne lektier for fra gang til gang. Fx kan eleverne gennemgå teknikker og øvelser inden undervisningen starter.

Teknik tjek-skemaer og quizzer giver et evalueringsredskab til læreren. Samtidig får eleverne mulighed for at evaluere egne og andres færdigheder (vha. video) i forbindelse med idrætsundervisningen i badminton.

Materialets opbygning

Det historiske rids i indledning og afsnittet med basisviden i badminton giver læreren en god ballast til forberedelse af et undervisningsforløb i idræt, hvor badminton er på dagsordenen.

De fire undervisningsforløb er tilpasset idrætsfaget kompetencemål således, at forløbene er inddelt i følgende: 1.-2. klassetrin, 3.-5. klassetrin, 6.-7. klassetrin samt 8.-9. klassetrin.

Hvert undervisningsforløb er på 3-4 ugers varighed og består af en oversigt over forløbet, lektionsplaner for den enkelte undervisningsgang, øvelses- og aktivitetsbeskrivelser samt sammenfat litteratur og video, der understøtter forløbets tema.

Forløbets oversigt giver en kort introduktion til forløbets tema og hvilke videns- og færdighedsmål, der er i spil.

I lektionsplanerne beskrives de overordnede mål for det enkelte undervisningsmodul, tegn på læring, anbefalede rekvisitter samt et program med de valgte øvelser/aktiviteter og tidsangivelser. Lektionsplanerne er sammensat af fem dele; Fire dele vedrører den praktiske undervisning, mens en del vedrører opsamling, temaets teori og afrundingen.

Øvelse- og aktivitetsbeskrivelserne består af de læringsmål, tegn på læring, variationsmuligheder samt forklaring af øvelse suppleret med et videoklip, der findes via QR-koden. Øvelser og teknikbeskrivelser tager udgangspunkt i en højrehåndet elev.

Hvert forløb har et tema: Motorisk udvikling og badminton, FjerPlay er FairPlay, Kroppen i samfundet samt Fysiologi og træningslære. Til de tre sidstnævnte temaer er der sammensat litteratur og video, der understøtter forløbets tema. Dette kan bruges til lektielæsning, tværfagligt arbejde, gruppearbejde og samles i enkeltstående teorimoduler.

Læreren skal selvfølgelig i en vis grad tilpasse lektionsplaner, aktiviteter samt omfanget af temaets teori i forhold til den pågældende elevgruppe.

BASISVIDEN OM BADMINTON

Det følgende afsnit introducerer forskellige aspekter af badmintonspillet. Under overskriften 'Teknik i badminton', findes en gennemgang af basisteknikker i badminton. Derefter præsenterer vi regelsættet for afviklingen af en badmintonkamp, og vi har gjort det nemt at komme i gang med vores 'Quick start', som er en simplificering af reglerne til nye spillere. Afsnittet kan benyttes som et opslagsværk i forbindelse med lærerens forberedelse, men også som en del af undervisningen, hvor eleven læser sig til viden om badminton.

TEKNIK I BADMINTON

I badminton er der mange forskellige teknikker, og alle teknikker har variationer. Vi beskriver her de mest anvendte teknikker og de tilhørende fokuspunkter, man kan fokusere på for at udføre teknikkerne korrekt. Fokuspunkterne er beskrevet i kronologisk rækkefølge, efter hvordan bevægelsen udføres. Som lærer kan du i denne forbindelse vælge at printe teknik-tjek-skemaet ud og lade eleverne evaluere sig selv eller hinanden. Video på mobiltelefon kan være en nyttig del af analysen.

Baghåndsserv

Baghåndsserv bruges ofte i double. Den korte baghåndsserv bruges som et forsøg på at undgå at komme i defensiven fra start og måske endda få modstanderne til at lægge op. Slaget går fra serveposition i T'et, mødet mellem midterlinje og servelinje, så lavt over nettet som muligt og til servelinje på modstanderens bane. Denne serv indebærer den risiko, at hvis der laves en dårlig serv, står modstanderen helt oppe ved nettet og kan lægge et stort pres på de servende.

- Eleven holder korrekt baghåndsgreb.
- Eleven holder bolden i toppen af fjerene med to fingre.
- Bolden rammes via et "bøj og stræk" med albueledet.
- Bolden flyver rimelig tæt over nettet og lander omkring den første servelinje.



Forhåndsserv

Den lange forhåndsserv er et rigtig godt redskab til at tvinge modstanderen langt væk fra nettet ved duellens begyndelse. Slaget går fra serveposition på forreste del af banen til det bagerste af modstanderens bane. Det gør, at modstanderen skal slå et godt slag for at presse serveren, og ligeledes giver det serveren tid til at reagere, da bolden har lang vej, før den passerer nettet.

- Startpositionen er med ketsjerarmen skråt bagud og boldarmen skråt frem til samme side som ketsjerarmen.
- Bolden slippes, før ketsjeren begynder at bevæge sig frem.
- Under fremsvinget bevæger albuen sig foran ketsjeren.
- Bolden rammes efter en kraftig indadrotation i underarmen.
- Bolden flyver i en høj bue og lander omkring første baglinje på modsatte side af nettet.



Clear

I et clear skal bolden flyve fra baglinje til baglinje i en høj bue. Det kræver god teknik at slå dette slag korrekt, faktisk skal man slå bolden op omkring 166 km/t for at få den til at svæve fra baglinje til baglinje.

De fokuspunkter, som vi anbefaler, der lægges vægt på, er:

- Eleven har tydeligt siden til nettet og albuen pegende bagud før slaget begyndes.
- Lav et fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke.
- Skulderen og albuen trækkes op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag.
- Bolden rammes med næsten strakt arm lige oppe over hovedet
- Bolden flyver i en høj bue og lander omkring første baglinje på modsatte side af nettet.



Smash

Smash bruges for at afslutte en duel og vinde pointet. Det er et hårdt slag, som gerne flyver stejlt ned i gulvet på modstanderens banehalvdel. I verdens hårdest smash har bolden en hastighed på mere end 500 km/t. Et smash kan blive slået fra mange steder på banen, men ofte er det ikke smart at smashe helt nede ved egen baglinje, da der er større chance for, at modstanderen tager bolden og kan spille kontra.

- Eleven har tydeligt siden til nettet og albuen pegende bagud før slaget begyndes.
- Lav et kraftigt fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke.
- Skulderen og albuen trækkes hurtigt op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag hovedet.
- Bolden rammes hårdt med næsten strakt arm 30 cm foran og oppe over hovedet.
- Bolden flyver direkte mod jorden på modsatte side af nettet.



Netdrop

I et netdrop skal bolden flyve fra nettet på egen bane og kort over nettet til modstanderens bane. Når man fx et drop højt, kan et netdrop bruges til at presse modstanderen til at skulle bevæge sig meget hurtigt fremad mod nettet.

- Eleven holder korrekt forhånds/baghåndsgreb.
- Ketsjerhovedet er tydeligt lavere end hånden før bolden rammes.
- Bolden lander under 30 cm fra nettet.
- Bolden flyver lavt hen over nettet.



Drop

I et drop skal bolden flyve fra den bagerste del på egen bane til den forreste del på modstanderens bane. Det kan tvinge modstanderen til at skulle tage et langt skridt for at nå bolden, og det kan være en stor udfordring. Bruges droppet som variation til clearslaget, skal modstanderen dække hele banen og har svære- re ved at regne ud, hvor bolden kommer.

- Eleven har tydeligt siden til nettet og albuen pegende bagud før slaget begyndes.
- Lav et blødt fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke.
- Skulderen og albuen trækkes blødt op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag.
- Bolden rammes blødt med næsten strakt arm lige oppe over hovedet.
- Bolden flyver i en blød bue og lander omkring servelinjen.



Lob

Er du presset, eller står din modstander tæt på nettet, kan lobslaget være et godt alternativ at benytte sig af. I et lob skal bolden flyve fra forreste del af egen bane til bagerste del af modstanderens bane. Det flytter modstanderen væk fra nettet og giver en selv tid til at komme tilbage i god position.

- Eleven holder korrekt forhånds/baghåndsgreb, og begge arme er strakt hver sin vej med ketsjerarmen mod nettet.
- Ketsjerhovedet er tydeligt lavere end hånden, før bolden rammes.
- Ketsjeren bevæges frem og op, samtidig med at der roteres i underarmen.
- Bolden flyver i en høj bue og lander omkring forreste servelinje på modsatte side af nettet.



Høj baghånd

Den høje baghånd bruges i situationer, hvor man ikke kan nå bolden med forhånden. Når man slår en bold med forhånden i baghåndssiden, kaldes det at slå bolden Around the head. Den dygtige spiller kan slå den høje baghånd lige så højt og langt som en clear. Hvis man øver sin baghånd, er man ikke sårbar når man bliver presset i baghånden, og ens modstander har mistet et vigtigt angrebspunkt.

Teknik:

1. Albuen trækkes ind foran kroppen med ketsjehovedet pegende lodret op.
2. Albuen føres hurtigt skråt opad, og i samme moment falder ketsjeren så den peger ned mod gulvet.
3. Nu udadroteres underarmen kraftigt frem til og igennem træfpunktet.



Centralbevægelse

Centralbevægelse i badminton handler om en overførsel af kraft fra benene til ketsjeren via maveregionen.

God teknik gør dette meget effektivt og er blandt andet det, som gør forskellen på to personers spydkast, længdekast med en tennisbold eller deres smash i badminton.

Det, som oftest er svært ved centralbevægelsen, er den kraftige hoftefremføring, der giver forspændingen i mave- og brystmuskulatur.

Vi tager udgangspunkt i et kast med en tennisbold:

- Start med siden til kasteretningen.
- Lav et fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke.
- Således presses hoften fremad, skuldrene er så vidt muligt stadig med siden til kasteretningen, og nu er der opbygget en stor forspænding i mave- og brystmusklerne.
- Nu trækkes skulderen og albuen op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag hovedet.
- Dette overfører forspændingen til underarmen.
- Bolden kastes/afleveres, idet albuen er kommet frem foran hovedet.



Greb

Begrebet dækker over måden at holde på ketsjeren i forbindelse med slagene. I badminton er grebet vigtigt for at give bolden den ønskede retning og bane samt kraft.

Dygtige badmintonspillere bruger mange grebsvariationer, og i det nedenstående er de to mest almindelige grebstyper beskrevet: Forhåndsgreb og baghåndsgreb.

Forhåndsgreb

Når forhåndsgrebet ses fra oven, danner tommel- og pegefinger et V, som skal ses ved håndtagets smalle side.

En nem måde for en højrehåndet at sikre sig korrekt greb er, at man med venstre hånd tager omkring ketsjehovedet og holder den således, at rammen på ketsjehovedet "står op". Derefter siger man "goddag" til ketsjeren ved at lade som om, man skal give grebet et håndtryk. Hånden skal komme oppefra og ned på grebet, når håndtrykket gives.

Tjek derefter om pege- og tommelfingeren laver et V.



Baghåndsgreb

Når en højrehåndet skal slå til bolden på venstre side af sig selv, er baghåndsgrebet anvendeligt.

Tommelfingeren placeres på den største side af ketsjeren, og hånden lukkes derefter omkring ketsjeren, således at tommelfingeren er på den ene side af grebet, og de fire andre fingre er på modsatte side af grebet. Tommelfingerneglen skal være placeret længere oppe ad grebet end pegefingeren.

Grebet skal have samme udseende, som hvis man giver "thumbs up". En nem måde at sikre sig korrekt baghåndsgreb er, at man lægger ketsjeren på gulvet, placerer tommelfingeren på den flade side, der vender op mod loftet, og derefter lukker hånden om grebet.



Saks

Saksehoppet eller blot "saks" bruges ofte i badminton. Ved at udføre et saks i forbindelse med et slag på baglinjen, kan bolden nås højere, og samtidig kan man lægge mere kraft i slaget. Kraften kommer fra den centralbevægelse, som er en del af sakset. Sakset kan dermed give et slag ekstra kraft samt fordelene ved at nå bolden højt.

1. Kraftigt afsæt på bagerste ben
2. Centralbevægelse via fremskydning af hoften
3. (Ram bolden)
4. benene har skiftet plads, og nu landes der på bagerste ben
5. forreste ben sættes i gulvet.



Benarbejde til nettet

Man skal bevæge sig hurtigt og smidigt for at komme rundt på en badmintonbane. Alle som har prøvet kræfter med spillet vil også have mærket, hvor svært det kan være for eksempel at slå til en bold ved nettet, og derefter skulle hele vejen til baglinjen.

Med god benarbejdsteknik kommer man i bedre position til bolden og får dermed mulighed for at slå bedre slag. Her fokuserer vi på teknikken til bevægelse mod nettet.

Forhånd

1. Retningsbestemt afsæt med højre ben 'pegende' mod forhåndshjørnet og venstre ben mod det lange baghåndshjørne.
2. Der tages et mindre skridt på venstre ben i retning mod det korte forhåndshjørne
3. Bevægelsen afsluttes med et stemskeidrt på højre ben

Baghånd

1. Retningsbestemt afsæt med venstre ben 'pegende' mod forhåndshjørnet og højre mod det lange forhåndshjørne.
2. Et lille skridt med venstre ben i retning mod det korte baghåndshjørne.
3. Bevægelsen afsluttes med et stemskeidrt på højre ben.





REGLER

Det følgende afsnit beskriver kort reglerne i badminton. Ikke alle regler og detaljer er taget med. Ønsker du at finde samtlige regler, findes disse på www.badminton.dk.

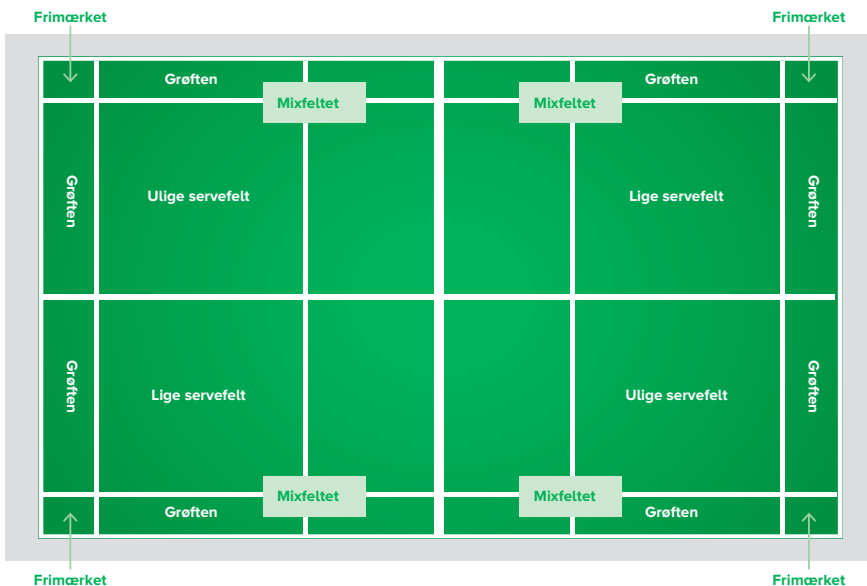
Banens dimensioner

Herunder ses en tegning af en badmintonbane. I single spilles der til den inderste linje i siden og den bagerste linje i længden. I double spilles der til de yderste linjer både i siden og i længden, med undtagelse af når der serves. Serven i double må ikke være længere end til den inderste linje i længden, og den må ikke være kortere end første linje ved nettet.

Point

Vinderen af duellen scorer et point. Man vinder en duel, hvis modstanderen begår en "fejl", eller bolden ophører med at være i spil, fordi den rammer banens overflade på modstanderens banehalvdel.

I en kamp spilles bedst af tre sæt. Et sæt vindes af den part, der først scorer 21 point.



Figur 1. Badmintonbane med tilhørende navne på felter. Mixfeltet er et område som sigters efter i double.

Bolden må kun rammes én gang på hver side. Der er fejl, hvis bolden berører kroppen eller makkerens krop. Der er fejl, hvis nettet berøres af spilleren og ketsjeren, mens bolden er i spil. Der er fejl, hvis bolden rammes på modstanderens side af nettet.

Der trækkes lod om, hvem der starter med at serve. Forskellige lodtrækningsmetoder kan anvendes efter humør. Vinderen af lodtrækningen må enten vælge, hvem der skal starte med at serve, eller hvilken banehalvdel han/hun vil stå på. Vælges serveretten, har modstanderen ret til at vælge banehalvdel. Vælges der banehalvdel, har modstanderen ret til at vælge, hvem der skal starte med at serve.

Hvis stillingen er 20-20, vindes sættet af spilleren, som først opnår en føring på 2 point.

Hvis stillingen bliver 29-29, vindes sættet af spilleren, som først opnår 30 point. Vinderen af et sæt, server først i næste sæt. Spillerne skal skifte side efter hvert sæt: Kommer kampen ud i et tredje sæt, skifter spillerne side, når den første spiller har opnået 11 point.

Single og double

Reglerne for single og double adskiller sig på et par punkter. Derfor er næste afsnit dedikeret til reglerne for serv, modtagning og point i hhv. single og double.

Serve- og modtagerfelt i single

Spillerne skal serve fra og modtage serveren i højre felt, når serveren har nul eller et lige antal point i det pågældende sæt.

Spillerne skal serve fra og modtage serveren i venstre felt, når serveren har et ulige antal point i det pågældende sæt.



Point og serv i single

Hvis serveren vinder en duel, scorer serveren et point. Havde serveren fx 10 point, servede denne fra højre felt, og spilleren skal nu serve fra venstre felt, da denne har 11 point. Hvis modtageren vinder en duel, scorer modtageren et point. Modtageren bliver så den nye server.

Servefelt og modtagerfelt i double

En spiller fra serveparret skal serve fra det højre servefelt, når serveparret har nul eller et lige antal point i det pågældende sæt. En spiller fra serveparret skal serve fra det venstre servefelt, når serveparret har et ulige antal point i det pågældende sæt.

Den spiller fra modtagerparret, som servede sidst, skal blive stående i det servefelt, hvorfra han/hun servede sidst. Den spiller fra modtagerparret, som står i det diagonalt modsatte servefelt i forhold til serveren, skal være modtageren. Spillerne skal først skifte servefelt, når de har servet og vundet et point. Enhver serv skal foregå fra det servefelt, der svarer til serverens pointantal.

Point og serv i double

Hvis serveparret vinder en duel, scorer de et point. Serveren skal så serve igen, nu fra det modsatte servefelt. Hvis modtagerparret vinder en duel, scorer de et point. Modtagerparret bliver nu det nye servepar. Det vil altså sige, at dem, som har vundet det sidste point, skal serve.

Serverækkefølge i double

Parret A og C vinder retten til at serve ved stillingen 0-0. Herefter følger rækkefølgen på serveren.

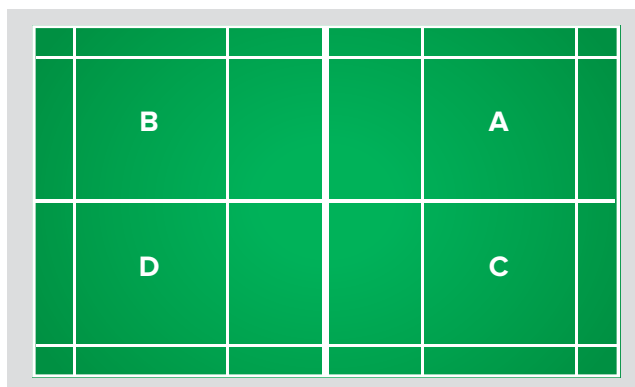
- 1) A
- 2) B
- 3) C
- 4) D

Det betyder, at A server, indtil modstanderne vinder et point. Når dette sker, server B, indtil modstanderne vinder et point. Derefter er det C, som skal serve, indtil modstanderne vinder et point, og til sidst er det D's tur til at serve. Efter D er det så A igen og så fremdeles.

Ingen spiller må serve uden for tur, modtage uden for tur, eller modtage to server i træk i samme sæt.

Det vindende par af 1. sæt må selv vælge, hvem der skal serve først i næste sæt, og taberparret må selv afgøre, hvem der skal modtage først. Samme regler gælder efter 2. sæt.

I badminton findes et begreb, der hedder 'let'. Det betyder, at bolden spilles om. Let kan benyttes, hvis man er i tvivl, om bolden er inde eller ude (husk at linjerne hører med til banen). Hvis bolden rammer loftet, eller lamper, der er fastmonteret i loftet, er der fejl.



Figur 2. Placering af spillere ved starten af et sæt i double.



QUICK START – FORENKLEDE REGLER

Det foregående afsnit beskrev det regelsæt, som bruges til at afvikle en turneringskamp i badminton. Som i mange andre idrætter er der mange regler, og skal man lære alt på én gang, kan det virke uoverskueligt. Derfor har vi lavet en Quick start, som man som ny i badminton kan bruge, de første gange man spiller. På et senere tidspunkt vil der så være overskud til at lære de mere avancerede regler. Her anbefaler vi, at første skridt er at forstå servereglerne til halvbanesingle, derefter single afsluttende med double.

Servefelt og modtagerfelt – både single og double

Den, som server, skal serve diagonalt, hvis spillerne har en badmintonbane til rådighed. Modtageren skal således stå i det diagonale felt og modtage.

Det er valgfrit, hvorfra man vil serve.

Serv og point – både single og double

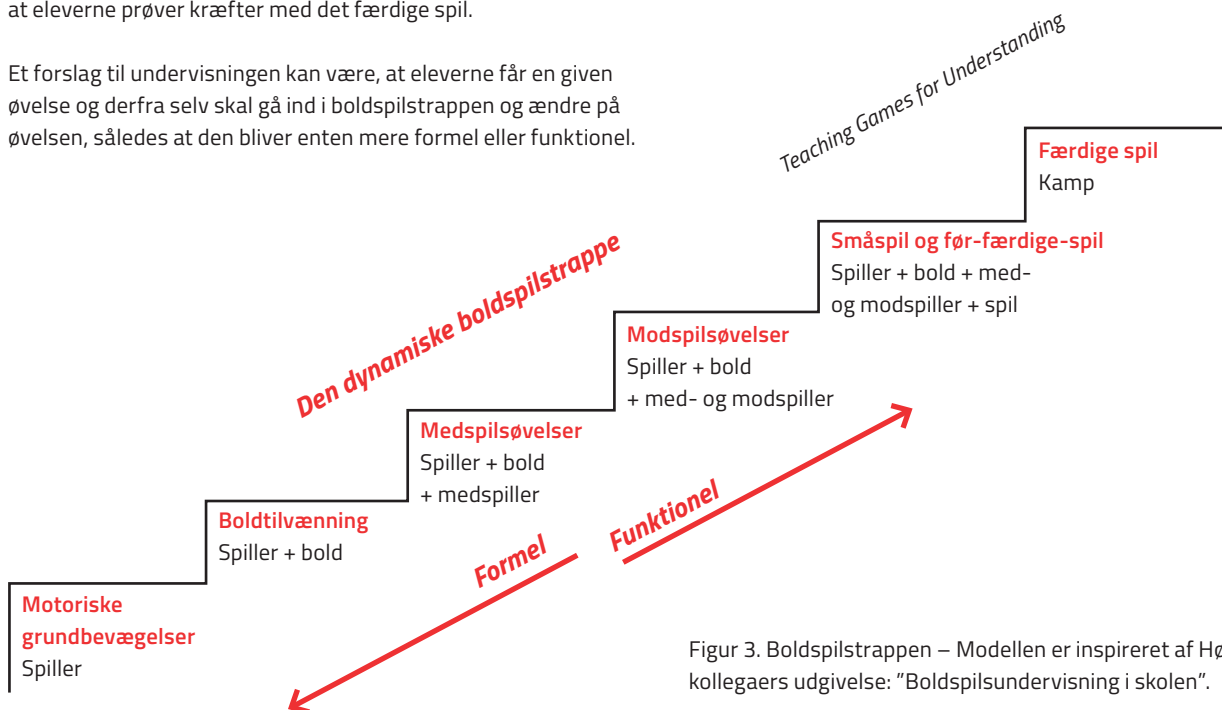
Man vinder et point, ved at bolden rammer gulvet indenfor modstanderens banehalvdel, eller hvis modstanderen slår bolden i nettet eller udenfor din egen banehalvdel. Den spiller, som har vundet sidste point, skal serve. Spilles der double, server den samme person, indtil parret taber et point. Når de får serveren tilbage, er det den anden på holdet, som skal serve.

ØVELSESTRAPPEN/SPILHJULET

SDU har fremstillet det, de kalder øvelsestrappen. Det er et glimrende redskab til at variere idrætsundervisningen, og man kan bruge den til at give eleverne passende udfordringer under en given aktivitet.

I nærværende undervisningsmateriale løses den opgave ved at komme med variationsforslag til øvelserne. Generelt er der igennem de enkelte forløb en rød tråd og progression, som starter med motoriske grundbevægelser for derefter at ende ud med, at eleverne prøver kræfter med det færdige spil.

Et forslag til undervisningen kan være, at eleverne får en given øvelse og derfra selv skal gå ind i boldspilstrappen og ændre på øvelsen, således at den bliver enten mere formel eller funktionel.



Figur 3. Boldspilstrappen – Modellen er inspireret af Høy og kollegaers udgivelse: "Boldspilsundervisning i skolen".

På samme måde kan aktivitetshjulet bruges aktivt i undervisningen. I materialet er der mange eksempler på, hvordan rekvisitter, relationer, rum, krop, tid og retningslinjer kan benyttes i undervisning i badminton. Det kan bruges som inspiration for eleverne, hvor de fx får opgaven at skulle justere en aktivitet ved at tilpasse antallet af deltagere, områdets størrelse mv. Det er naturligvis også et redskab, som læreren kan bruge i forberedelse til undervisning samt i forbindelse med undervisningen.



Figur 4. Aktivitetshjulet - Modellen er inspireret af Dansk Skoleidræts Boldspilsdag fra 2017.

INTRO TIL UNDERVISNINGSGS- FORLØBENE

Undervisningsforløbene kan gennemføres systematisk fra modul 1-4, men du kan også bruge dem som et opslagsværk til inspiration. Vi har sikret en rød tråd i forløbene, så både elever og lærere vil opleve succeser og progression modul for modul.

Oversigten over forløbet er det første, du støder på. Her er blandt andet oplyst de fagmål, forløbet arbejder med. Derefter følger 4 lektionsplaner med et program og specifikke mål for modulet. Efter lektionsplan 1-4 kommer øvelsesbeskrivelser til modulerne. Disse indeholder også dagens teoretiske materiale, som kan indlede eller afrunde dagens undervisning.

Videoklippene med gennemgang af teknikkerne kan med fordel bruges i lærerens forberedelse såvel som i undervisningen med eleverne. Eleverne kan samarbejde om at lære teknikkerne vha. mobiltelefoner/tablets, hvor de både kan se video af øvelserne og teknikkerne, optage hinanden og benytte teknik tjek-skemaerne til at analysere og optimere udførelsen af de forskellige slag.



UNDERVISNINGSFORLØB FOR 1.-2. KLASSETRIN

Det overordnede formål med dette forløb er, at eleverne skal have en god og lærerig oplevelse med badminton via motoriske lege og forøvelser til badminton. Temaet for dette badmintonforløb i idrætsundervisningen er "Motorisk udvikling og badminton". Forløbet forbedrer elevernes motoriske færdigheder inden for diverse kaste-gribe variationer, løb og spring samt balance og rumorientering. Dette er kombineret med badmintonspecifikke øvelser med balloner, der udvikler elevernes motoriske kompetencer og ligeledes bidrager til, at eleverne får en god oplevelse med idræt i dette og andre fremtidige idrætsforløb.

Tema: Motorisk udvikling og badminton Varighed: 3 uger

Kompetence-områder

Alsidig idrætsudøvelse

- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Løb, spring og kast

Idrætskultur og relationer

- Ordkendskab

Krop, træning og trivsel

- Krop og trivsel

Færdigheds- og vidensmål

Boldbasis og boldspil

- Eleven kan modtage og aflevere forskellige boldtyper.
- Eleven har viden om grundlæggende kaste- og gribeteknik.

Kropsbasis

- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele.
- Eleven har viden om spænding og afspænding.
- Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser.
- Eleven har viden om balancevariationer.

Løb, spring og kast

- Eleven kan løbe, springe og kaste.
- Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast.
- Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast.
- Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast.

Ordkendskab

- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.
- Eleven har viden om enkle fagord og begreber.

Krop og trivsel

- Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.
- Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser.

Aktiviteter

- Motoriske grundbevægelser – lege og småkonkurrencer.
- Boldtilvænning – øje-hånd koordinering med og uden ketsjer.

- Småspil og før-færdige-badmintonspil uden for banen.

Evaluering

- Evalueringen af de badmintonspecifikke færdigheder i undervisningsforløbet ved hjælp af "Den store klassejonglering" efter hver under-

visningsgang. Eleverne skal forsøge at øge antallet af jonglering/gentagelser på tid fra undervisningsgang til undervisningsgang.

LEKTIONSPLAN FOR 1.-2. KLASSETRIN: MODUL 1

Mål for modul 1

- Eleven forbedrer sig i øvelser med kropsrotationer.
- Eleven kan ramme en ballon over hovedet med forhånd og baghånd.

Tegn på læring

- Eleven kan udføre følgende på basalniveau: Kolbøtte, rulninger, håndstand, badmintonslag med ballon, udføre kaste/clearbevægelse og ramme en ballon.

Rekvisitter

- 10-20 balloner.
- 3-4 små kastegenstande pr. elev, fx ærteposer, badmintonbolde eller lign.

Introduktion til undervisning

I dag skal vi lave nogle sjove aktiviteter på madrassen, vi skal også lege en fangeleg og så skal vi holde balancen.

Opvarmning

Kropsbasisaktiviteter.

Træning

- Kropslige udtryk.
- Balanceaktiviteter.
- Kastebevægelse.
- Badmintonteknik med ballon.

Modul 1	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Leg	Afrunding / teori
Tid	10-15 min.	15-20 min.	15-20 min.	10-20 min.	
Indhold	Kropsbasis	Badmintonteknik med hånd og ballon	Balancemonster	Ståtrold med udtryk	Den store klassejonglering
Indholds fokus	Kolbøtter, rulninger, håndstand mm.	Clear med forhånd og baghånd og lob med forhånd og baghånd.	Balancekrav, balanceklap mfl.	Kropsligt udtrykke glæde, sorg, vrede, grinebider, fugl, robot mfl.	Hvor mange kan vi få?
Mentalt fokus	Nu skal vi i gang og lytte efter.	Ballonen er sjov - du skal også prøve at gøre det rigtigt.	Hvor lang tid kan du blive ved uden at falde?	Giv den gas med kroppen, hold dig ikke tilbage.	Du må ikke snyde med dit tal
Læringsmål	Basale gymnastiske og kropslige bevægelser.	Indledende badminton teknik med hånd og ballon.	Balance træning i forskellige positioner og bevægelser.	Vi øver at udtrykke sig med kroppen, samtidig med en sjov leg.	Sammen kan vi få mange flere, end hvis vi er alene.
Tegn på læring	Eleven... kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser som fx kolbøtter, rulninger, piruetter mm.	Eleven... kan udføre forskellige "badminton-slagvarianter", hvor ballonen rammes over hovedet.	Eleven... udfordrer sig selv. kan holde balancen i enkle aktiviteter.	Eleven... kan udtrykke en følelse med kroppen.	Eleven... Giver alt, hvad han/hun kan for at bidrage til, at klassen får så mange gentagelser som muligt.
Evaluering	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten	Læreren udregner det samlede antal gentagelser.
Se mere	Scan QR-kode for video af aktiviteten	Scan QR-kode for video af aktiviteten	Scan QR-kode for video af småspil	Scan QR-kode for video af aktiviteten	

LEKTIONSPLAN FOR 1.-2. KLASSETRIN: MODUL 2

Mål for modul 2

- Eleven kan næsten holde balancen i kasteøvelser.
- Eleven kan kontrollere en badmintonbold med ketsjeren.
- Eleven kan lave retnings- og temposkift.

Tegn på læring

- Eleven kan stå på et ben og kaste/gribe en bold.
- Eleven kan balancere med en bold på ketsjeren og løbe med den uden at tabe bolden.
- Eleven kan lave chasse på stregerne i hallen, skifte tempo og retning.

Rekvisitter

- 1-2 badmintonbolde pr. elev.
- 15-20 balloner pr. lektion.

Introduktion til undervisning

I dag skal vi både lave fangeleg, øve vores balance og lave sjove aktiviteter med en ballon.

Opvarmning

Fangeleg med pulsforøgelse og pulsmåling.

Træning

- Badmintonteknik med ballon.
- Balancetræning.
- Kaste-gribe variationer.

Modul 2	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Leg	Afrunding / teori
Tid	10-15 min.	15-20 min.	10-15 min.	10-15 min.	
Indhold	Stregfange	Badmintonteknik med hånd og ballon	Kaste-gribe på et ben	Balancestafet	Den store klasse-jonglering
Indholds fokus	Øget puls, badmintonrelevant bevægelse	Clear med forhånd og baghånd og lob med forhånd og baghånd.	Albuen frem under kastet. Siden til målet. Balanceaktiviteter med kast-grib.	Stafet med bold på ketsjer.	Hvor mange kan vi få?
Mentalt fokus	Glæde ved "jagten" Være aktiv i legen	Ballonen er sjov - du skal også prøve at gøre det rigtigt.	Siden til målet. Albuen frem. Hold balancen.	Kig på bolden, den må ikke falde af.	Du må IKKE snyde med dit tal
Læringsmål	Retningskift Balance Puls	Indledende badminton-teknik med hånd og ballon.	Kastebevægelse over hovedet. Grib med to hænder.	Balancevariation og finmotorik. Konkurrence i hold. Sjov med badmintonketsjer.	Sammen kan vi få mange flere, end hvis vi er alene.
Tegn på læring	Eleven... kan måle puls. kan skifte retning. kan skifte mellem højt og lavt tyngdepunkt. kan lave temposkift.	Eleven... kan udføre forskellige "badminton-slagvarianter" med hånden og en ballon.	Eleven... kan gribe og kaste på ét ben.	Eleven... kan løbe med en badmintonbold liggende på en badmintonketsjer.	Eleven... giver alt hvad han/hun kan for at bidrage til, at klassen får så mange gentagelser som muligt.
Evaluering	Spørgsmål til legen	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten	Læreren udregner det samlede antal gentagelser.
Se mere	Scan QR-kode for video af legen.	Scan QR-kode for video af aktiviteten.	Scan QR-kode for video af aktiviteten.	Scan QR-kode for video af aktiviteten.	

LEKTIONSPLAN FOR 1.-2. KLASSETRIN: MODUL 3

Mål for modul 3

- Eleven kan udføre kolbøtter, rulninger vejr møller mm.
- Eleven kan slå forskellige slag med en badmintonketsjer.
- Eleven kan kaste og gribe med over- og underhånd.

Tegn på læring

- Eleven kan uden hjælp udføre kolbøtter og rulninger på en linje.
- Eleven kan ramme ballonen over hovedet (overhåndsslag).
- Eleven kan udføre præcise over- og underhåndskast flere gange i træk.

Rekvisitter

- 1 ballon pr. elev. (husk ekstra balloner i tilfælde af at en ballon sprænger)
- 1 ketsjer pr. elev.

Introduktion til undervisning

I dag skal vi lave nogle rigtig gode kolbøtter og rulninger, vi skal også være badmintonartister, og så skal vi prøve at spille sammen med ketsjere og balloner.

Opvarmning

Badmintonartisteri hvor eleverne prøver forskellige slag- og bevægelseskombinationer.

Træning

Badmintonteknik: Over- og underhåndsslag, hånd-øje-koordination, "den forlængede arm".

Modul 3	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Leg	Afrunding / teori
Tid	15 min.	10-15 min.	20-30 min.	10-20 min.	
Indhold	Kropsbasis	Badmintonartist	Småspil med ketsjer og ballon	Præcisionskast	Den store klassejonglering
Indholds fokus	Kolbøtter, rulninger, håndstand mm..	Kreativitet Forskellige slag-kombinationer.	Clear Konkurrence Samarbejde	Som i petanque kaster vi til måls – dog både med over- og underhånd.	Hvor mange kan vi få?
Mentalt fokus	Lav øvelserne så godt som du kan.	Prøv mange forskellige kombinationer.	Hold ballonen i luften sammen med makker.	Prøv at komme så tæt på som du kan.	Du må IKKE snyde med dit tal
Læringsmål	Basale gymnastiske og kropslige bevægelser.	Rumorientering Den forlængede arm	Afprøvning af badmintonspillet med "net" og ballon.	Kastebevægelsen	Sammen kan vi få mange flere, end hvis vi er alene.
Tegn på læring	Eleven... kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser som fx kolbøtter, rulninger, piruetter mm.	Eleven... kan spille bolden på forskellige måder. har en hurtig opfattelse af ballonnens bane.	Eleven... kan ramme ballonen over hovedet. kan holde ballonen i luften sammen med sin makker.	Eleven... kan kaste både over og underhånd. kan ramme i nærheden af en større genstand på 3-4 meters afstand.	Eleven... giver alt hvad han/hun kan for at bidrage til, at klassen får så mange gentagelser som muligt.
Evaluering	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til småspil	Spørgsmål til aktiviteten	Læreren udregner det samlede antal gentagelser.
Se mere	Scan QR-kode for video af aktiviteten	Scan QR-kode for video af aktiviteten	Scan QR-kode for video af småspil	Scan QR-kode for video af aktiviteten	



ØVELSESBANK: 1.-2. KLASSE

MODUL 1

KROPSBASIS

Læringsmål

- Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser.*
- Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber.*
- Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.*
- Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser.*
- Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.*
- Eleven kan deltage i opvarmning.*
- Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse.*
- Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser.*

Beskrivelse

Kolbøtter, rulninger, vejrmøller, hop-spring-landing er alle nogle af de basisbevægelser, ethvert barn skal kunne. Derfor vil vi i dette forløb for 1.-2. klassesetrin have motorisk udfordrende aktiviteter i hvert modul i håb om at bidrage til børnenes videre udvikling.

Aktiviteterne udføres gerne på en gymnastisk madras af en art.

1. Gå 4 skridt med fødderne udadroteret og 4 skridt med fødderne indadroteret.
 - a. Udad – tæerne på højre fod peger så meget til højre som muligt og modsat på venstre.
 - b. Indad – tæerne på højre fod peger så meget til venstre som muligt og modsat på venstre.
2. 10 kolbøtter fra hugsiddende til hugsiddende.
 - a. Kig mod navlen.
 - b. Forsøg at mærke madrassen på hele ryggen, når du ruller.
 - c. Hold benene bøjet gennem hele bevægelsen.
3. 5 rulninger mod venstre - 5 mod højre (osv. gennem hele madrassens længde).
 - a. Lig fladt på maven
 - b. Rul til siden
 - c. Forsøg at rul lige (både fødder og hænder skal løftes fra gulvet)
4. 3 hop på venstre ben – 3 hop på højre ben osv. gennem hele madrassens længde

5. Sidelæns "abeløb" – gennem hele madrassens længde. Udføres begge veje.
 - a. Løb med hænder og fødder i gulvet med en 50-50 vægtfordeling.
6. Vejrmøller gennem hele madrassens længde. 2 gange.
 - a. Det ben, som sidst er i gulvet under afsættet (typisk venstre), skal også være tydeligt sidst i gulvet under landingen.
 - b. Eleven skal forsøge at bevæge sig 'på en linje' med både hænder og fødder gennem hele bevægelsen.
7. Sprællemænd forlæns gennem hele madrassens længde.
8. Sprællemænd baglæns gennem hele madrassens længde.

Tegn på læring

- Eleven runder tydeligt ryggen og holder hælene til numsen i hele kolbøttebevægelsen.
- Eleven ruller på en næsten lige linje.
- Eleven sætter under abeløb først venstre derefter højre hånd i gulvet. Efter fødderne har forladt gulvet, sættes først højre derefter venstre fod i gulvet.
- Eleven forsøger tydeligt at gøre sit bedste.

Spørgsmål til refleksion

- Hvilken øvelse var sjovest?
- Hvilken øvelse var sværest?
- Hvordan får du det i kroppen, når du bevæger dig – tænk 1 min. over det.

(Derefter kan følelsen evt. danses til et stykke musik)



BADMINTONTEKNIK MED HÅND OG BALLON

Læringsmål

- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber. * (centralbevægelse, hånddryg, håndflade, overhånd, underhånd)
- Eleven har viden om enkle fagord og begreber. *
- Eleven kan løbe, springe og kaste. *
- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. *
- Eleven kan samarbejde i par, eller mindre grupper, om idrætslege. *
- Eleven får fornemmelsen for de bevægelser, der udføres i badminton.

Beskrivelse

I denne aktivitet skal vi for første gang forsøge os med badminton teknik. Dette første møde med badminton teknik bliver uden ketsjer. Deltagerne skal forsøge at løse forskellige opgaver med en ballon. Disse opgaver vil bære præg af, de udfordringer en badmintonspiller møder, men det vil være på et niveau, hvor 1.-2. klasser har rig mulighed for at få succes.

Findes der særligt dygtige elever, kan alle aktiviteter også udføres med ketsjer, dog stadig med ballon.

1. Jonglér uden at ballonen rører jorden.
2. Jonglér, hvor du skiftevis rammer ballonen med håndfladen og -ryggen.
3. Slå til bolden med håndfladen, slå den til venstre for dig selv (højrehåndet). Bevæg dig på denne måde fra den ene ende af salen til den anden.
4. Slå til bolden med håndryggen, slå den til højre for dig selv (højrehåndet). Bevæg dig på denne måde fra den ene ende af salen til den anden.
5. Slå kun til ballonen over hovedet og brug den lærte centralbevægelse fra "præcisionskast".

6. Slå til bolden med håndryggen og bevæg sig baglæns.
7. Slå skiftevis med over og underhånd. Håndfladen må gerne bruges hver gang. Overhåndsslaget skal rammes over hovedet.
8. Slå skiftevis med underhånd og overhånd-baghånd.

Makkeraktiviteter (parvis):

1. Deltagerne skiftes til at ramme ballonen med håndryggen.
2. Deltagerne skal prøve at få den anden til ikke at ramme ballonen, før den rammer gulvet. Ingen kropskontakt er tilladt, og man må ikke slå ballonen nedad.
3. Deltagerne skal bevæge sig fra A til B, de må kun slå til ballonen med håndryggen, og de skal have ryggen til B, når de slår til ballonen.

Tegn på læring

- Eleven kan slå til ballonen med både håndflade og håndryg.
- Eleven kan slå over- og underhåndsslag.
- Eleven kan ramme ballonen over hovedet og kan bruge centralbevægelse.
- Eleven kan kontrollere ballonen ved fx at slå den i én retning flere gange i træk.
- Eleven kan udføre flere af de individuelle opgaver og nogle af paraktiviteterne.



BALANCEMONSTER

Læringsmål

- Eleven kan samarbejde i par eller i mindre grupper om idrætslege. *
- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. *

Beskrivelse

Aktiviteten er mere fredfyldt end dens navn.

Balancemonster går ud på, at eleven stilles flere forskellige svære opgaver, som skal løses. Opgaverne kræver balance og koncentration, hvilket helt sikkert vil være en udfordring for mange.

Læreren kan vælge mellem to didaktiske fremgangsmåder:

1. Deltagerne får øvelsesrækken på papir og skal klare opgaver én efter én startende med opgave 1. Eleverne kan øve sig og så vise den for læreren for at få et "ok", så de kan gå videre til øvelse 2.
2. Læreren bestemmer, hvilken øvelse der skal gennemføres, og hele klassen udfører den samme øvelse på samme tid.

Øvelsesrækken er som følger:

1. Stå på venstre ben i 10 sek. uden at højre ben rører jorden.
2. Stå på højre ben i 10 sek. uden at venstre ben rører jorden.
3. Stå på begge ben, hop en halv omgang mod højre om dig selv og land i balance.
4. Stå på begge ben, hop en halv omgang mod venstre om dig selv og land i balance.
5. To deltagere står overfor hinanden, begge fødder er i jorden. Begge deltagernes hænder rører hinanden. Det gælder nu om at få modstanderen til at flytte sine fødder ved enten at lægge tryk på / fjerne trykket på modstanderens hænder. Den, som først flytter en fod, har tabt pointet. Der kan fx spilles til 5 point.

6. Hop 3 hop i træk så langt du kan sidelæns – land derefter i balance.
7. Stå på ét ben, saml en ting op fra gulvet, kom op at stå oprejst og læg, ikke kast eller drop, genstanden på jorden igen. Alle bevægelser er tilladt, så længe kun ét ben og ingen hænder rører jorden.
8. To deltagere står overfor hinanden, de skal, stående på ét ben, kaste en genstand frem og tilbage. Begge deltagere skal gribe bolden fx 3 gange, inden opgaven er bestået.

Tegn på læring

- Eleven kan gennemføre flere af aktiviteterne.
- Eleven prøver at udføre aktiviteterne så godt som muligt.
- Eleven kan på basisniveau beskrive aktiviteterernes forskellighed.
- Eleven samarbejder med en makker om at løse en opgave.

Tegn på læring

- Hvilke variationer af balancetræning har vi været igennem i aktiviteterne?
- Er der nogen, som vil fortælle om deres samarbejde under kasteøvelsen?
- Kan I prøve at beskrive, hvilke muskler vi spænder i den første aktivitet?
- Hvad sker der, hvis man slapper helt af i maven og ryggen i aktivitet 1?



STÅTROLD MED UDTRYK

Læringsmål

- Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse. *
- Eleven kan være aktiv i en fangeleg og bidrage til at det bliver sjovt.
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.*

Beskrivelse

Vi leger den klassiske ståtrold – men! – bliver man fanget, skal man lave en statue med kroppen. Statuen skal vise den følelse, man har i kroppen, idet man bliver fanget.

Tegn på læring

- Eleven holder sig til reglerne, når man er fanget.
- Eleven kan udtrykke forskellige følelser via bevægelse.
- Eleven er aktiv i legen.

Variation

Læreren kan også vælge at diktere, hvad der skal udtrykkes. Det kan fx være dyr, sportsgrene, madretter eller følelser forbundet med farver.



DEN STORE KLASSEJONGLERING

Læringsmål

- Eleven kan jonglere flere gange i trækk.
- Eleven er engageret i at forbedre sin rekord.

Beskrivelse

Hvis det er muligt, udstyres alle i klassen med en ketsjer og en bold.

Alle skal nu tælle, hvor mange gange de rammer bolden på den givne tid. Falder bolden til jorden, samles den blot op igen, og eleven tæller videre.

Læreren vælger selv, hvor lang tid der skal bruges på aktiviteten. Det skal blot være lige lang tid hver gang.

Aktiviteten kan gennemføres således:

1. Læreren forklarer øvelsen, starter stopuret og fløjter af igen, når tiden er gået (fx 3 minutter).
2. Eleverne stiller sig i kø og fortæller læreren, hvor mange de har fået.
3. Læreren fortæller den samlede score til eleverne og gemmer det til næste gang.

Tegn på læring

- Eleven kan jonglere flere gange i trækk.
- Eleven kan i løbet af den afsatte tid forbedre sin rekord en eller flere gange.
- Eleven bevæger sig og er aktiv i forsøget på at få flest mulig jongleringer.



ØVELSESBANK: 1.-2. KLASSE MODUL 2

29

STREGFANGE

Læringsmål

- Eleven har viden om hvile og arbejds puls.*
- Eleven kan deltage i opvarmning.*
- Eleven kan holde sig til reglerne i idrætslege.
- Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser.*

Beskrivelse

1. Før aktiviteten startes, skal deltagerne måle/mærke deres puls på halsen og evt. på håndledet. Efter en omgang stregfange måles pulsen igen.
2. Stregfange – 4-5 deltagere pr. område (ca. ½ badmintonbane). Alle deltagerne skal løbe på stregerne, når fangeren rører byttet, skifter fangeren, og der byttes roller. Der må ikke hoppes mellem stregerne.

Tegn på læring

- Eleven kan mærke/måle puls på håndled/og eller hals.
- Eleven bevæger sig nede i benene (tyngde).
- Eleven skærer ikke hjørner og holder sig til reglerne.
- Eleven kan lave markante retningsskift/temposkift på linjerne.
- Eleven kan udtrykke og huske de følelser, de får under legen.

Variation

- Deltagerne skal bevæges sig sidelæns (chasse).
- Der må gerne hoppes mellem stregerne.
- Deltagerne skal bevæge sig med chasse, men altid have fronten den samme retning.

Spørgsmål til refleksion

- Kan I mærke forskel i pulsen? Hvad i kroppen gør, at pulsen stiger / bliver hurtigere?
- Hvad føler I, når I bliver jagtet?
- Holder alle sig på linjerne (må man snyde lidt - nej)?
- Hvad gør man for ikke at blive fanget?
- Når man skal bevæge sig sidelæns hurtigt og hurtigt komme rundt om hjørnerne, hvad gør I så? (De går ned i benene og arbejder med tyngde)



BADMINTONTEKNIK MED HÅND OG BALLON

Læringsmål

- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber. * (centralbevægelse, hånddryg, håndflade, overhånd, underhånd)
- Eleven har viden om enkle fagord og begreber. *
- Eleven kan løbe, springe og kaste. *
- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. *
- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. *
- Eleven får fornemmelsen for de bevægelser, der udføres i badminton.

Beskrivelse

Deltagerne skal forsøge at løse forskellige opgaver med en ballon. Disse opgaver er lavet i en badmintonkontekst på et niveau, hvor 1.-2. klasses-elever kan få succes.

Findes der særligt dygtige elever, kan alle aktiviteter også udføres med ketsjer, dog stadig med ballon.

1. Jonglér uden at ballonen rører jorden.
2. Jonglér, hvor du skiftevis rammer ballonen med håndfladen og -ryggen.
3. Slå til bolden med håndfladen, slå den til venstre for dig selv (højrehåndet). Bevæg dig på denne måde fra den ene ende af salen til den anden.
4. Slå til bolden med hånddryggen, slå den til højre for dig selv (højrehåndet). Bevæg dig på denne måde fra den ene ende af salen til den anden.
5. Slå kun til ballonen over hovedet og brug den lærte centralbevægelse fra "præcisionskast".
6. Slå til bolden med hånddryggen og bevæg sig baglæns.
7. Slå skiftevis med over- og underhånd. Håndfladen må gerne bruges hver gang. Overhåndsslaget skal rammes over hovedet.
8. Slå skiftevis med underhånd og overhånd-baghånd.

Makkeraktiviteter (parvis):

1. Deltagerne skiftes til at ramme ballonen med hånddryggen.
2. Deltagerne skal prøve at få den anden til ikke at ramme ballonen, før den rammer gulvet. Ingen kropskontakt er tilladt, og man må ikke slå ballonen nedad.
3. Deltagerne skal bevæge sig fra A til B, de må kun slå med hånddryggen til ballonen, og de skal have ryggen til B, når de slår til ballonen.

Tegn på læring

- Eleven kan slå til ballonen med både håndflade og hånddryg.
- Eleven kan slå over- og underhåndsslag.
- Eleven kan ramme ballonen over hovedet og kan bruge centralbevægelse.
- Eleven kan kontrollere ballonen ved fx at slå den i én retning flere gange i træk.
- Eleven kan udføre flere af de individuelle opgaver og nogle af paraktiviteterne.

Spørgsmål til refleksion

- Ved I hvorfor det kan være sværere at styre sine arme og ben, hvis man er høj i jeres alder?
- Fordi der går nogle nerveceller fra jeres hjerne til jeres arme og ben, og hvis man har kortere ben og arme, er der kortere fra hjernen ud til armene, og så kan den bedre holde styr på kroppen. Til gengæld er det jo en stor fordel at være høj, hvis man spiller håndbold, volleyball eller basketball.



KASTE-GRIBE PÅ ET BEN

Læringsmål

- Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser. *
- Eleven kan løbe, springe og kaste. *
- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. *
- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætsaktiviteter. *

Beskrivelse

- 1) Deltagerne deles ind i par og skal stå overfor hinanden på ét ben og kaste en tennisbold / ballon / badmintonbold / skumbold / viskelæder mellem sig.
- 2) Det er tilladt at sætte hænderne på gulvet for at holde balancen, men rører det andet ben gulvet, starter man forfra.

Tegn på læring

- Eleven er i stand til at gennemføre en simpel bane.
- Eleven kan holde balancen, samtidig med at der skal kastes og gribes.

Variation

- Deltagerne skal kaste bolden mellem sig og tælle, hvor mange de får, uden at de begge eller en af dem enten falder på gulvet eller sætter det andet ben i jorden?
- Deltager A hopper frem i banen på ét ben og stiller sig i en selvvalgt afstand fra deltager B. Deltager B kaster bolden til A. B hopper derefter frem og modtager nu bolden fra A osv.



BALANCESTAFET

Læringsmål

- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber. *
- Eleven har viden om enkle fagord og begreber. *
- Eleven øver sin finmotorik i armen / hånden.
- Eleven har en sjov afslutning på idrætslektionen.

Beskrivelse

1. Læreren instruerer i forhåndsgreb, samtidig prøver deltagerne at holde korrekt.
2. Hver deltager får en badmintonketsjer og en bold.
3. Deltagerne deles ind i hold á 2-6 og skal fra A til B til A, hvor de bytter med deres makker.

Tegn på læring

- Eleven kan huske nogle af de fagord og begreber, som blev brugt i dagens undervisning.
- Eleven kan komme fra A til B uden at tabe bolden af ketsjeren.
- Eleven holder rigtigt greb.

Variation

- Deltagerne skal bevæge sig sidelæns.
- Deltagerne skal hoppe med samlede ben.
- Deltagerne skal udføre forskellige opgaver på vej fra A til B, fx snurre 2 gange rundt om sig selv, lægge sig ned på maven, hoppe hen over en genstand med samlede ben mm.

Spørgsmål til refleksion

Hvilke ord eller regler har vi lært i dag?

- Centralbevægelse
- Kastebevægelse
- Høj albue
- Håndflade
- Hånddryg
- Chasse

Hvad betyder de / hvornår bruges de / hvordan udfører man dem?



DEN STORE KLASSEJONGLERING

Læringsmål

- Eleven kan jonglere flere gange i træk.
- Eleven er engageret i at forbedre sin rekord.

Beskrivelse

Hvis det er muligt, udstyres alle i klassen med en ketsjer og en badmintonbold.

Alle skal nu tælle, hvor mange gange de rammer bolden på den givne tid. Falder bolden til jorden, samles den blot op igen, og eleven tæller videre.

Læreren vælger selv, hvor lang tid der skal bruges på aktiviteten. Det skal blot være lige lang tid hver gang.

Aktiviteten kan gennemføres således:

1. Læreren starter øvelsen og stopuret og fløjter af igen, når tiden er gået (fx 3 minutter).
2. Eleverne stiller sig i kø og fortæller læreren, hvor mange de har fået.
3. Rekorderne bliver skrevet ned og gemt til næste lektion.

Tegn på læring

- Eleven kan jonglere flere gange i træk.
- Eleven kan i løbet af den afsatte tid forbedre sin rekord en eller flere gange.
- Eleven bevæger sig og er aktiv i forsøget på at få flest mulig jongleringer.



ØVELSESBANK: 1.-2. KLASSE

MODUL 3

KROPSBASIS

Læringsmål

- Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser. *
- Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber. *
- Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet. *
- Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser. *
- Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet. *
- Eleven kan deltage i opvarmning. *
- Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse. *
- Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser. *

Beskrivelse

Kolbøtter, rulninger, vejrmøller, hop-spring-landing er alle nogle af de basisbevægelser, ethvert barn skal kunne. Derfor vil vi i dette forløb for 1.-2. klassetrin have motorisk udfordrende aktiviteter i hvert modul i håb om at bidrage til børnenes videre udvikling.

Aktiviteterne udføres gerne på en gymnastisk madras af en art.

1. Gå 4 skridt med fødderne udadroteret og 4 skridt med fødderne indadroteret.
 - a. Udad – tæerne på højre fod peger så meget til højre som muligt og modsat på venstre.
 - b. Indad – tæerne på højre fod peger så meget til venstre som muligt og modsat på venstre.
2. 10 kolbøtter fra hugsiddende til hugsiddende.
 - a. Kig mod navlen.
 - b. Forsøg at mærke madrassen på hele ryggen, når du ruller.
 - c. Hold benene bøjet gennem hele bevægelsen.
3. 5 rulninger mod venstre - 5 mod højre (osv. gennem hele madrassens længde).
 - a. Lig fladt på maven
 - b. Rul til siden
 - c. Forsøg at rul lige (evt. kan både fødder og hænder løftes fra gulvet)
4. 3 hop på venstre ben – 3 hop på højre ben (osv. gennem hele madrassens længde)
5. Sidelæns "abeløb" – gennem hele madrassens længde. Udføres begge veje.
 - a. Løb med hænder og fødder i gulvet med en 50-50 vægtfordeling.

6. Vejrmøller gennem hele madrassens længde. 2 gange.
 - a. Læg vægt på, at det ben, som sidst er i gulvet under afsættet (typisk venstre), også skal være tydeligt sidst i gulvet under landingen.
 - b. Læg evt. også vægt på, at børnene skal forsøge at bevæge sig 'på en linje' med både hænder og fødder gennem hele bevægelsen.
7. Sprællemænd forlæns gennem hele madrassens længde.
8. Sprællemænd baglæns gennem hele madrassens længde.

Tegn på læring

- Eleven runder tydeligt ryggen og holder hælene til numsen i hele kolbøttebevægelsen.
- Eleven ruller på en næsten lige linje.
- Eleven sætter først venstre derefter højre hånd i gulvet. Efter fødderne har forladt gulvet, sættes først højre derefter venstre fod i gulvet.
- Eleven forsøger tydeligt at gøre sit bedste.

Spørgsmål til refleksion

- Hvilken øvelse var sjovest?
- Hvilken øvelse var sværest?
- Hvordan får du det i kroppen, når du bevæger dig – tænk 1 min. over det.
- (Derefter kan følelsen evt. danses til et stykke musik)



BADMINTONARTIST

Læringsmål

Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. *

- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege. *
- Eleven forbedrer sin rumorientering.
- Eleven kan holde balance i enkle øvelser. *

Beskrivelse

Herunder følger en række slagserier, som deltagerne kan forsøge sig med. Listen går fra let til svær.

Alle aktiviteterne kan udføres med ballon eller badmintonbold, i øvelsesrækken er de refereret til under fællesnævneren "bold". I alle aktiviteter kan man vælge mellem at bruge ketsjer eller hånd. Forhåndsslag svarer til et slag med håndfladen, og ligeledes svarer baghånd til håndryggen.

Deltagerne skal ...

1. jonglere med begge hænder og bold, brug både håndryg og håndflade.
2. slå en bold op i luften med en ketsjer og grib den i hænderne.
3. slå en bold op i luften med en ketsjer flere gange og grib den.
4. slå en bold op i luften med en ketsjer og grib den i T-shirten.
5. som "4", men grib bolden inde under T-shirten (igennem halsåbningen).
6. ramme bolden skiftevis på strengene og på spidsen af ketsjeren.
7. ramme bolden skiftevis med strengene og grebet.
8. ramme bolden skiftevis med for- og baghåndsgreb.
9. ramme bolden skiftevis med overhåndsførhåndsslag og underhåndsslag.
10. jonglere nogle gange, tag så ketsjeren mellem benene og slå.
11. som "2", men før ketsjeren rundt om ryggen og slå til bolden.
12. jonglere og rotere én gang om sin egen akse mellem hvert slag.
13. lave en serie på 3 slag: 1: normalt slag, 2: rundt om ryggen, 3: mellem benene.
14. Jonglere, mens man lægger sig ned på ryggen på gulvet og rejser sig op igen.

Makkerartisteri:

I aktiviteter, som indeholder kast, har den ene deltager en ketsjer og den anden deltager skal kaste og gribe.

1. Deltagerne skal kast-slå-grib: Overhåndsslag, underhåndsslag, mellem benene el. rundt om ryggen.
2. Deltagerne skal kast-slå-slå-grib: Deltageren med ketsjer slår to underhåndsslag, før bolden gribes.
3. Deltagerne skal som "2", men kasteren skal løbe til en streg / genstand og må først derefter gribe bolden.
4. Deltagerne skal skiftes til at slå bolden lige op i luften.
5. Deltagerne skal som "4", men der er kun én ketsjer, som de skal skiftes til at slå med.
6. Deltagerne skal som "4", men mellem hvert slag skal de rotere én gang rundt om sig selv.
7. Deltagerne skal som "4", men mellem hvert slag skal de sige / danse som en orangutang / elefant.

Tegn på læring

- Eleven kan gennemføre flere af aktiviteterne.
- Eleven kan finde på nye aktiviteter.
- Eleven kommer med forslag til, hvordan aktiviteter kan gøres nemmere.
- Eleven kommer med forslag til, hvordan man kan samarbejde i disse aktiviteter.

Spørgsmål til refleksion

- Hvilken øvelse er sjovest?
- Hvorfor er den her øvelse svær?
- Hvordan gør man, så det bliver nemmere at gennemføre denne øvelse?
- Har I nogle gode forslag til en badmintonartist-øvelse?



SMÅSPIL MÅLRETTET 1.-2. KLASSE

Læringsmål

- Eleven har det sjovt ved badmintonspil.
- Eleven kan samarbejde i par eller små grupper om idrætsaktiviteter. *
- Eleven bruger nogle af de lærte teknikker i småspil.

Beskrivelse

Deltagerne går sammen i par. Aktiviteter med ballon:

1. Deltagerne skiftes til at slå til ballonen og skal komme fra A til B.
2. Deltagerne lave samme øvelse som "1", men arbejder sig hen mod et mål, de skal ramme.
3. Deltagerne skal i par skiftes til at slå til ballonen og skifte mellem at ramme ballonen med hhv. grebet og strengene eller håndflade og hånddryg.
4. Deltagerne skal skiftes til at prikke til ballonen med toppen af ketsjerhovedet eller spidsen af fingrene.
5. Deltagerne skal skiftes til at ramme bolden over hovedet.
6. Deltagerne prøver at spille sammen med en badmintonbold og ketsjer.
7. Deltagerne spiller "kamp" over en streg. Falder ballonen ned på ens banehalvdel, får modstanderen et point. Man må ikke slå bolden direkte nedad, og man har fx 3 slag til at få bolden over stregen. Kan spilles med eller uden ketsjer.
8. Deltagerne er sammen i par om 2 balloner. Man må ikke slå til den samme ballon to gange i træk, og ballonerne skal holdes i luften.
9. 2 spillere har en ballon og en ketsjer. Man skal skiftes til at slå til ballonen.

Tegn på læring

- Eleven kan gennemføre flere af aktiviteterne.
- Eleven kan i sammenspil med en makker holde en ballon i luften.
- Eleven kan lave underarmsrotation i kørende spil.
- Eleven er meget aktiv, så spillet fungerer godt.
- Eleven kan komme med forslag til taktiske ændringer, så opgaverne bliver nemmere.

Spørgsmål til refleksion

- Hvad er sjovt ved denne øvelse?
- Hvad er svært ved denne øvelse?
- Hvad skal man gøre for at spillet fungerer bedst muligt?
- Husker I at holde de rigtige greb?



PRÆCISIONSKAST

Læringsmål

- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber. * (centralbevægelse, fremføring, hofte, albue, kast, kastebevægelse)
- Eleven har viden om enkle fagord og begreber. *
- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper. *
- Eleven har viden om grundlæggende kaste-, gribe-, og spar-keteknik. *
- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. *
- Eleven kan løbe, springe og kaste. *
- Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast. *
- Eleven har viden om bevægelsesprincipper for løb, spring og kast. *

Beskrivelse

Deltagerne går sammen i par. Aktiviteter med ballon:

Denne aktivitet inkluderer kasteteknik og konkurrence. Aktiviteten minder om petanque, hvor hver deltager har 3-5 tennisbolde / sandsække / viskelædere mm. Deltagerne skal på skift kaste efter et mål, fx en hulahopring / spand / håndklæde / trøje.

- 1) Læreren instruerer i centralbevægelse i forbindelse med et kast.
- 2) Deltagerne deles derefter ind i par og skiftes til at kaste efter målet.
 - a. Deltagerne skal forsøge at kaste med den instruerede teknik.
- 3) Den deltager, som kommer tættest på målet, får 1 point for hver genstand, der ligger tættere end modstanderens bedste kast.
- 4) Skulle begge deltagere ramme målet, får de begge 3 point.

Tegn på læring

- Eleven kan udføre rotation i hoften i forbindelse med et kast.
- Eleven kan næsten udføre en flydende kastebevægelse med albuen, hvor denne først peger bagud, derefter trykkes den frem, så den peger skråt fremad og til sidst roteres i underarmen.

- Eleven kan næsten udføre en flydende kastebevægelse med hoftefremskydning dernæst albuefremskydning.
- Eleven kan aflevere / slippe bolden over hovedet (næsten strakt arm).

Variation

- Deltagerne skal lave en kolbøtte - rejse sig op - og så kaste efter målet.
- Deltagerne skal stå med ryggen til - (for højrehåndet) hoppe 90° mod uret / til venstre, så de står med siden til målet og højre arm bagerst - og så kaste efter målet.
- Er nogle af deltagerne på et avanceret niveau, kan de sættes sammen to og to og kaste til hinanden i stedet. De får hver ét point, hver gang deltager A kaster, og deltager B griber bolden eller omvendt.

Spørgsmål til refleksion

- Hvordan var det, vi skulle stå, når vi gør klar til at kaste? (siden til, armen tilbage, albuen i skulderhøjde, vægt på bagerste ben)
- Hvor skal bolden være, når man slipper den? (over hovedet)
- Hvordan skal hoften bevæge sig?
- Hvordan skal albuen bevæge sig?
- I hvilke idrætsaktiviteter eller sportsgrene bruger man den her bevægelse? (Badminton, rundbold, håndbold mfl.)



DEN STORE KLASSEJONGLERING

Læringsmål

- Eleven kan jonglere flere gange i træk.
- Eleven er engageret i at forbedre sin rekord.

Beskrivelse

Hvis det er muligt, udstyres alle i klassen med en ketsjer og en badmintonbold.

Alle skal nu tælle, hvor mange gange de rammer bolden på den givne tid. Falder bolden til jorden, samles den blot op igen, og eleven tæller videre.

Læreren vælger selv, hvor lang tid der skal bruges på aktiviteten. Det skal blot være lige lang tid hver gang.

Aktiviteten kan gennemføres således:

- 1) Læreren starter øvelsen og stopuret og fløjter af igen, når tiden er gået (fx 3 minutter).

- 2) Eleverne stiller sig i kø og fortæller læreren, hvor mange de har fået.
- 3) Rekorderne bliver skrevet ned og gemt til næste lektion.

Tegn på læring

- Eleven kan jonglere flere gange i træk
- Eleven kan i løbet af den afsatte tid forbedre sin rekord en eller flere gange.
- Eleven bevæger sig og er aktiv i forsøget på at få flest mulig jongleringer.



UNDERVISNINGS- FORLØB FOR 3.-5. KLASSETRIN

Temaet for dette forløb er Fairplay. Fairplay-begrebet benyttes i flere sammenhænge, fx økonomisk fairplay, politisk fairplay og sportsligt fairplay. I dansk badminton dækker begrebet i høj grad over den måde, hvorpå man agerer i badmintonhallen både på og uden for banen. Eleverne beskæftiger sig med forskellige situationer, hvor fairplay er påkrævet, og hvor eleverne skal stole på, at deres med- og modspiller agerer fair. Yderligere behandles emner som fx "snyd med skoleopgaven" og "hvorfor skal du være fair, når andre ikke er fair?" Fairplay bliver dermed introduceret teoretisk og praktisk til eleverne, og efter forløbet vil det stå klart, hvorfor badminton også på dette punkt er en unik idræt i Danmark.

Kompetence-områder

Alsidig idrætsudøvelse

- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Løb, spring og kast

Idrætskultur og relationer

- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab

Krop, træning og trivsel

- Fysisk træning

Færdigheds- og vidensmål

Boldbasis og boldspil

- Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper.
- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe-, og slagteknik.
- Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.
- Eleven har viden om spiludvikling.

Kropsbasis

- Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding.
- Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.
- Eleven har viden om vægtforskydning.
- Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing.

Løb, spring og kast

- Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast.
- Eleven har viden om sammensætning af bevægelser inden for løb, spring og kast.
- Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast.

Samarbejde og ansvar

- Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter.
- Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter.
- Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.

Normer og værdier

- Eleven har viden om tabe- og vinde-reaktioner.
- Eleven har viden om fairplay.
- Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay.

Ordkendskab

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

Fysisk træning

- Eleven kan udføre opvarmningsøvelser.
- Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser.
- Eleven kan måle hvile- og arbejds-puls.
- Eleven har viden om grundtrænings-elementer.

Aktiviteter

- Motoriske grundbevægelser – lege og småkonkurrencer.
- Boldtilvænnning – øje-håndkoordination med og uden ketsjer.
- Badmintonøvelser – medspilsøvelser.

- Småspil og før-færdige-badmintonspil uden for banen.
- Badmintonkamp – single på hel og halv bane.
- Teori – oplæg og samtale.

Evaluering

- Evalueringen af de badminton-specifikke færdigheder i undervisningsforløbet ved hjælp af "Badminton-artister"/"trick shots" eller

"Den store klassejonglering" midtvejs og i slutningen af forløbet.

Teori

- Faglig tekst om FairPlay og de 8 bud om fairplay i badminton og videoklip

med teknikinstruktioner og øvelser.

LEKTIONSPLAN FOR 3.-5. KLASSETRIN: MODUL 1

Mål for modul 1

- Eleven kender til begrebet fairplay i badminton.
- Eleven kan udføre clear og underhåndsslag og har kendskab til teknikken.

Tegn på læring

- Eleven kan nævne flere fairplay-regler i forbindelse med badminton.
- Eleven kan ramme bolden gentagende gange og vise korrekt for- og baghåndsgreb.

Rekvisitter

- Så mange badmintonbolde pr. elev som muligt
- En badmintonketsjer pr. elev

Introduktion til undervisning

Gennemgang af dagens program samt indledende teori om fairplay

Opvarmning

"Boldkrig" indeholdende Hop-rotation-landing og konkurrence.

Træning

- Samarbejde i træningsøvelser
- Clear
- Underhåndsslag (greb og rotation i underarm)
- Single: Regler, point og banens dimensioner

Spil

Badminton med simple regler og taktik

Afrunding

Fairplay

Modul 1	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Spillignende	Afrunding / teori
Tid	10-15 min.	10-15 min.	20 min.	10-25 min.	
Indhold	Boldkrig	Clear – oplægger kaster bolde	Underhåndsslag med grebsskifte og underhåndssammenspil.	Simple regler for point og banens dimensioner Det færdige spil niveau 1	Fairplayteori
Indholds fokus	Puls. Ilttransport. Bevægelse bagud med kast. Konkurrence	Centralbevægelse Kasteteknik Afsæt, vægtfordeling, svæv mfl.	Hurtigt skifte mellem underhåndsteknikker. For- og baghåndsgreb.	Prøve spillet af. Basale regler ift. banens dimensioner i duble samt serv	Fairplay i forskellige situationer.
Mentalt fokus	Sjov med badmintonbolde Vær aktiv	Centralbevægelse under hop. Fagbegreber.	Skifte greb Roter i underarm	Spil og vind	Det er vigtigt at lære at opføre sig fair.
Læringsmål	Basal arbejdsfysiologi. Saksebevægelse Kast	Centrale fagbegreber. Clear med saks Samarbejde Præcisionskast	Lob i for- og baghånd	Spille badminton	Basal fairplay-teori
Tegn på læring	Eleven... kan lave en saksebevægelse og kaste samtidig. kan måle hvile- og arbejdpuls. forstår puls- og ilttransportbegrebet.	Eleven... har kendskab til en række fagord. forstår begrebet centralbevægelse og dets anvendelse. kan lave et saksehop med tilnærmet centralbevægelse og ramme bolden.	Eleven... kan rotere i underarmen i underhåndsslag på i for- og baghånd. kan spille med en makker og skifte greb kan lobbe bolden højt op i luften i en fremadgående bane.	Eleven... kan simple regler for point og banens dimensioner. bruger én eller flere af de teknikker, som de er blevet undervist i.	Eleven... kan nævne flere forskellige måder at udvise fairplay på. kan på et senere tidspunkt agere efter "fairplayreglerne"
Evaluering	Se spørgsmål til aktiviteten	Se spørgsmål til øvelsen	Se spørgsmål til øvelsen	Se spørgsmål til aktiviteten	
Se mere	Scan QR-kode for video af legen.	Scan QR-kode for video af legen.	Scan QR-kode for video af legen.	Scan QR-kode for video af legen.	

LEKTIONSPLAN FOR 3.-5. KLASSETRIN: MODUL 2

Mål for modul 2

- Eleven kan deltage i en konkurrence og forholde sig til fairplaybegrebet.
- Eleven kan udføre en forhånds- og baghåndsserv og har kendskab til teknikken.
- Eleven kan slå slag over hovedet og holde en bold i luften.

Tegn på læring

- Eleven kan tilsidesætte eget behov for at vinde for at følge spillets regler og etiske grænser.
- Eleven kan holde korrekt forhånds- og baghåndsgreb og ramme bolden foran kroppen i både over- og underhånd.

Rekvisitter

- Så mange badmintonbolde pr. elev som muligt
- En badmintonketsjer pr. elev

Introduktion til undervisning

Gennemgang af dagens program samt teori om fairplay i forbindelse med konkurrence.

Opvarmning

Badmintonjonglering kræver koncentration, motorik, parathed og hurtige bevægelser.

Træning

- Grebsskifte.
- Clear med en anderledes bold.

Spil

- Eleverne kan ramme bolden flere gange i træk.
- Parathed og hurtige bevægelser hos eleverne.

Afrunding

Fairplay

Modul 2	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Spillignende	Afrunding / teori
Tid	10 min.	10-15 min.	20 min.	10-20 min.	
Indhold	Badmintonartist	Forhånds- og baghåndsgolf	Trekantspil Overhånds-forhåndsballon	Småspil	Basal fairplay-teori
Indholds fokus	Forskellige motorisk udfordrende slagsekvenser	Serv i badminton	Boldtilvænnning Overhånds-slag	Hold bolden i luften.	Fairplay i forskellige situationer.
Mentalt fokus	Sjov med ketsjer – forsøg at udføre forskellige ting	Hold det rigtige greb på ketsjeren	Aktivitet i benene Korrekt greb	Skift greb Rotér i underarmen	Det er vigtigt at lære at opføre sig fair.
Læringsmål	Rumfornemmelse Forlængede arm Kreativitet	For- og baghåndsgreb Rotation i underarm	Pulsen op Spil efter bedste evne Samarbejde Forhåndsgreb og rotation	Samarbejde Skift mellem greb Badmintonteknik i fuld fart	Fairplayteori
Tegn på læring	Eleven... er kreativ. forsøger forskellige slag med god teknik. arbejder koncentreret.	Eleven... holder det rigtige greb i begge aktiviteter. bruger underarmsrotation i slagene. rammer baghåndsslaget foran navlen.	Eleven... bruger underarmsrotation til at spille makkerne. Er aktiv og bruger underarmsrotation over hovedet.	Eleven... samarbejder med sin makker om at holde bolden i luften. skifter mellem forskellige greb. er aktiv i benene.	Eleven... kan nævne flere forskellige måder at udvise fairplay på. kan agere efter fairplay-“reglerne”
Evaluering	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten	
Se mere	Scan QR-kode for video af aktiviteten	Scan QR-kode for video af aktiviteten	Scan QR-kode for video af aktiviteten		

LEKTIONSPLAN FOR 3.-5. KLASSETRIN: MODUL 3

Mål for modul 3

- Eleven træner og kan senere anvende serv og clear i det færdige spil.
- Eleven kan udvise "Good sportsmanship" i konkurrencesituationer.
- Eleven får kendskab til opvarmningsteori.

Tegn på læring

- Eleven kan serve og returnere i kamp.
- Eleven kan forklare og vise, hvordan man jubler respektfuldt.
- Eleven kan nævne og vise øvelser til opvarmningens faser.

Rekvisitter

- Så mange badmintonbolde pr. elev som muligt.
- En badmintonketsjer pr. elev.

Introduktion til undervisning

Gennemgang af dagens program samt teori om fairplay i forbindelse med konkurrence.

Opvarmning

Opvarmningsteori – faserne i et generelt opvarmningsprogram.

Træning

Clear i øvelse og i sammenspil

Spil

Kamp med simple regler

Lyst til at konkurrere på en fair måde.

Afrunding

Fairplay

Modul 3	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Spillignende	Afrunding / teori
Tid	10-15 min.	10-15 min.	20 min.	30-40 min.	
Indhold	Opvarmningens 5 faser	Clear med saks – oplægger kaster bolde	Småspil	Det færdige spil	Basal fairplay-teori
Indholds fokus	Eleverne bliver både varme og får viden om opvarmning.	Centralbevægelse Kasteteknik Afsæt, vægtfordeling, svæv mfl.	Clear til hinanden som i kamp.	Regler for banens dimensioner i single og double og forskellen Regler for point	Fairplay i forskellige situationer.
Mentalt fokus	Integrer teori og aktivitet.	Centralbevægelse under hop. Fagbegreber.	De tekniske fokus-punkter til clear.	Husk reglerne Døm fair	Det er vigtigt at lære at opføre sig fair.
Læringsmål	Eleverne får kendskab til opvarmningens forskellige faser.	Centrale fagbegreber. Clear med saks Samarbejde Præcisionskast	Udførelse af trænet teknik i praksis.	Simple regler. Lysten til at kæmpe for point. Badminton er sjovt.	Fairplayteori
Tegn på læring	Eleven... har kendskab til opvarmningens forskellige faser. kan på sigt selv konstruere en opvarmning med udgangspunkt i faserne.	Eleven... har kendskab til en række fagord. forstår begrebet centralbevægelse og dets anvendelse i idræt. kan lave et sakse-hop med centralbevægelse og ramme bolden.	Eleven... kan holde bolden i luften over hovedet. kan ofte få siden til bolden og udføre centralbevægelse.	Eleven... kæmper for at vinde point. kan reglerne omkring point og banens dimensioner. kan skifte mellem greb i duellerne.	Eleven... kan nævne flere forskellige måder at udvise fairplay på. kan agere efter "fairplayreglerne"
Evaluering	Spørgsmål til aktiviteten	Se spørgsmål til øvelsen	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten	
Se mere	Scan QR-koden for video af aktiviteten.	Scan QR- kode for video af øvelsen	Scan QR-koden for video af aktiviteten.	Scan QR-koden for video af aktiviteten.	

LEKTIONSPLAN FOR 3.-5. KLASSETRIN: MODUL 4

Mål for modul 4

- Eleven forstår fairplaybegrebet i en badmintonkontekst og kan agere derefter.
- Eleven kan gennemføre næsten alle øvelser i badmintonartisteri og slå sin egen rekord i klassejonglering.

Tegn på læring

- Eleven vurderes ud fra fairplaytesten til at have forstået fairplaykonceptet.
- Eleven kan jonglere, rotere i underarmen, bevæge sig i forhold til en kørende bold.

Rekvisitter

- Så mange badmintonbolde pr. elev som muligt
- En badmintonketsjer pr. elev

Introduktion til undervisning

Gennemgang af dagens program samt teori om fairplay i forbindelse med konkurrence.

Opvarmning

Opvarmningens 5 faser – eleverne står for opvarmningen.

Træning

- Slagtræning med kørende bold og drop-lob
- Almindelig badmintonkamp

Spil

Badmintonartisteri og klassejonglering

Afrunding

Fairplay: Test og video

Modul 4	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Spillignende	Afrunding / teori
Tid	10-15 min.	10-15 min.	20 min.	20 min.	
Indhold	Opvarmningens 5 faser - elevopvarmning	Jongleringsstafet	Drop-lob	Klassejonglering og Badmintonartisteri	Test i fairplayviden
Indholds fokus	Eleverne bliver både varme og får viden om opvarmning.	Leg og konkurrence med ketsjer og bold.	Drop Lob Rotationer i underarm.	Eleverne skal forsøge at excellere. Konkurrence med sig selv.	Fairplay i forskellige situationer.
Mentalt fokus	Integrer teori og aktivitet	Hjælpe holdkammerater.	Greb Rotation i underarm. Bolden i luften	Udføre så mange elementer som muligt.	Det er vigtigt at lære at opføre sig fair.
Læringsmål	Eleverne får kendskab til opvarmningens forskellige faser.	Udvikle: Holdånd, konkurrencelyst, badminton i fart.	Slå drop og lob i en serie med god teknik og kørende bold.	Glæde ved badminton. Lysten til at prøve noget nyt. Overgå sig selv.	Fairplayteori
Tegn på læring	Eleven... har kendskab til opvarmningens forskellige faser. kan på sigt selv konstruere en opvarmning med udgangspunkt i faserne.	Eleven... har det sjovt. kan jonglere flere gange i træk fremad i banen. holder korrekt greb i nogle slag.	Eleven... roterer i underarmen i lob og drop. kan holde bolden i luften i "frit spil".	Eleven... går op i at klare aktiviteterne. kan udføre flere af de opgaver, der stilles. har det sjovt med ketsjer og bold.	Eleven... kan nævne flere forskellige måder at udvise fairplay på. kan agere efter "fairplayreglerne".
Evaluering	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til øvelsen	Spørgsmål til aktiviteten	
Se mere	Scan QR-koden for video af aktiviteten.	Scan QR-koden for video af aktiviteten.	Scan QR-koden for video af øvelsen.	Scan QR-koden for video af aktiviteten.	YouTube-link på 1min. hvori fairplay eksemplificeres.

ØVELSESBANK: 3.-5. KLASSE

MODUL 1

BOLDKRIG

Læringsmål

- Eleven kan måle hvile- og arbejds puls på flere forskellige måder. *
- Eleven har viden om målingsmetoder for hvile- og arbejds puls. *
- Eleven har viden om kaste-, gribe-, sparke og slagteknik. *
- Eleven kan udføre opvarmingsøvelser. *

Beskrivelse

Denne aktivitet laves af badmintontrænere for at træne kastebevægelsen, spring og landing samt saksebevægelsen. Det er en anderledes holdkonkurrence med garanti for kaos og godt humør.

- 1) To hold á 4-8 deltagere, hvis banen er på størrelse med en badmintonbane.
- 2) Midten af banen kan fx være en gymnastikbom eller et badmintonnet.
- 3) Hvert hold tildeles 15-20 bolde.
- 4) Eleverne instrueres i, at de skal kaste på en specifik måde.
 - a) Overhånds-forhåndskast, overhånds-baghåndskast, underhånds-forhåndskast eller underhånds-baghåndskast.
- 5) Der spilles på tid, og det hold, som har færrest bolde på sin banehalvdel, når tiden er gået, har vundet.

Tegn på læring

- Eleven fører albuen tydeligt først i alle kast.
- Eleven roterer i underarmen i alle kast.
- Eleven kan kaste med korrekt teknik.

Variation

- Indfør at man skal sakse, når man kaster.
- Spil til et hold har 0 bolde på deres bane (det er hårdt og tager tid, men er ret sjovt).
- Indfør at man fx skal hen og røre ribben i hallen, før man må kaste.
- Bed eleverne om at mærke deres puls før og efter aktiviteten.

Spørgsmål til refleksion

- Kunne I mærke forskel i puls?
- Hvorfor kan vi måle / mærke vores puls på hhv. halsen og brystkassen?
- Kan man måle sin hvilepuls på brystkassen? (nej – det gøres på halsen eller håndledet.)
- Hvorfor stiger pulsen? (musklerne har brug for mere ilt, ilt transporteres i blodet, hjertet pumper blodet rundt i kroppen)
- Hvad er forskellen på hvile- og arbejds puls?



CLEAR – OPLÆGGER KASTER BOLDE

Læringsmål

- Eleven har viden om centrale fagord og -begreber. *
- Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding. *
- Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing. *
- Eleven kan anvende balance og kropsspænding. *
- Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for spring og kast. *

Beskrivelse

Denne øvelse kræver samarbejde, stort fokus på kvalitetsoplæg og god hånd-øje koordination. Den forlængede arm kommer i spil for både oplægger og den udøvende.

- 1) Deltagerne undervises i centralbevægelse og dens anvendelse.
- 2) Deltagerne deles ind i par.
- 3) Hvert par får 10 badmintonbolde.
- 4) Deltager A og B stiller sig over for hinanden med ca. 2 meters mellemrum.
- 5) A har boldene i hånden og kaster dem én efter én højt op over hovedet på B.
- 6) B slår en clear højt over hovedet og langt bag A.
 - a. Er B relativt god, kan der lægges et saksehoppet til clearslaget.

Tegn på læring

- Eleven kan ramme bolden i forbindelse med hop og kropsprotation.
- Eleven rammer bolden højt over hovedet med næsten strakt arm.
- Eleven kan kaste bolden, således at makkeren skal strække sig opad for at nå bolden.
- Eleven får albuen frem før bolden rammes. Dette er et tegn på, at underarmsrotation benyttes.

Variation

- Hastigheden mellem oplæggene kan varieres for at mindske/øge sværhedsgraden.
- B skal mellem hvert clear løbe et par skridt frem, tage et udfaldsskridt på højre ben, løbe tilbage og lave et clear med saks.
- I stedet for at B skal slå en hård clear, skal B slå et drop – stadig med saks.

Spørgsmål til refleksion

- Hvad var det for en bevægelse, vi lavede, når vi saksede og kastede? (centralbevægelse)
- Kan I forklare, hvornår man hhv. laver afsæt, svæv, sving og landing i denne øvelse?
- Ved I hvad understøttelsesflade er?
- Hvor stor er den, når vi hhv. laver afsæt og lander ifm. saksehoppet?
- Kan I beskrive en situation, hvor det er godt at have en hhv. lille / stor understøttelsesflade?
- Hvordan er vægtfordelingen under landingen? (mest vægt på bagerste ben, så man kan komme frem i banen bagefter)
- Hvorfor er det ikke 50-50, der giver bedst balance? (lad dem prøve – det er faktisk svært)



UNDERHÅNDSLAG MED GREBSSKIFTE OG UNDERHÅNDSAMMENSPIL

Læringsmål

- Eleven træner badmintonspecifik teknik i underhåndsslag.
- Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse. *

Beskrivelse

For nybegyndere kan underhåndsslag ofte være en større udfordring end overhåndsslag. I slag over hovedet rammes bolden umiddelbart foran hovedet/øjnene, men ved underhåndsslag falder bolden væk fra hovedet, hvilket udfordrer hånd-øje koordinationen.

Alle øvelser kan både udføres med ballon og badmintonbold afhængigt af niveau.

I alle øvelser på nær "3" og "4" skal deltagerne prøve at holde bolden kørende så længe som muligt med den påkrævede teknik / greb. Øvelserne kræver ikke bane og net.

Undervis i, hvordan man holder korrekt greb samt hvordan underarmsrotation kan udføres i hhv. for- og baghånd.

1. Jonglering kun med for- eller baghåndsslag.
2. Jonglering hvor der skiftes mellem for- og baghånd.
3. Parvis. A kaster oplæg til B til enten for- eller baghånd.
4. Samme som "3", men der kastes skiftevis til for- og baghånd.
5. Parvis. A må spille det slag, han/hun vil, B skal slå baghånd.
6. Samme som "5", men B må kun spille forhånd.

7. Samme som "5", begge spillere skal nu spille med valgfrit underhåndsslag.

Tegn på læring

- Eleven kan holde baghåndsgreb, lave underarmsrotation og ramme bolden flere gange i træk.
- Eleven kan holde et tilnæret forhåndsgreb og ramme bolden flere gange i træk.
- Eleven kan huske mindst to metoder til at holde korrekt greb.
- Eleven kan slappe af i underarmen, spænde og rotere og derefter være afslappet igen.

Spørgsmål til refleksion

- Kan I vise mig de metoder til at holde korrekt greb, vi snaktede om?
- Hvilke trin var der i underarmsrotationen i underhåndsslag?
- Hvad var svært?
- Hvad var sjovt?



DET FÆRDIGE SPIL NIVEAU 1

Læringsmål

- Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter. *
- Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter. *
- Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast. *
- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. *

Beskrivelse

I denne lektionsdel tager vi for første gang fat på "det færdige spil". Inden aktiviteten sættes i gang gennemgås "simple regler og banens dimensioner".

Det er tanken, at deltagerne skal forsøge sig med at tælle point, kæmpe for at få bolden over nettet og opleve den konkurrencefølelse, som er en stor del af badminton.

- Der spilles singlekampe på hel eller halv bane.
- Evt. kan man godt være 3 på en halv bane. Så spiller to elever mod hinanden, og en går ud efter en "kamp" til fx 5 point er færdigspillet.
- Er der ikke baner til at spille på, defineres blot en ny bane, fx via kegler eller andet. Mangler man net, kan man spille over en gymnastikbom.
- Deltagerne spiller nu om point, og de kan både spille single og double.

Tegn på læring

- Eleven forstår, hvordan ansvar ikke altid kun ligger hos den, som har bolden.

- Eleven kan udføre en clear i bevægelse.
- Eleven kan beskrive, hvordan spillet foregik i forhold til, hvem vandt point hvordan.
- Eleven kan beskrive følelser i forbindelse med idrætsaktiviteter.

Spørgsmål til refleksion

- Hvad gjorde I for at vinde point?
- Hvornår fik modstanderen ofte point?
- Hvilken fornemmelse fik I i kroppen, når I vandt/tabte et point?
- Hvilken fornemmelse fik I i kroppen, når en duel var lang og anderledes?
- Hvornår skal man bruge det slag, vi har lært i dag? (Clear)
- Når man spiller single, hvis ansvar er det så at få om bolden over nettet?
- Hvad så når man spiller double – er det begges ansvar, eller er det kun den, som får bolden?
- Hvis jeg spiller en for kort bold, som bliver slået meget svært til min makker, hvis ansvar er det så, at min makker ikke kan slå bolden tilbage?



TEORI

FOR 3.-5. KLASSE MODUL 1

Læringsmål

Eleven har viden om fairplay. *

Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. *

Fairplay

Fairplay er et bredt begreb, og det bruges i mange sammenhænge.

I badminton dækker det over den måde, vi opfører os på til træning, under holdkampe og til turneringer. Badminton Danmark og DGI-badminton har 9 guidelines, som kan hjælpe dig til at være fair og populær blandt dine badmintonkammerater.

Disse guidelines tager udgangspunkt i DGI-badminton og Badminton Danmarks værdier: Glæde – Udvikling – Oplevelser – Fællesskab.

Vær fair og ærlig under kampen

Badminton er unikt, bl.a. fordi spillerne selv dømmes på linjerne og holder styr på point under kampen. Med det følger et stort ansvar, og det er vigtigt at huske på, at:

- du kun dømmes på din egen banehalvdel.
- dømme bolden som du ser den – ikke som du ønsker at se den.
- bolden er inde, selvom kun en lille del af bolden rammer linjen.
- give modstanderen pointet, hvis du er tvivl.
- sige pointstillingen højt efter hver duel – så undgår vi at tælle forkert.
- spørge turneringsledelsen, hvis du er i tvivl om en situation i kampen.

//

Hvis du dømmes fair, er der stor sandsynlighed for, at din modstander også gør det!

Hav god opførsel på banen

Forsøg at bevare dit gode humør i kampsituationen. Det er ikke en fordel at kaste med ketsjeren eller at råbe højt af dig selv, din makker eller din modstander(e). Ligeledes skal du undgå at have en nedsættende attitude via kropssprog, fx ved at vende øjne eller via udsagn som "det er jo så nemt".

//

Med fairplay og god etik kan alle få god en badmintonoplevelse.

ØVELSESBANK: 3.-5. KLASSE

MODUL 2

BADMINTONARTIST

Læringsmål

- Eleven kan udvise samarbejdsevner i idrætslige aktiviteter. *
- Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. *
- Eleven har viden om spiludvikling. *
- Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, kast og spring. *

Beskrivelse

Herunder følger en række slagserier, som deltagerne kan forsøge sig med. Listen går fra let til svær.

Alle øvelserne kan udføres med ballon eller badmintonbold. I øvelserækken er de refereret til under fællesnævneren "bold".

Deltagerne skal...

1. jonglere med begge hænder og bold, brug både håndryg og håndflade.
2. slå en bold op i luften med en ketsjer og grib den i hænderne.
3. slå en bold op i luften med en ketsjer flere gange og grib den.
4. slå en bold op i luften med en ketsjer og grib den i T-shirten.
5. som "4", men grib bolden inde under T-shirten (igennem halsåbningen).
6. ramme bolden skiftevis på strengene og på spidsen af ketsjeren.
7. ramme bolden skiftevis med strengene og på grebet.
8. ramme bolden skiftevis med for- og baghåndsgreb.
9. kun ramme bolden over hovedet.
10. ramme bolden over hovedet skiftevis med for- og baghåndsgreb.
11. ramme bolden skiftevis med overhåndsforslag og underhåndsslag.
12. jonglere nogle gange, tag så ketsjeren mellem benene og slå.
13. som "12", men før ketsjeren rundt om ryggen og slå til bolden.
14. jonglere og rotere én gang om sin egen akse mellem hvert slag.
15. lave en serie på 3 slag: 1: normalt slag, 2: rundt om ryggen, 3: mellem benene.
16. jonglere, mens man lægger sig ned på ryggen på gulvet.

Makkerartisteri:

I øvelser, som indeholder kast, har én deltager en ketsjer og én skal kaste og gribe.

Deltagerne skal...

1. kast-slå-grib: overhåndsslag, underhåndsslag, mellem benene el. rundt om ryggen.
2. kast-slå-slå-grib: deltageren med ketsjer slår to underhåndsslag, før bolden gribes.
3. som "2", men kasteren skal løbe til en streg / genstand og må derefter gribe bolden.
4. skiftes til at slå bolden lige op i luften.

5. som "4", men der er kun én ketsjer, som de skal skiftes til at slå med.
6. som "4", men mellem hvert slag skal de rotere én gang rundt om sig selv.
7. som "4", men mellem hvert slag skal de sige og danse som en orangutang / elefant.
8. som "4", men mellem hvert slag skal de lave en kolbøtte / vejrmølle.
9. som "4", hvor de skal prøve at udføre en af de 17 individuelle udfordringer.
10. som "4", hvor de bevæger sig gennem hallen fra A til B.
11. som "4", hvor B skal ramme bolden med det samme slag og greb, som A slog.

Tegn på læring

- Eleven kommer med justeringsforslag til øvelserne med henblik på at ændre sværhedsgrad.
- Eleven kan samtale om fordele og ulemper ved forskellige justeringer i en given aktivitet.
- Eleven holder næsten rigtigt på ketsjeren gennem øvelserne.
- Eleven rammer/holder bolden langt ude fra kroppen gennem øvelserne.

Spørgsmål til refleksion

- Hvis vi tager øvelse "3", hvordan gøres den så sværere? Hvilke ting kan vi ændre på? (bold, bane, tid, teknisk niveau) Brug evt. aktivitetshjulet eller boldspilstrappen.



FORHÅNDS- OG BAGHÅNDSGOLF

Læringsmål

- Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter. *
- Eleven kan udvikle lege, konkurrencer inden for løb, spring og kast. *
- Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. *
- Eleven har viden om spiludvikling. *
- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. *

Beskrivelse

Denne aktivitet kombinerer et velkendt spil, golf, med indlæringen af badmintonspecifikke teknikker i for- og baghåndsunderhåndsslagene.

Læreren lægger en masse "huller" ud på det tilgængelige område. Dette kan fx være spande, hulahopringe, hockeymål mm.

Deltagerne undervises i underarmsrotation i forhånd og baghånd

Deltagerne skal nu gå fra hul til hul. Banen til det næste hul starter ved det hul, der lige er gennemført.

Der skal skiftes mellem forhånds- og baghåndsslag, og deltagerne skal forsøge at udføre den bedst mulige underarmsrotation i slaget.

Tegn på læring

- Eleven kan beskrive faserne i korrekte svingsløjfer til både et forhånds- og baghåndsunderhåndsslag.
- Eleven kan slå underhåndsslag med ind- og udadrotation i underarmen i hhv. for- og baghånd.
- Eleven kan ændre øvelser, således at det tekniske fokus skifter.

Variation

- Deltageren skal slå to slag i træk med forhåndsgreb og to med baghåndsgreb.
- Deltageren skal være sammen med en makker og skiftes til at slå til bolden.
- Deltageren skal hoppe som en frø / sno sig som en slange / gå som en sumobryder mellem hvert slag.

Spørgsmål til refleksion

- Hvordan laver man et korrekt forhånds- / baghåndsunderhåndsslag?
- Hvilke faser kan man inddele slaget i?
- Hvilke sportsgrene minder den aktivitet, vi lige har lavet, om? (fx badminton, golf, hockey)
- Hvordan kan vi ændre dette spil, så der kommer et anderledes tempo, konkurrenceelement, udfordring af balancen mm.? (brug evt. aktivitetshjulet eller boldspilstrappen).



TREKANTSPIL

Læringsmål

- Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber. *
- Eleven kan udvise samarbejdssevner i idrætslige aktiviteter. *
- Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter. *
- Eleven kan mundtligt anvende centrale fagord og -begreber. *
- Eleven kan slå for- og baghåndsslag med rotation i underarmen.
- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. *

Beskrivelse

Spillet er designet for at fremtvinge underarmsrotationer hos deltagerne.

- Deltagerne undervises i underarmsrotation med hhv. for- og baghåndsgreb.
- Deltagerne deles ind i grupper á 3, og disse stiller sig i en trekant.
- Deltagerne får nu en bold eller ballon afhængigt af niveau
- Deltagerne skal nu slå bolden én vej rundt i trekanten. Slår de bolden med uret, bruges kun forhåndsgreb, mod uret bruges kun baghåndsgreb.
- Det er tilladt for deltagerne at bevæge sig. Skulle bolden komme lidt "ud af trekanten", spilles der videre, mens eleverne prøver at komme "i formation" igen.
- Både over- og underhånd er tilladt, så længe man forsøger at bruge rotation.

Tegn på læring

- Eleven hjælper sin gruppe efter bedste evne.
- Eleven kan komme med løsningsforslag til, hvordan aktiviteten bedst klares.
- Eleven kan anvende det idrætsfaglige begreb rotation om bevægelser i underarmen.
- Eleven kan udføre et for- og/eller baghåndsslag med rotation i underarm.
- Eleven kan få bolden til 'at køre'.

Variation

- Deltageren skal holde ved ketsjerhovedet og ramme bolden med grebet af ketsjeren.
- Deltagerne skal efter hvert slag: fx ned at ligge på maven.
- Deltagerne deles om to ketsjere – bolden skal stadig bevæge sig rundt i en trekant.

Spørgsmål til refleksion

- Hvordan gør vi, så aktiviteten kører bedst muligt?
- Hvis nu det er meget svært for mig, men jeg er på hold med en, som er rigtig god, kan aktiviteten så gå godt?
- Hvad skal den rigtig gode gøre, for at den mindre gode har det nemmest muligt?
- Var det nok bare at stå og kigge, eller bliver vi nødt til at bevæge os?
- Hvis nu vi skal være bedst muligt klar til at modtage et slag fra en makker, hvordan skal vi så stå? (lad deltagerne vise det med kroppen – de går sikkert ned i benene, snak om hvorfor man er bedre parat, hvis man er nede i benene)



OVERHÅNDS-BALLON

Læringsmål

- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. *
- Eleven kan mundtligt anvende centrale fagord og -begreber. *
- Eleven kan skifte mellem ubalance og balance i bevægelse. *
- Eleven har viden om vægtforskydning. *

Beskrivelse

Badminton er unikt, bl.a. fordi der er så mange slag over hovedet, så det skal selvfølgelig trænes.

Denne aktivitet er lavet specifikt for at træne overhåndsslagene.

Både forhånd og baghånd kan trænes.

- Læreren fastlægger, om man skal bruge forhånd eller baghånd i aktiviteten.
- Eleven må nu jonglere frit i hallen, der er blot én regel: Eleven skal spille overhåndsslag.
- Læreren kan præcisere, at man vil opnå størst succes ved at være meget aktiv, fx ved at gå ned i benene.

Tegn på læring

- Eleven er aktiv og flytter sig hurtigt efter bolden. Det sker både i horisontalt og vertikalt plan.
- Eleven kan holde korrekt greb og holde bolden i luften flere gange i træk.
- Eleven kan lave aktiviteten sammen med en makker.
- Eleven kan spille baghåndsslag flere gange i træk, muligvis endda med baghåndsgreb.

Variation

- Deltagerne går sammen i par og skal nu hjælpes om at holde bolden i luften.
- Der skal skiftes mellem forhånd og baghånd – dette er ganske udfordrende.
- Man skal bevæge sig fra A til B – med baghånd vil dette foregå med baglæns gang.
- Ballonen skiftes ud med en badmintonbold.
- Mellem hvert slag skal deltageren lave en rotation om sin egen akse.

Spørgsmål til refleksion

- Hvad er sværest i denne aktivitet? Hvad kan man gøre for at løse dette?
- Hvordan holder man rigtigt på ketsjeren i hhv. for- og baghånd?
- Hvad er rotation? Hvordan definerer vi det?
- Når man snakker om overhånd og underhånd, hvad menes der så?



SMÅSPIL MÅLRETTET 3.-5. KLASSETRIN

Læringsmål

- Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast. *
- Eleven har viden om regler i boldspil, her "simple regler og banens dimensioner" i badminton. *
- Eleven kan induktivt udvikle taktiske løsninger på et spils udfordringer.
- Eleven har viden om spiludvikling. *

Beskrivelse

Aktiviteterne kan laves med ballon eller badmintonbold herunder blot kaldet "bold", med mindre aktiviteten kræver en specifik boldtype.

Vælg mellem øvelse 1-11.

Deltagerne i par...

1. skiftes til at slå til bolden og skal komme fra A til B.
2. laver samme aktivitet som "1", men arbejder sig hen mod et mål, de skal ramme.
3. skiftes til at slå til bolden og skiftes mellem at ramme bolden med hhv. grebet og strengene.
4. skal skiftes til at prikke til ballonen med toppen af ketsjerhovedet.
5. prøver at spille sammen med en badmintonbold.
6. spiller "kamp" over en streg. Falder bolden ned på ens banehalvdel, får modstanderen et point. Man må ikke slå bolden direkte nedad, og man har fx 3 slag til at få bolden over stregen.
7. Spiller med to bolde. Man må ikke slå til den samme bold to gange i træk, og boldene skal holdes i luften.
8. spiller samme spil som "7", men nu er der blot 4 spillere, 3 bolde og man skal slå til boldene i rækkefølge, fx 1-2-3-1-2-3.
9. 2 spillere, én bold og én ketsjer. Man skal skiftes til at slå til bolden.
10. spiller kamp over et net. Husk "simple regler og banens dimensioner".
11. FjerVolley: 2-3 spillere pr. banehalvdel, 2-3 slag til at få bolden over. Ingen smash.

Tegn på læring

- Eleven kan komme med forslag til nye spil, man kan lave i par.
- Eleven kan beskrive en aktivitets svære momenter og komme med forslag til at overkomme disse.
- Eleven rammer bolden flere gange i træk og/eller i mere udfordrende positioner end tidligere.
- Eleven bruger rotation i underarm i flere forskellige slag.
- Eleven kan ramme bolden både i over- og underhånd.

Spørgsmål til refleksion

- Hvilken aktivitet var sjovest? Hvorfor?
- Hvilken aktivitet var sværest? Hvorfor, og hvad prøvede I på for at lykkes?
- Hvis der er nogen, som har spillet kamp, kan I kort forklare mig de simple regler?
- Kan I finde på et spil, man kan lave i par? Brug evt. aktivitets-hjulet eller og boldspilstrappen



TEORI

FOR 3.-5. KLASSE MODUL 2

Læringsmål

Eleven har viden om fairplay. *

Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. *

Eleven har viden om taber- og vinderreaktioner. *

Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber. *

Fairplay

Respektér din modstander – den respekt kommer tilbage

Der skal være rummelighed og plads til forskellighed. Du gør tingene på din måde, din modstander gør tingene på sin måde – inden for en vis grænse. Din væremåde er ikke bedre eller mere værd end andres, så bedøm ikke andre på deres teknik, tøj eller måden de drikker af deres dunk på mm.

Det er modstanderen, som dømmes på sin halvdel – hvis du ikke er enig, må du sige det, men du bør ikke kalde dine badmintonkammerater for "snydere". Som du ser i tv med challengesystemet, tager de professionelle ofte fejl. Det kunne også godt være, at du tog fejl.

//

De mest respekterede spillere er dem, som udviser den højeste respekt for spillet og deres modstandere!

Opbakning giver både god stemning på banen og i hallen

I double er der to spillere på din banehalvdel – dig og din makker. Jo bedre stemning, der er mellem jer, desto bedre mulighed har I for at spille godt. Bak din makker op og sig "godt spillet", når hun/han gør noget godt, og sig "kom igen, du klarer den næste", hvis der laves en fejl. Tænk, hvis du havde en makker, som vendte øjne, hver gang du lavede en fejl - ville du så spille bedre eller blive mere nervøs?

//

Bak OP – i stedet for at hive din makker og klubkammerater NED!

Vis hensyn, når du er til træning og kamp

At vise hensyn er fx at lade en spiller være alene, hvis de ønsker det, at vente pænt i køen i kantinen eller at holde døren for den, som kommer lige efter dig. Du kan også vise hensyn ved at sige tillykke til en kammerat, som fortæller han/hun har vundet i stedet for at sætte spørgsmålstegn ved præstationen. At vise hensyn er også at spille til og vinde stort uden at latterliggøre din modstander.

//

Tager du hensyn til dine venner og bekendte, spreder du glæde og god stemning, og den dag hvor du har brug for det, bliver det gengældt!

Det er god stil at sige tak for kampen

Det er sjældent opløftende at tabe en badmintonkamp. Jo tættere den har været, jo værre føles det at tabe. Hvis du på trods af det siger tak for kampen, så viser du den bedste side af dig selv, og det lægger andre mærke til.

At sige ordentligt "tak for kampen" betyder, at du kigger på din modstander og giver et ordentligt håndtryk. Hvis du forlader banen uden at sige tak for kampen eller bare dasker fornærmet til modstanderens hånd, er det ikke at anerkende modstanderens sejr og præstation.

//

Sig tak for kampen – både efter sejr og efter nederlag, det vokser du af!

ØVELSESBANK: 3.-5. KLASSE

MODUL 3

OPVARMNINGENS 5 ELEMENTER

Læringsmål

- Eleven kan mundtligt anvende centrale fagord og -begreber. *
- Eleven har viden om centrale fagord og -begreber. *
- Eleven kan skifte mellem ubalance og balance i bevægelse. *
- Eleven kan udføre opvarmningsøvelser. *
- Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser. *
- Eleven kan konstruere opvarmningsøvelser, som passer til et bestemt tidspunkt i en opvarmning.

Beskrivelse

Børn behøver i virkeligheden ikke at varme op. Børn får ikke fibersprængninger eller andre skader pga. manglende opvarmning. Vi mener dog, det er godt at give børn viden omkring opvarmning i en tidlig alder, da der findes mange myter på området.

En god opvarmning indeholder 5 elementer: Let puls, styrke, middel puls, smidighed og eksplosive sportsspecifikke bevægelser og gerne i denne rækkefølge.

Her kommer forskellige aktiviteter, man kan foretage sig inden for de 5 elementer:

Let puls

- Let løb.
- Kaste bolde til makker og løbe sidelæns gennem hallen.
- Roligt løb med hælspark eller høje knæløft.
- Drible en bold gennem hallen med hænder eller fødder.
- Let løb mens du holder en ketsjer med en badmintonbold liggende på strengene.

Styrke

- Planke (giver en god "central" varme).
- Stående i en armstrækningsposition over for en makker – giv fx 6 highfives til hinanden, først højre så venstre osv.
- Trillebør – hvor de skal være rette som en pind (ingen 'vrikken' med numsen)
- Stå på hænder i fx 5 x 10 sek. op ad en væg, eller ved at en makker holder dig.
- Klatre op i et tov.

Middel puls

- Stregfange.
- Ståtrold med mange fangere. Fanges man, laves 3 englehop, og så er man fri.
- Stikdød med mange bolde på lille bane. Dør man, laves 3 englehop for frihed.
- Hinke gennem hallen.
- Hurtigt løb.

Stræk / sving

- De kendte strækmetoder – gerne dynamisk (rok frem og tilbage i strækket).
- Fejlbladssving.
- Stå stille og roter overkroppen mod højre derefter venstre osv.

Eksplosive sportsspecifikke øvelser

- Øvede spillere vil ofte lave benarbejde, men når vi har med 3.-5. klasser at gøre, vil vi lave hop og sprint.
- Frøhop – så langt man kan komme på 6 hop.
- Sprint gennem hele hallen / 3 badmintonbaner.
- Lav 3 små hop efterfulgt af 3 høje hop, samtidig med at man bevæger sig fremad. 3 små – 3 høje – 3 små osv. 1½ badmintonbane.
- Trommestikker på stedet så hurtigt man kan. 4 x 10 sek.
- Sprællemænd uden arme så hurtigt man kan. 4 x 10 sek.

Tegn på læring

- Eleven kan nævne én eller flere af opvarmningsens elementer.
- Eleven har kendskab til intensitetsbegrebet.
- Eleven har kendskab til sammenhængen mellem puls og hjerte.
- Eleven har kendskab til udstrækningsmetoder for forskellige dele af kroppen.

Variation

- For eliteatleter gælder det, at en opvarmning på 5 min. er fysiologisk tilstrækkelig, og at yderligere opvarmning ikke gavner præstationen. Denne opvarmning skal udføres korrekt, og dette vil være en udfordring med elever i 3.-5. klasse.
- Derfor synes vi, der skal bruges omkring 10-15 min. på opvarmningen inklusive spørgsmål til refleksion, og at børnene skal undervises i, at en opvarmning gerne må / skal tage omkring 10 min. samt at den skal have rimeligt høj intensitet.

- I undervisningen er der valgfrihed mellem alle de listede øvelser. Det anbefales at komme igennem 5 elementer.
- Eleverne kan på anden undervisningsgang få en opgave, som går ud på, at de på 10 min. skal lave to opvarmningsøvelser inden for en af opvarmningsens 5 elementer.

Spørgsmål til refleksion

- Hvor mange kan nævne mig én eller flere af opvarmningsens grundelementer?
- Hvor lang tid skal en opvarmning tage, og hvor meget intensitet skal den have?
- Hvem kan nævne mig øvelser, som vil passe ind i opvarmningsselementet "styrke"?
- Hvad betyder puls? (pulsaktiviteter definerer vi som en aktivitet, der øger hjerterytmen)
- Hvordan strækker man fx læggen, låret eller baglåret ud?



CLEAR MED SAKS – OPLÆGGER KASTER BOLDE.

Læringsmål

- Eleven kan mundtlig og fysisk anvendelse af fagord og -begreber. *
- Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding. *
- Eleven kan anvende balance og kropsspænding. *
- Eleven kan skifte mellem balance og ubalance. *
- Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing. *
- Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for spring og kast. *
- Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter. *
- Eleven kan ramme bolden i forbindelse med hop og kropsprotation.
- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. *

Beskrivelse

Denne øvelse kræver samarbejde, stort fokus på kvalitetsoplæg og god hånd-øje koordination. Den forlængede arm kommer i spil for både oplægger og den udøvende.

1. Deltagerne undervises i centralbevægelse og dens anvendelse i forbindelse med clearslaget.
2. Deltagerne deles ind i par.
3. Hver par får 10 badmintonbolde.
4. Deltager A og B stiller sig over for hinanden med ca. 3 meters mellemrum.
5. A har boldene i hånden og kaster dem én efter én højt op over hovedet på B.
6. A skal fokusere på at lave et kast med god centralbevægelse.
7. B skal nu lave et saks og slå en clear så langt op og over hovedet på A som muligt.
8. Det er vigtigt, at B starter med venstre skulder pegende mod A (højrehåndet).

Tegn på læring

- Eleven kan udføre saksebevægelse i forbindelse med et clearslag.
- Eleven kan kaste gode oplæg med centralbevægelse højt og lige op over hovedet på sin makker.
- Eleven kan ved afprøvning i mindre grupper finde ud af bevægelsesmæssige teknikker omkring vægtforskydning og vægtfordeling.
- Eleven kender til fagbegreberne vægtforskydning, vægtfordeling, clear, saks, centralbevægelse og/eller understøttelsesflade.

Variation

- Hastigheden mellem oplæggene kan varieres for at mindske/øge sværhedsgraden for B.
- Afstanden mellem A og B kan varieres for at mindske/øge sværhedsgraden for A.
- B skal mellem hver clear løbe et par skridt frem, tage et udfaldsskridt på højre ben, løbe tilbage, vende venstre skulder til A og slå en clear med saks.
- Er der nogle særligt dygtige elever, kan A serve en høj, lang bold, og B laver en clear med et saks.
- Er der nogle særligt dygtige elever, kan de slå og cleare til hinanden med saks hver gang.
- Eleverne kan blive bedt om at slå hårdt – dette vil ofte anspre til god centralbevægelse.

Spørgsmål til refleksion

- Hvad var det for en bevægelse vi lavede, når vi saksede og kastede? (centralbevægelse)
- Kan I forklare, hvornår man hhv. laver afsæt, svæv, sving og landing i denne øvelse?
- Når man laver saksehoppet, forskyder man vægten. Kan I regne ud hvordan? (ud i grupper og prøv af – man forskyder vægten fra forreste til bagerste ben.)
- Hvis man gerne vil hurtigt fremad, hvordan skal / er vægtfordelingen så være, når man lander? (ud og prøv i grupper – man har mest vægt på bagerste ben først, derefter lægges vægten på forreste ben, ligesom når man sprinter)
- Ved I, hvad understøttelsesflade er?
- Hvor stor er den, når vi hhv. laver afsæt og lander ifm. saksehoppet?
- Kan I beskrive en situation, hvor det er godt at have en hhv. lille / stor understøttelsesflade?



SMÅSPIL MÅLRETTET 3.-5. KLASSETRIN

Læringsmål

- Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast. *
- Eleven har viden om regler i boldspil, her "simple regler og banens dimensioner" i badminton. *
- Eleven kan induktivt udvikle taktiske løsninger på et spils udfordringer.
- Eleven har viden om spiludvikling. *

Beskrivelse

Deltagerne går sammen i par.

Aktiviteterne kan laves med ballon eller badmintonbold herunder blot kaldet "bold", med mindre aktiviteten kræver en specifik boldtype.

Vælg mellem øvelse 1-11.

Deltagerne i par...

1. skiftes til at slå til bolden og skal komme fra A til B.
2. laver samme aktivitet som "1", men arbejder sig hen mod et mål, de skal ramme.
3. skiftes til at slå til bolden og skifter mellem at ramme bolden med hhv. grebet og strengene.
4. skal skiftes til at prikke til ballonen med toppen af ketsjerhovedet.
5. prøver at spille sammen med en badmintonbold.
6. spiller "kamp" over en streg. Falder bolden ned på ens banehalvdel, får modstanderen et point. Man må ikke slå bolden direkte nedad, og man har fx 3 slag til at få bolden over stregen.
7. spiller med to bolde. Man må ikke slå til den samme bold to gange i træk, og boldene skal holdes i luften.
8. spiller samme spil som "7", men nu er der blot 4 spillere, 3 bolde og man skal slå til boldene i rækkefølge, fx 1-2-3-1-2-3.
9. 2 spillere, én bold og én ketsjer. Man skal skiftes til at slå til bolden.
10. spiller kamp over et net. Husk "simple regler og banens dimensioner".
11. FjerVolley: 2-3 spillere pr. banehalvdel, 2-3 slag til at få bolden over. Ingen smash.

Tegn på læring

- Eleven kan komme med forslag til nye spil, man kan lave i par.
- Eleven kan beskrive en aktivitets svære momenter og komme med forslag til at overkomme disse.
- Eleven rammer bolden flere gange i træk og/eller i mere udfordrende positioner end tidligere.
- Eleven bruger rotation i underarm i flere forskellige slag.
- Eleven kan ramme bolden både med over- og underhånd.

Spørgsmål til refleksion

- Hvilken aktivitet var sjovest? Hvorfor?
- Hvilken aktivitet var sværest? Hvorfor, og hvad prøvede I på for at lykkes?
- Hvis der er nogen, som har spillet kamp, "kan I kort forklare mig de simple regler"?
- Kan I finde på et spil, man kan lave i par? (Deltagerne får 5 min. i grupper til at tænke)



DET FÆRDIGE SPIL

Læringsmål

- Eleven har viden om tabe- og vindereaktioner. *
- Eleven har viden om fairplay. *
- Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold. *
- Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. *
- Eleven har en god oplevelse med badminton.

Beskrivelse

I modul 1 i dette forløb spillede vi det "færdige spil niveau 1". Nu springer vi til det færdige spil med alle regler. Gennemgå derfor "regler i badminton" med klassen.

Eleverne bliver efter gennemgangen af "regler i badminton" sat sammen i par.

Der spilles single på hel eller halv bane.

Eleverne skal være særligt opmærksomme på at huske, hvem der skal serve, og hvor der skal serves fra.

Spilles der double, skal eleverne yderligere være opmærksomme på, at den rigtige modtager skal modtage serveren.

Giv gerne eleverne feedback på, hvordan de håndterer reglerne.

Tegn på læring

- Eleven kan huske flere af reglerne.
- Eleven kan huske tilpas mange regler til at kunne gennemføre en kamp.
- Eleven kan huske nogle af fairplay-"reglerne".
- Eleven er aktive i forsøget på at slå bolden over på den anden side.
- Eleven udfører nogle af de tekniske fokuspunkter, der har været arbejdet med.

Variation

- Haves der ikke en badmintonbane til rådighed, kan man konstruere sin egen og bruge en snor eller en gymnastikbom som net.
- Haves der badmintonbaner, men for mange spillere til banerne, kan man være 3 par / seks spillere på hver bane. Parrene spiller fx til 3, og så skiftes der ud. Først spiller par A mod B, B mod C, C mod A osv.

Spørgsmål til refleksion

- Hvem vinder bolden, hvis bolden lander på stregen?
- Hvem vinder bolden, hvis man i double server bolden ned mellem baglinjerne?
- Hvor server man fra, når man har fx 5 point.
- Hvem skal serve, hvis man vinder et point, mens man selv har serveren?
- Hvem skal serve, hvis man ikke har serveren, vinder pointet og kommer op på 17 point?
- Hvor mange gange må man ramme bolden, når man spiller double?
- Hvad dækker ordet "Fairplay" over?

TEORI

FOR 3.-5. KLASSE MODUL 3

Læringsmål

Eleven har viden om fairplay. *

Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay. *

Eleven har viden om taber- og vinderreaktioner. *

Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber. *

Fairplay

Gør hvad du godt kunne tænke dig andre gjorde

Synes du, det er fedt at få af vide: At dine slag er blevet meget bedre? At du spillede en rigtig god kamp? Eller at du er en virkelig god holdkammerat? Ja, ik'? Det kan andre også godt lide at høre. Når du roser dine kammerater for de gode ting, de gør, så vil de fleste også rose dig.

''

Når du roser og anerkender dine venner, gør det dem glade – og det smitter af på dig!

Jubel er fedt at se – i den rette sammenhæng

Alle kender følelsen af at vinde et vigtigt point eller en svær kamp. Dette giver følelsen af forløsning og glæde, der oftest vises via jubel.

''YES'', ''JAA'', ''GODT SPILLET'', en knyttet næve, en ''high five'' eller noget helt sjette. Jubel kan tage mange former og er i orden, når det er oprigtig glæde og forløsning over din egen præstation, fx en duel, hvor du har kæmpet hårdt og lykkedes med dine slag. Jubel er ikke i orden, når det har til formål at provokere, håne eller på anden måde påvirke modstanderen negativt, fx hvis du jubler højt, når modstanderen laver en simpel servefejl midt i sættet. Så tænk over, hvordan og hvornår du jubler!

''

Alle kan lide at se kampgejst, glæde og godt spil – ingen synes om hån og provokation.

ØVELSESBANK: 3.-5. KLASSE

MODUL 4

OPVARMNINGENS 5 FASER – ELEVOPVARMNING

Læringsmål

- Eleven har viden om grundlæggende opvarmningsøvelser. *
- Eleven kan udføre opvarmningsøvelser. *
- Eleven har viden om målemetode for hvile- og arbeidspuls. *
- Eleven kan måle hvile- og arbeidspuls. *
- Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil. *

Beskrivelse

- I denne lektionsdel skal eleverne, med udgangspunkt i sidste moduls "opvarmnings 5 faser", lave opvarmning for hinanden.
- Eleverne deles ind i grupper á 4-5.
- Inden eleverne starter, skal de måle deres puls. Mærk på halsen og brug mobil-stopur – skriv pulstallet ned.
- Eleverne skal nu ud fra plakaten med "opvarmnings elementer" skiftes til at lave øvelser til et af elementerne.
- Efter øvelserne skal eleverne måle deres puls igen – skriv tallet ned.

Tegn på læring

- Eleven kan stå for et element i opvarmningen.
- Eleven har en forståelse for, hvordan en opvarmning er struktureret.
- Eleven kan nævne mere end 2 af opvarmnings 5 elementer.
- Eleven kan lytte til sine klassekammerater, når disse skal "undervise" i deres element.

Variation

- Én gruppe kan undervise hele klassen.
- Grupperne skal sætte sig og skrive deres opvarmningsforslag ned.

Spørgsmål til refleksion

- Hvilket element fik du/I? Hvordan adskiller dette element sig fra de andre?
- Hvilke øvelser til dette element, synes I er sjove?
- Er der nogen, som kan fortælle mig, hvilke elementer der skal være i en opvarmning?
- Hvilket element hører denne øvelse til (læreren laver fx, arm-bøjninger, stræk, løb)?
- Når man træner, bliver musklerne stærkere. Gælder det også for hjertet? (ja)
- Kan hjertet også bliver slapt ligesom musklerne, hvis det ikke bliver brugt? (ja)
- Hvis man får et slapt hjerte, er der nogle sygdomsrisici. Ved I, eller kan I gætte, hvad det er? (hjertet får svært ved at pumpe blodet rundt, vi skal bruge blodet for at leve, man kan få hjertesvigt og blodpropper, og bliver man fx meget syg, er et stærkt hjerte med til at holde en i live)

JONGLERINGSSTAFET

Læringsmål

- Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder. *
- Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt. *
- Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv. *

Beskrivelse

Deltagerne deles ind i hold á 4-6 og skal kæmp mod de andre hold.

Deltagerne skal fra A til B og tilbage igen.

Deltagerne skal jonglere badmintonbolden hele vejen.

Rammer bolden gulvet, samles den blot op, og deltagerne fortsætter.

Tegn på læring

- Eleven har kendskab til motionsmuligheder i kommunen.
- Eleven kan gennemføre aktiviteten med godt humør og kampgejst.
- Eleven kan komme med forslag til, hvad livsvarig motion gør for deres sundhed.
- Eleven kan holde korrekte greb på ketsjeren.
- Eleven kan bevæge sig fra A til B uden at tabe bolden.
- Eleven holder ketsjeren med næsten strakt arm.

Variation

Deltagerne skal...

- hoppe med samlede ben.

- bruge en anden bold, fx ballon eller sandsække, (disse skal gribes på ketsjeren og kastes op igen med ketsjeren).
- kun slå forhåndsgreb eller baghåndsgreb.
- skifte mellem greb (hvis man bruger ballon).

Spørgsmål til refleksion

- Ved I, hvor man kan spille badminton henne i vores by eller tæt på skolen?
- Er der nogen i klassen, der kender en, som går til badminton? Hvor gør de det?
- Vidste I, at badminton er en af de sportsgrene i Danmark, hvor folk spiller hele livet? Hvis man dyrker motion hele livet, hvad gør det så for ens sundhed gennem livet?
- Kan man godt bare selv gå ned i vores lokale hal og spille badminton? (ja/nej/leje en bane)



DROP-LOB

Læringsmål

- Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter. *
- Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber. *
- Eleven kan slå to meget anvendelige badmintonslag: Drop og lob.
- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. *

Beskrivelse

1. Deltagerne deles ind i par og får en ketsjer hver og en bold at deles om.
2. A og B skal nu spille sammen – A skal hele tiden slå bolden opad med underhånd, og B skal spille et blødt drop med overhånd.
3. Efter x-tid eller x-gentagelser byttes der roller.
4. Den, som slår underhånd, skal holde baghåndsgreb, og den, som slår drop, skal holde forhåndsgreb. Dette giver den største succes.

Tegn på læring

- Eleven kan holde bolden kørende i aktiviteten.
- Eleven kan slå det rigtige slag på det rigtige tidspunkt.
- Eleven kan lægge sit drop før servelinjen.
- Eleven kan lægge sit lob næsten ved den første baglinje.
- Eleven har en fornemmelse af, hvor hårdt/blødt de skal droppe.

Variation

- Der spilles med badmintonbolde eller balloner.
- Der spilles over et net, gymnastikbom eller andet.
- Der spilles uden net, A og B placerer sig 2-3 meter fra hinanden og skal stadig slå slag som skrevet i "2".

Spørgsmål til refleksion

- Når man har regler i boldspil og alle andre steder, derhjemme, i klassen eller til sport, hvad er så formålet med det?
- Hvornår går det bedst, når man laver noget idræt i skolen eller i klubben?
- Hvad gør det ved de andre i idrætsaktiviteten, når nogle ikke vil lytte efter?



SMÅSPIL MÅLRETTET 3.-5. KLASSETRIN

Læringsmål

- Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast. *
- Eleven har viden om regler i boldspil, her "simple regler og banens dimensioner" i badminton. *
- Eleven kan induktivt udvikle taktiske løsninger på et spils udfordringer.
- Eleven har viden om spiludvikling. *

Beskrivelse

Deltagerne går sammen i par.

Aktiviteterne kan laves med ballon eller badmintonbold herunder blot kaldet "bold", med mindre aktiviteten kræver en specifik boldtype.

Vælg mellem øvelse 1-11.

Deltagerne i par...

1. skiftes til at slå til bolden og skal komme fra A til B.
2. laver samme aktivitet som "1", men arbejder sig hen mod et mål, de skal ramme.
3. skiftes til at slå til bolden og skifte mellem at ramme bolden med hhv. grebet og strengene.
4. skal skiftes til at prikke til ballonen med toppen af ketsjerhovedet.
5. prøver at spille sammen med en badmintonbold.
6. spiller "kamp" over en streg. Falder bolden ned på ens banehalvdel, får modstanderen et point. Man må ikke slå bolden direkte nedad, og man har fx 3 slag til at få bolden over strengen.
7. spiller med to bolde. Man må ikke slå til den samme bold to gange i træk, og boldene skal holdes i luften.
8. spiller samme spil som "8", men nu er der blot 4 spillere, 3 bolde og man skal slå til boldene i rækkefølge fx 1-2-3-1-2-3.

9. 2 spillere, én bold og én ketsjer. Man skal skiftes til at slå til bolden.
10. spiller kamp over et net. Husk "simple regler og banens dimensioner".
11. FjerVolley: 2-3 spillere pr. banehalvdel, 2-3 slag til at få bolden over. Ingen smash.

Tegn på læring

- Eleven kan komme med forslag til nye spil, man kan lave i par.
- Eleven kan beskrive en aktivitets svære momenter og komme med forslag til at overkomme disse.
- Eleven rammer bolden flere gange i træk og/eller i mere udfordrende positioner end tidligere.
- Eleven bruger rotation i underarm i flere forskellige slag.
- Eleven kan ramme bolden både med over- og underhånd.

Spørgsmål til refleksion

- Hvilken aktivitet var sjovest? Hvorfor?
- Hvilken aktivitet var sværest? Hvorfor, og hvad prøvede I på for at lykkes?
- Hvis der er nogen, som har spillet kamp, "kan I kort forklare mig de simple regler"?
- Kan I finde på et spil, man kan lave i par? (Deltagerne får 5 min. i grupper til at tænke)



KLASSEJONGLERING

Læringsmål

Sjov med ketsjer og bold.

Praksisevaluering af badmintonkompetencer.

Beskrivelse

Denne aktivitet er ganske simpel. Hele deltagergruppen skal prøve at jonglere på samme tid. Alle har en bold og en ketsjer. Læreren sætter et ur på fx 3 min., og derefter skriver eleverne deres bedste resultat for dagen ned på et ark hos læreren.

Tegn på læring

- Eleven har det sjovt.
- Eleven er parat og bevæger sig hurtigt i bestræbelserne på at få så mange jongleringer som muligt.
- Eleven rammer bolden med strakt arm.
- Eleven holder rigtigt greb og bruger underarmsrotation.

Spørgsmål til refleksion

- Var det sjovt?
- Hvor mange jongleringer tror du, du kan få næste gang?
- Hvis de af jer, som har en ketsjer, øver jer derhjemme, så kan I måske få endnu flere, næste gang vi har badminton.



BADMINTONARTIST

Læringsmål

- Eleven kan udvise samarbejdsevner i idrætslige aktiviteter. *
- Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. *
- Eleven har viden om spiludvikling. *
- Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, kast og spring. *

Beskrivelse

Herunder følger en række slagserier, som deltagerne kan forsøge sig med. Listen går fra let til svær.

Alle øvelserne kan udføres med ballon eller badmintonbold. I øvelsesrækken er de refereret til under fællesnævneren "bold".

Deltagerne skal ...

1. jonglere med begge hænder og bold, brug både håndryg og håndflade.
2. slå en bold op i luften med en ketsjer og grib den i hænderne.
3. slå en bold op i luften med en ketsjer flere gange og grib den.
4. slå en bold op i luften med en ketsjer og grib den i T-shirten.
5. som "4", men grib bolden inde under T-shirten (igennem halsåbningen).
6. ramme bolden skiftevis på strengene og på spidsen af ketsjeren.
7. ramme bolden skiftevis med strengene og på grebet.
8. ramme bolden skiftevis med for- og baghåndsgreb.
9. kun ramme bolden over hovedet.
10. ramme bolden over hovedet skiftevis med for- og baghåndsgreb.
11. ramme bolden skiftevis med overhåndsforslag og underhåndsslag.
12. jonglere nogle gange, tag så ketsjeren mellem benene og slå.
13. som "12", men før ketsjeren rundt om ryggen og slå til bolden.
14. jonglere og rotere én gang om sin egen akse mellem hvert slag.
15. lave en serie på 3 slag: 1: normalt slag, 2: rundt om ryggen, 3: mellem benene.
16. jonglere, mens man lægger sig ned på ryggen på gulvet.

Makkerartisteri:

I øvelser, som indeholder kast, har én deltager en ketsjer og én skal kaste og gribe.

Deltagerne skal...

1. kast-slå-grib: overhåndsslag, underhåndsslag, mellem benene el. rundt om ryggen.
2. kast-slå-slå-grib: deltageren med ketsjer slår to underhåndsslag, før bolden gribes.
3. som "2", men kasteren skal løbe til en streg / genstand og må først derefter gribe bolden.
4. skiftes til at slå bolden lige op i luften.
5. som "4", men der er kun én ketsjer, som de skal skiftes til at slå med.
6. som "4", men mellem hvert slag skal de rotere én gang rundt om sig selv.
7. som "4", men mellem hvert slag skal de sige og danse som en orangutang / elefant.
8. som "4", men mellem hvert slag skal de lave en kolbøtte / vejrmølle.

9. som "4", hvor de skal prøve at udføre en af de 17 individuelle udfordringer.
10. som "4", hvor de bevæger sig gennem hallen fra A til B.
11. som "4", hvor B skal ramme bolden med det samme slag og greb som A slog.

Tegn på læring

- Eleven kommer med justeringsforslag til øvelserne med henblik på at ændre sværhedsgrad.
- Eleven kan samtale om fordele og ulemper ved forskellige justeringer i en given aktivitet.
- Eleven holder næsten rigtigt på ketsjeren gennem øvelserne.
- Eleven rammer/holder bolden langt ude fra kroppen gennem øvelserne.

Spørgsmål til refleksion

- Hvis vi tager øvelse "3", hvordan gøres den så sværere, hvilke ting kan vi ændre på? (bold, bane, tid, teknisk niveau) brug evt. spilhjulet holdes simpelt.
- Brug tid på at tale om hvert forslag, deltagerne kommer med – fordele og ulemper.



UNDERVISNINGS- FORLØB FOR 6.-7. KLASSETRIN

Temaet for dette forløb er "Kroppen i samfundet". Det har altid været en udfordring at være teenager, og dette forløb adresserer blandt andet emner som "Den perfekte krop", hvor det italesættes, at alle menneskers krop først og fremmest er ens egen. Under emnet "kropsidealiser gennem tiden" ses det også, hvordan kropsidealet har ændret sig enormt meget gennem historien. Stoffet, som ændrer og former kroppen, er stadig et aktuelt emne, og derfor har vi en uges forløb, hvor "Steroider- hvad gør de ved dig?" er hovedtemaet. "Det perfekte liv" bliver udstillet i tv, på YouTube og flere andre platforme. Men hvad er det perfekte liv, hvad indeholder det af dybde, følelser og forbindelser? Er to personers "perfekte liv" ens? Måske – måske ikke? Dette behandles i den sidste af de fire ugers undervisning i 6.-7 klasse.

Tema: Kroppen i samfundet Varighed: 4 uger

Kompetence-områder

Alsidig idrætsudøvelse

- Boldbasis og boldspil
- Løb, spring og kast

Idrætskultur og relationer

- Samarbejde og ansvar
- Ordkendskab

Krop, træning og trivsel

- Sundhed og trivsel
- Krop og identitet

Færdigheds- og vidensmål

Boldbasis og boldspil

- Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil
- Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil
- Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil

Løb, spring og kast

- Eleven kan analysere bevægelsesmønstre inden for løb, spring og kast
- Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- Eleven har viden om koordination og teknik i løb, spring og kast

Samarbejde og ansvar

- Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter
- Eleven har viden om processer i gruppearbejde

Ordkendskab

- Eleven kan skriftligt og mundtligt anvende fagord og begreber

Sundhed og trivsel

- Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner
- Eleven kan forebygge idrætsskader
- Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner

Krop og identitet

- Eleven kan samtale om kropsidealers betydning for identitet
- Eleven har viden om kropsidealer (historisk- og verdensomspændende perspektiv)

Aktiviteter

- Motoriske grundbevægelser via opvarmningsøvelser
- Boldtilvæning – øje-hånd koordination med og uden ketsjer
- Badmintonøvelser – medspils- og modspilsøvelser

- Småspil og før-færdige-badmintonspil på og uden for banen
- Badmintonkamp – single og double
- Teori – faglig læsning, oplæg og samtale

Evaluering

- Bevægelsesanalyse af egne teknikker ved hjælp af video
- Evaluering af elevens badmintonmæssige færdigheder ved hjælp af

- teknik-tjekskemaer
- Skriftlig test i det teoretiske pensum fra de 4 moduler

Teori

- Faglige tekster om kropsidealer og videoklip med teknikinstruktioner og øvelser

LEKTIONSPLAN FOR 6.-7. KLASSETRIN: MODUL 1

Mål for modul 1

- Eleven introduceres til begrebet kropsideal.
- Eleven kan udføre forhånds- og baghåndsserv samt clear og har kendskab til teknikken.
- Eleven kan udføre netdrop med forhånds- og baghåndsgreb og har kendskab til teknikken.

Tegn på læring

- Eleven kan nævne forskelle på nutidige og historiske kropsidealer.
- Eleven kan spille et netdrop med meget lille bue kort over nettet.
- Boldens bane er en høj bue og en flad halvbue, når den serves hhv. langt og kort.

Rekvisitter

- Så mange badmintonbolde som muligt
- 1 badmintonketsjer pr. elev

Introduktion til undervisning

Gennemgang af dagens program samt indledende teori om kropsidealer.

Opvarmning

Eleverne introduceres til opvarmningens 5 elementer.

Træning

- Der trænes clear og forhåndsserv.
- Centralbevægelse er et centralt begreb i dette modul.

Spil

Clear øves i småspil, hvor vi samarbejder.

Afrunding

- Opsamling på dagens læring.
- Teori: Kropsidealer gennem tiden.

Modul 1	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Spillignende	Afrunding / teori
Tid	10-15 min.	15-20 min.	15-20 min.	20 min.	
Indhold	Opvarmningens elementer	Baghåndsserv og forhåndsserv. Clear med serveoplæg	Netdrop i forhånd Netdrop i baghånd Netdrop side-side	Småspil	Kropsidealer gennem tiden
Indholds fokus	Opvarmningens 5 faser	Centralbevægelse Serv	Netdrop og benarbejde fra midten til nettet	Clear Samarbejde	Kropsidealer skifter
Mentalt fokus	Klar til at lytte. Vurdér kvaliteten af bevægelserne	Siden til – rotér med hoften Serv højt før langt	Rigtigt greb Slå blødt	Samarbejde Siden til før bolden rammes	Hvordan ser vi på hinanden?
Læringsmål	Eleven lærer, hvad en komplet opvarmning indeholder.	Centralbevægelse i slag Forhåndsserv i badminton	Badmintonspecifikke slag og -bevægelser	Clear i bevægelse Samarbejde Fornemmelse af spillet	Hvordan har den ideelle krop set ud gennem historien?
Tegn på læring	Eleven... kan nævne forskellige øvelser samt øvelsernes placering tidsmæssigt i en opvarmning.	Eleven... kan serve en høj serv som oplæg til clear. rammer bolden i knæhøjde i serven. laver centralbevægelse under clearslaget.	Eleven... kan slå et netdrop, som lander <30cm fra nettet. kan bruge benarbejde i forbindelse med slaget.	Eleven... kan samarbejde med en makker om at holde bolden i luften. er aktiv i kampen for at få point eller holde bolden i luften. får siden til, før bolden rammes over hovedet.	Eleven... har viden om, hvordan nutidens kropsideal er ganske anderledes end noget andet tidspunkt i historien.
Evaluering	På baggrund af opvarmningens 5 faser	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til aktiviteten
Se mere		Scan QR-koden for video af aktiviteten.	Scan QR-koden for video af aktiviteten.		

LEKTIONSPLAN FOR 6.-7. KLASSETRIN: MODUL 2

Mål for modul 2

- Eleven kan beskrive hovedpointen i dagens teori.
- Eleven kan udføre en clear med saks og har kendskab til slagteknikken.
- Eleven kan organisere en opvarmning efter opvarmningens 5 faser.

Tegn på læring

- Eleven er opmærksom på, at han/hun har ret til sin egen holdning om kropsdimensioner.
- Eleven kan ramme bolden højt over hovedet i clear.
- Eleven udviser overblik i programlægning af dagens opvarmning.

Rekvisitter

- Så mange badmintonbolde som muligt pr. elev
- 1 badmintonketsjer pr. elev

Introduktion til undervisning

Gennemgang af dagens program samt teori om den perfekte krop

Opvarmning

Eleverne står selv for opvarmningen og henviser til opvarmningens 5 faser.

Træning

- Clear
- Regler

Spil

Regler for både banens dimensioner, point og servefelter.

Afrunding

- Opsamling på dagens læring.
- Teori: Den perfekte krop.

Modul 2	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Spillignende	Afrunding / teori
Tid	10-15 min.	15-20 min.	10-15 min.	10-15 min.	
Indhold	Elevopvarmning med baggrund i de 5 faser Evaluering	Clear med saks	Two-ball	Regler. Fuldt regelsæt og efterfølgende kampe.	"Den perfekte krop"
Indholds fokus	Opvarmnings 5 faser	Centralbevægelse med kørende bold	Sjovt badmintonspil, med høj puls og latter.	Fairplay Badmintonkampe med regler	Den glade krop er den perfekte krop.
Mentalt fokus	Klar til at lytte efter. Vurder kvalitet undervejs.	Siden til – rotér i hofte – ram bolden højt	Kort netdrop Være aktiv Kraftig clear	Husk reglerne. Døm fair. Brug de lærte teknikker.	Deltag og byd ind med din viden.
Læringsmål	Elevansvar Elevundervisning	Kropskontrol Ramme bolden med god teknik i bevægelse	Badminton er sjovt. Slagene kan bruges. Badminton kræver høj aktivitet.	Fairplay Reglerne i badminton	Eleverne får viden om krop og glæde – "den perfekte krop", hvad betyder det?
Tegn på læring	Eleven... kan tilrettelægge god opvarmning.	Eleven... kan udføre centralbevægelse og hop i samme bevægelse. rammer bolden højt over hovedet.	Eleven... er meget aktiv for at få bolden over på modstandernes banehalvdel. bruger de slag, han/hun har lært.	Eleven... kan reglerne og bruger dem i kamp. dømmer fair. har dybere forståelse af begrebet "fairplay".	Eleven... kan skrive sine egne tanker om krop og kropsidealer ned. har forståelse for, at elevens egne følelser om sin egen krop er vigtigst.
Evaluering	På baggrund af opvarmnings 5 faser	Spørgsmål til øvelsen	Spørgsmål til aktiviteten		
Se mere		Scan QR-koden for video af øvelsen.	Scan QR-koden for video af aktiviteten.		

LEKTIONSPLAN FOR 6.-7. KLASSETRIN: MODUL 3

Mål for modul 3

- Eleven får viden om steroiders indvirke på kroppen.
- Eleven kan udføre slagøvelser med kørende bold.

Tegn på læring

- Eleven kan beskrive 2-3 bivirkninger af et steroidmisbrug.
- Eleven udfører slagøvelsen serv-clear-drop-netdrop flere gange i træk uden spilstop.

Rekvisitter

- Så mange badmintonbolde som muligt pr. elev
- 1 badmintonketsjer pr. elev

Introduktion til undervisning

Gennemgang af dagens program samt teori om steroider.

Opvarmning

Eleverne står selv for opvarmningen og henviser til opvarmnin- gens 5 faser.

Træning

- Slagsøvelse med serv-clear-drop, netdrop og lob.
- Grebsvariationer og rotation i underarm.
- Spilsekvenser.

Spil

Kampe med regler – fokus på teknik

Afrunding

- Opsamling på dagens læring.
- Teori: Steroider – hvad gør de ved dig?

Modul 3	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Spillignende	Afrunding / teori
Tid	10-15 min.	10-15 min.	10-20 min.	20-30 min.	
Indhold	Elevopvarmning med baggrund i de 5 faser. Evaluering af opvarmning.	Jongleringsstafet med baghånd	Serv-clear-drop-netdrop og lob	Kampe med regler	Steroider
Indholds fokus	Opvarmningsens 5 faser	Grebsvariation og rotation i underarm. Hvordan påvirker vi hinanden?	Slagøvelse med flere forskellige komponenter.	Kampe med regler og frie valg af slag.	Er "den perfekte krop" lavet af steroider?
Mentalt fokus	Klar til at lytte efter. Vurdér kvalitet undervejs.	Bak op om holdet. Følg reglerne og gør dit bedste.	Udføre de forskellige tekniske fokuspunkter.	Fokus på teknik frem for point. Fairplay.	Lyt! Det er vigtigt.
Læringsmål	Elevansvar Elevundervisning	Rotation i underarm. Baghåndsgreb.	Forskellige slag med god teknik i én øvelse.	Bruge lærte teknikker i åbent spil.	Hvordan påvirker anabole steroider dig?
Tegn på læring	Eleven... kan tilrettelægge god opvarmning.	Eleven... holder rigtigt greb under stafetten. bakker sine holdkammerater op.	Eleven... laver korrekt benarbejde til clear, drop og netdrop. kan skifte mellem greb under øvelsen. netdroppet ligger <30cm fra nettet. Saks på hop og clear.	Eleven... kan udføre nogle af de lærte teknikker i kamp. opfører sig orientligt over for hinanden. dømmer fair.	Eleven... har indblik i de bivirkninger, der er ved at bruge steroider.
Evaluering	På baggrund af opvarmningsens 5 faser	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til øvelsen		Spørgsmål til Steroider
Se mere		Scan QR-koden for video af aktiviteten.	Scan QR-koden for video af øvelsen.		

LEKTIONSPLAN FOR 6.-7. KLASSETRIN: MODUL 4

Mål for modul 4

- Eleven kender til sammenhængen mellem travlhed og helbred.
- Eleven kan udføre en smash og har kendskab til slagteknikken.
- Eleven spiller kampe og kan reglerne.

Tegn på læring

- Eleven kan forklare internetartiklens pointer og kan beskrive tegnene på stress.
- Eleven kan ramme bolden hårdt foran kroppen med næsten strakt arm og boldens bane stejlt nedad.
- Eleven er sikker i reglerne og kan uden hjælp afvikle en badmintonkamp.

Rekvisitter

- Så mange badmintonbolde som muligt pr. elev
- 1 badmintonketsjer pr. elev

Introduktion til undervisning

Gennemgang af dagens program samt teori om sygdom og livsstil.

Opvarmning

Eleverne står selv for opvarmningen og henviser til opvarmningens 5 faser.

Træning

- Baghåndslob, Smash og Badminton golf
- Spil
- Baghåndsgreb i kamp.

Afrunding

- Opsamling på dagens læring.
- Teori: Livsstil og sygdom.

Modul 4	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Spillignende	Afrunding / teori
Tid	10-15 min.	10-15 min.	15-20 min.	20-25 min.	
Indhold	Elevopvarmning med baggrund i de 5 faser Evaluering	For- og baghånds-golf	Smash Baghånds-lob-smash	Kampe med 2 point for smash-vinder	Sygdom og livsstil
Indholds fokus	Opvarmnings 5 faser	Baghåndsserv	Baghåndsløb Smash	Specielt baghånds-greb	Træning Stress
Mentalt fokus	Klar til at lytte efter. Vurdér kvalitet undervejs.	Rotation i underarmen	De tekniske fokus-punkter	Spil slag i baghåndssiden med baghåndsgreb.	Lyt! Det er vigtigt.
Læringsmål	Elevansvar Elevundervisning	Underarmsrotation i baghånd	Slag i baghåndssiden. Angreb i badminton.	Spille længere dueller med bedre teknik.	Livsstil og sygdom hænger det sammen?
Tegn på læring	Eleven... kan tilrettelægge god opvarmning.	Eleven... udfører underarmsrotation, når han/hun slår til bolden. holder rigtigt baghåndsgreb.	Eleven... kan holde baghåndsgreb i lob. holder forhåndsgreb i smash rammer bolden foran kroppen.	Eleven... forsøger og lykkes med at vinde 2 point. Er aktiv og bevæger sig så meget/godt som muligt.	Eleven... har viden om, at der findes for lidt og for meget træning. har viden om, at "det perfekte liv" ikke eksisterer, og det giver stress at forfølge det.
Evaluering	På baggrund af opvarmnings 5 faser	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til øvelsen		Spørgsmål til teorien.
Se mere		Scan QR-koden for video af aktiviteten.	Scan QR-koden for video af øvelsen.		

ØVELSESBANK: 6.-7. KLASSE

MODUL 1

OPVARMNINGENS 5 FASER

Læringsmål

- Eleven kan tilrettelægge opvarmning. *
- Eleven har viden om principper for opvarmning. *
- Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsaktiviteter. *
- Eleven kan forebygge idrætsskader. *
- Eleven har viden om forebyggelse af idrætsskader. *

Beskrivelse

En god opvarmning indeholder 5 elementer: Let puls, styrke, middel puls, smidighed og eksplosive sportsspecifikke bevægelser og gerne i denne rækkefølge.

Her kommer forskellige aktiviteter, man kan foretage sig inden for de 5 elementer:

- 1) Let puls
 - a. Let løb.
 - b. Kaste bolde til makker og løbe sidelæns gennem hallen.
 - c. Roligt løb med hælspark eller høje knæløft.
 - d. Drible en bold gennem hallen med hænder eller fødder.
 - e. Let løb mens du holder en ketsjer med en badmintonbold liggende på strengene.
- 2) Styrke
 - a. Planke (giver en god "central" varme).
 - b. Stående i armstrækningsposition over for en makker – giv fx 6 highfives, først højre, så venstre osv. Lav evt. en armstrækker mellem hver highfive.
 - c. Trillebør – hvor de skal være rette som en pind (ingen 'vrikken' med numsen).
 - d. Trillebør – gå 3-4-5-6 skridt, lav en armstrækker, gå 3-4-5-6 osv. Fra A til B.
 - e. Stå på hænder i fx 5 x 10 sek. op ad en væg eller ved at en makker holder dig.
 - f. Klatre op i et tov.
 - g. Lange frøhop fra A til B.
- 3) Middel puls
 - a. Stregfange.
 - b. Ståtrold med mange fangere. Fanges man, laves 3 englehop og så er man fri.
 - c. Stikdød med mange bolde på lille bane. Dør man, laves 3 englehop for frihed.
 - d. Hinke fra A til B med hurtige, små hop.
 - e. Hurtigt løb.
- 4) Stræk / sving
 - a. De velkendte strækmetoder – gerne dynamisk (rok let frem og tilbage i strækket).
 - b. Fejlebladssving.
 - c. Stå stille og rotér overkroppen mod højre derefter venstre osv.

- 5) Eksplosive sportsspecifikke øvelser.

Vi skal træne badminton. Øvede spillere vil ofte lave benarbejde, men når vi har med 6.-7. klasser at gøre, vil vi lave hop og sprint, da dette er nogle af de elementer af spillet, som børn godt kan udføre med tilstrækkelig kvalitet.

- a. Frøhop så langt man kan komme på 6 hop.
- b. Sprint gennem hele hallen / 3 badmintonbaner.
- c. Lav 3 små hop efterfulgt af 3 høje hop, samtidig med at man bevæger sig fremad. 3 små – 3 høje – 3 små osv. 1½ badmintonbane.
- d. Trommestikker på stedet så hurtigt man kan, 4 x 10 sek.
- e. Sprællemænd uden arme så hurtigt man kan, 4 x 10 sek.

Tegn på læring

- Eleven kan nævne én eller flere af opvarmningens elementer.
- Eleven kan på basisniveau forklare intensitetsbegrebet.
- Eleven kan på basisniveau forklare sammenhængen mellem puls og hjerte.
- Eleven kan på basisniveau forklare udstrækningsmetoder for forskellige dele af kroppen.
- Eleven kan på ansvarlig vis stå for gennemførelse af en opvarmning.

Variation

- For eliteatleter gælder det, at en opvarmning på 5 min er fysiologisk tilstrækkelig, og at yderligere opvarmning ikke gavner præstationen. Denne opvarmning skal udføres korrekt, og dette vil være en udfordring med elever i 6.-7. klasse.
- Derfor synes vi, der skal bruges omkring 10-15 min. på opvarmningen inklusive spørgsmål til refleksion. Eleverne skal undervises i, at en opvarmning gerne må / skal tage omkring 10 min., og at den skal have rimeligt høj intensitet.
- I undervisningen er der valgfrihed mellem alle de listede øvelser. Det anbefales at komme igennem 5 elementer, i den rækkefølge de er nævnt.
- Eleverne skal fra anden lektion selv stå for opvarmningen. Dette skal være planlagt hjemmefra!
- Deltagerne er på forhånd delt ind i fx 6 grupper à 4-5 deltagere.
- I første lektion skal gruppe A stå for opvarmningen af gruppe B, C opvarmer D og E opvarmer F. I anden lektion byttes der, således at B opvarmer A osv.
- Deltagerne skal tage udgangspunkt i opvarmningens 5 faser.
- Opvarmningen skal tage ca. 15 min., og bagefter sætter grupperne sig ned og giver feedback på opvarmningen i ca. 5 min.
- Under lektionen kan læreren gå rundt og spørge ind til gruppernes tanker bag de øvelser, de laver, og hvor godt de passer ind i det opvarmningselement, de er i gang med.

Spørgsmål til refleksion

- Hvor mange kan nævne mig én eller flere af opvarmningens grundelementer?
- Hvor lang tid skal en opvarmning tage, og hvor meget intensitet skal den have?
- Hvem kan nævne mig øvelser, som vil passe ind i opvarmningselementet "styrke"?
- Hvad betyder puls? (pulsaktiviteter definerer vi som en aktivitet, der øger hjerterytmen?).
- Hvordan strækker man fx læggen, låret eller baglåret ud?
- Hvilket element bevæger I jer i lige nu, og hvordan passer jeres øvelse ind i elementet?
- Har opvarmning noget med skader at gøre? Hvorfor? (ledvæske ud i leddene, muskler op i arbejdstempo, styrkedelen styrker kroppen, bevægelighedsdelen gør dig smidigere og bl.a. derfor skal man igennem alle faserne).



FORHÅNDS OG BAGHÅNDSSEV

Læringsmål

- Eleven kan slå en forhånds- og baghåndsserv og har kendskab til teknikken.
- Eleven kan starte en duel i badminton.

Beskrivelse

Baghåndsserv

Baghåndsserv bruges ofte i double. Den korte baghåndsserv bruges som et forsøg på at undgå at komme i defensiven fra start og måske endda få modstanderne til at lægge op. Slaget går fra serveposition i T'et, mødet mellem midterlinje og servelinje, så lavt over nettet som muligt og til servelinje på modstanderens bane.

Teknik

- Eleven holder korrekt baghåndsgreb.
- Eleven holder bolden i toppen af fjerene med to fingre.
- Bolden rammes via et "bøj og stræk" med albueledet.
- Bolden flyver rimelig tæt over nettet og lander omkring den forreste servelinje.

Forhåndsserv

Den lange forhåndsserv er et rigtig godt redskab til at tvinge modstanderen langt væk fra nettet ved duellens begyndelse. Slaget går fra serveposition på forreste del af banen til det bagerste del af modstanderens bane. Det gør, at modstanderen skal slå et godt slag for at presse serveren, og ligeledes giver det serveren tid til at reagere, da bolden har lang vej, før den passerer nettet.

Teknik

- Startpositionen er med ketsjerarmen skråt bagud og boldarmen skråt frem til samme side som ketsjerarmen.
- Bolden slippes, før ketsjeren begynder at bevæge sig frem.
- Under fremsvinget bevæger albuen sig foran ketsjeren.
- Bolden rammes efter en kraftig indadrotation i underarmen.
- Bolden flyver i en høj bue og lander omkring første baglinje på modsatte side af nettet.

Variation

- Prøv at serve baghåndsserven langt.
- Brug mobiltelefoner til videooptagelse og analyse.
- Brug teknik tjek-skemaet for forhåndsserv og baghåndsserv.

Tegn på læring

- Boldens bane er en høj bue, når bolden skal til baglinjen og flad halvbue, når bolden serves kort.
- Eleven holder korrekt greb og udfører de tekniske fokuspunkter.



CLEAR MED SERVEOPLÆG

Læringsmål

- Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. *
- Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil. *
- Eleven har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil. *
- Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser. *
- Eleven har viden om bevægelsesprincipper inden for løb, spring og kast. *
- Eleven har viden om fagord- og begreber. *

Beskrivelse

En clear er et slag, som går fra den ene baglinje til den anden baglinje. For at slå bolden så langt, skal man faktisk bringe bolden op på 160 km i timen!

Inden undervisningens start undervises deltagerne i centralbevægelse og dennes benyttelse i badminton.

- Derefter undervises kort i høj forhåndsserv.
- Deltagerne deles ind i par.
- Deltager A skal nu serve en høj serv, deltager B skal slå en clear med centralbevægelse.

Tegn på læring

- Eleven kan minimum huske ét fokuspunkt til clear og ét til lang forhåndsserv.
- Eleven kan forstå den analyse, der ligger bag de taktiske overvejelser omkring servens og returnerings placering.

- Eleven kan selv komme med taktiske overvejelser i forhold til serv og servereturneringer.
- Eleven kan rotere i hoften/skubbe hoften frem, under et clearslag.
- Eleven kan slå en serv med god højde på, meget gerne med underarmsrotation.

Spørgsmål til refleksion

- Hvorfor kan det være en taktisk god idé at starte en duel med at slå bolden til bagbanen? (så flytter man modstanderen væk fra nettet og gør chancen mindre for, at han kan lægge tryk på din bagbane)
- Med baggrund i forrige spørgsmål og besvarelse, hvorfor er det så en taktisk god idé at starte en duel med en lang serv, hvorfor ikke kort?
- Hvad var fokuspunkterne til serv og clear?
- Har I nogle gode forslag til, hvor det er godt at slå bolden hen på en serveretur?



NETDROP I FORHÅND, BAGHÅND OG SIDE-SIDE

Læringsmål

- Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner. *
- Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner. *
- Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil. *

Beskrivelse

Et netdrop er et slag, som bliver slået fra en position ved nettet. Fra denne position forsøger en spiller at slå bolden over på modstanderens side så tæt på nettet, at modstanderen ikke er i stand til at slå bolden retur. Avancerede spillere vil endda sætte spin i bolden, således at den får en uforudsigelig bane hen over nettet.

I alle øvelserne står ens makker på servelinjen og kaster bolden tæt over nettet.

Netdrop i forhånd:

Position inden slaget

- Deltageren står i sin forhåndsside (højre side af banen).
- Der holdes forhåndsgreb.
- Begge arme er 90 % strakte for god balance, ketsjerarm frem, den anden tilbage.
- Man står med højre fod forrest (for højrehåndet) og venstre fod ca. en ketsjerlængde bagved.

- Højre ben "peger" mod højre netstolpe.
- Ketsjerhovedet skal være lavere end grebet / hånden gennem hele bevægelsen.

Teknik

- Makker kaster
- Deltageren tager to skridt, først ét med venstre og derefter ét med højre. Man ender i samme position, som man startede, se "3" under position inden slaget.
- Lige før deltagerens højre fod rammer gulvet, rammes bolden.
- Deltageren skal ikke have en fornemmelse af at 'slå' til bolden, den skal 'puffes' over.

Målet er, at bolden passerer nettet i så lav højde som muligt og lander i så kort afstand fra nettet som muligt.

Det er vigtigt, at ketsjerhovedet holdes under grebet / hånden i hele processen.

Netdrop i baghånd:

Position inden slaget

- Deltageren står i sin baghåndsside (venstre side af banen).
- Der holdes baghåndsgreb.
- Begge arme er 90 % strakte for god balance, ketsjerarm frem, den anden tilbage.
- Man står med højre fod forrest (for højrehåndet) og venstre

fod ca. en ketsjerlængde bagved.

- Højre ben 'peger' mod venstre netstolpe.
- Ketsjerhovedet skal være lavere end grebet / hånden gennem hele bevægelsen.

Teknik

- Makker kaster
- Deltageren tager to skridt, først ét med venstre og derefter ét med højre. Man ender i samme position, som man startede, se "3" under position inden slaget.
- Lige før deltagerens højre fod rammer gulvet, rammes bolden.
- Deltageren skal ikke have en fornemmelse af at 'slå' til bolden, den skal 'puffes' over.

Målet er, at bolden passerer nettet i så lav højde som muligt og lander i så kort afstand fra nettet som muligt.

Det er vigtigt, at ketsjerhovedet holdes under grebet / hånden i hele processen.

Netdrop fra side til side

I denne øvelse skifter man mellem at slå netdrop i forhånden og netdrop i baghånden.

Det er vigtigt, at man mellem de to slag har et lille hop / fald. Dette kaldes et retningsbestemt afsæt, nogle bruger også betegnelsen forspændingshop eller -nedfald.

- Deltageren skal først slå et netdrop i forhånden med det tilhørende benarbejde.
- Når deltageren rammer bolden i forhånden, er højre ben foran.
- Nu skal deltageren hoppe tilbage, stadig med højre ben forrest, og landingen efter det lille hop tilbage er det retningsbestemte afsæt.
- Efter landingen skal deltageren gå direkte til at lave netdrop i baghånden med det tilhørende benarbejde.
- Højre ben er dermed forrest gennem hele øvelsen. Det er vigtigt at vide, at dette er en teknisk øvelse, og at der eksisterer flere progressionsniveauer på vej mod det færdige spil.

Tegn på læring

- Eleven viser interesse for, de effekter træning har på kroppen.
- Eleven kan huske nogle af sundhedsstyrelsens anbefalinger til motionsvaner for teenagere.
- Eleven kan huske de fordele i forhold til energiforbrug, som der er ved hhv. puls- og styrketræning.
- Eleven kan slå et netdrop med forhånd og baghånd, hvor bolden herefter lander <30 cm fra nettet.
- Eleven kan lave simpelt benarbejde til netdrop både i forhånden og baghånden.

Variation

- Hastigheden mellem oplæggene, hvor hårdt der kastes, og hvor langt fra nettet kastet ligger, afgør hvor svært det er for den, som øver sit netdrop. Mindre tid mellem kastene, hårde kast og oplæg, som ligger langt fra nettet, øger sværhedsgraden.
- Man kan både kaste overhånds- og underhåndskast. Overhåndskast er sværest at slå til, mens underhåndskast er sværest at kaste præcist.
- Disse øvelser egner sig også godt til at øve lob. Man kan evt. spille et drop / lob på hvert andet slag.

Spørgsmål til refleksion

- Tag jeres mobiltelefoner og film hinanden i slow. Tjek om I udfører de forskellige fokuspunkter.



SMÅSPIL MÅLRETTET 6.-7. KLASSETRIN

Læringsmål

- Eleven...
- kan samarbejde i idrætsaktiviteter. *
- kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre. *
- kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser. *
- kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast. *

Beskrivelse

Deltagerne går sammen i par.

Aktiviteterne kan laves med ballon eller badmintonbold herunder blot kaldet "bold", med mindre aktiviteten kræver en specifik boldtype.

Deltagerne i par...

1. skiftes til at slå til bolden og skal komme fra A til B.
2. skiftes til at slå til bolden og skifte mellem at ramme bolden med hhv. grebet og strengene.
3. spiller "kamp" over en streg. Falder bolden ned på ens banehalvdel, får modstanderen et point. Man må ikke slå bolden direkte nedad, og man har fx 3 slag til at få bolden fra sin egen halvdel over stregen til modstanderens halvdel.
4. spiller med to bolde (evt. balloner). Man må ikke slå til den samme bold to gange i træk, og boldene skal holdes i luften – kan evt. spilles over nettet.
5. spiller samme spil som "4", men nu er der blot 4 spillere, 3 bolde og man skal slå til ballonerne i rækkefølge, fx 1-2-3-1-2-3.

6. 2 spillere, én bold og én ketsjer. Man skal skiftes til at slå til bolden op i luften.
7. spiller kamp over et net. Husk "simple regler og banens dimensioner".
8. spiller FjerVolley: 2-3 spillere pr. banehalvdel, 2-3 slag til at få bolden over. Ingen smash.
9. spiller sammen med eller uden net, og begge spillere skal skifte mellem at spille underhånd og overhånd.
10. som "8", men der skiftes nu kun mellem underhånd i forhånd og baghånd.
11. som "9", men spillerne skal fra A til B.

Tegn på læring

- Eleven viser tydelig samarbejdslyst ved at kommunikere positivt verbalt og kropsligt med sin makker.
- Eleven kan gennemføre flere af aktiviteterne og forsøger det bedste, de kan.
- Eleven har god attitude og giver aktiviteterne en chance for at udspille sig.



TEORI FOR 6.-7. KLASSE MODUL 1

KROPSIDEALER GENNEM TIDEN

Deltagerne deles ind i grupper á 3. Sammen skal de gennemgå denne artikel og de tilhørende links.

Kropsopfattelsen

Det er altid nærliggende at tro, at den tid, som vi lever i, indeholder den endegyldige sandhed og fremstiller verden, som den altid vil se ud. Kigger på historien, er dette selvfølgelig ikke korrekt. Det gælder også med hensyn til kropsidealer, hvor tingenes tilstand i dag ikke er den samme som for blot 20 år siden.

Ud over at der gennem tiden har været forskellige holdninger til, hvordan en mandekrop og kvindekrop skulle se ud, er der også store kulturelle forskelle. De forestillinger, vi har om den perfekte krop i Europa, matcher slet ikke med de forestillinger, der er fremherskende i Asien, Afrika eller Sydamerika.

Kig her og diskutér, hvad I ser:

<https://onlinedoctor.superdrug.com/perceptions-of-perfection/>
https://onlinedoctor.superdrug.com/perceptions-of-perfection-part-ii-men/?utm_source=affiliatewindow&utm_medium=affiliate

Kan også findes med en google-søgning på "Perceptions of perfection – superdrug" (kvinder) og "Perceptions of perfection Part II: Men"

Den syndige krop

I middelalderen var sjælen i fokus. Det var underordnet, hvad du gjorde med din krop eller mod andres kroppe. Sjælen skulle frelses, og livet på Jorden var en prøvelse, som sjælen skulle overkomme. Kroppen skulle undertrykkes, kødets lyster var tabu og kødet/kroppen blev straffet i et omfang ikke set før i historien. Selvpiskning var således en af måderne, hvorpå folk straffede sin krop, når den havde opført sig forkert. Derefter kunne man tage i kirken og rense sin sjæl og få bedre samvittighed. Kvinder var en ejendom og havde ingen råderet over deres krop. Flere adelige kvinder blev holdt indespærret for at holde "styr på dem".

Dukketheater

Fra omkring 1600-tallet og indtil ca. år 1800 (længere i Storbritannien) blev der set ned på det at arbejde. Specielt fysisk arbejde var kun for underklassen, så den aristokratiske/overklassens kropsform blev idealet, og det som man stræbte mod. Det blev undertiden næsten komisk at se på, og det var også i denne periode, hvor aristokratiet sminkede sig hvide i hovederne og bar store mængder af makeup, dette gjaldt både mænd og kvinder.



Victoria-tiden



Den naturlige krop

I tiden efter den franske revolution vendte folket tilbage til naturen. Dette kan både ses inden for kunsten, og på den måde folket betragtede kroppen. Arbejderklassen, som delvist kom til magten, foragtede ikke det hårde arbejde, og borgerskabet havde pludseligt ingen problemer med at påtage sig et slidsomt arbejde. Slid hedder på latin 'Industria'. Skolerne, som førhen udelukkende fokuserede på boglige fag, begyndte at have praktiske fag, og der blev undervist i gymnastik. Det var også i denne periode, at barndommen blev 'opdaget', dvs. at et barn ikke længere blev opfattet som en voksen i miniformat, men derimod som et selvstændigt individ, som havde andre behov end voksne. Efter den franske revolution forplantede denne nye forståelse af menneskekroppen sig i flere samfund i Europa. Det betegnes i dag som den store kropslige revolution i årene efter borgerkrigen i Frankrig.

Den guddommelige krop

I dag dyrkes den voluminøse, stærke mandekrop. Fitness og crossfit er meget stort, og for mænd gælder det mange steder i den vestlige verden om at have store muskler og fuldstkæg. Vi har endda opfundet en konkurrence, "Mr. Olympia", hvor vinderen bliver vurderet til at have verdens flotteste krop. Olympia er hjemsted for de græske guder, og det er også her, hvor de første

olympiske lege blev afholdt. Vores nutidige vestlige mandlige kropsideal altså sammenlignes med den grækerne havde for 2.400 år siden. Dengang hyldede grækerne den guddommelige krop, og flotte mænd viste deres nøgne kroppe frem på stadioner foran tusinder af tilskuere. Et sådant stadion hed "gymnasion", idet "gymnos" betyder nøgen.

Man kan altså godt konkludere, at der i moderne tid, altid har været en fascination af kroppen.

Kroppen og livet med høj værdi

Et andet spor i vores kropsbevidsthed er det industrielle spor. Siden det industrielle gennembrud omkring år 1900 har medicinalvirksomhederne fremstillet det ene mirakelprodukt efter det andet. Førhen var det livstruende at få lungebetændelse, men i dag sker der blot det, at din læge ordinerer dig noget penicillin, og 7-14 dage senere er du rask. Der er også sket enorme forbedringer inden for kirurgien, hvor det nu er muligt at transplantere både lunger, nyrer, knoglemarv og hjerter fra en person til en anden. Det har gjort, at vi forventer at leve næsten 80 år. For 100 år siden var man meget gammel, hvis man var blevet 50 år. I dag ser vi 65-årige motionsløbere, som løber maraton og rejser verden rundt.



Statue fra det gamle grækenland



Ældre herre på løbetur



Arnold Schwartzzeneger

ØVELSESBANK: 6.-7. KLASSE

MODUL 2

ELEVOPVARMNING MED BAGGRUND I DE 5 FASER

Læringsmål

- Eleven kan tilrettelægge opvarmning. *
- Eleven har viden om principper for opvarmning. *
- Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsaktiviteter.*
- Eleven kan forebygge idrætsskader. *
- Eleven har viden om forebyggelse af idrætsskader. *

Beskrivelse

Deltagerne står selv for opvarmningen.

De skal tage udgangspunkt i opvarmningens 5 faser.

Deltagerne er på forhånd delt ind i fx 6 grupper à 4-5 deltagere.

Første lektion skal gruppe A stå for opvarmningen af gruppe B, C opvarmer D og E opvarmer F.

I anden lektion byttes der, således at B opvarmer A osv.

Opvarmningen skal tage ca. 15 min., og bagefter sætter grupperne sig ned og giver feedback på opvarmningen.

For eliteatleter gælder det, at en opvarmning på 5 min. er fysiologisk tilstrækkelig, og at yderligere opvarmning ikke gavner præstationen. Denne opvarmning skal udføres korrekt, og dette vil være en udfordring med elever i 6.-7. klasse.

Derfor synes vi, der skal bruges omkring 10-15 min. på opvarmningen inklusive spørgsmål til refleksion. Eleverne skal undervises i, at en opvarmning gerne må / skal tage omkring 10 min., og at den skal have høj intensitet.

I undervisningen er der valgfrihed mellem alle de listede øvelser. Det anbefales at komme igennem 5 elementer, i den rækkefølge de er nævnt.

Eleverne skal selv stå for opvarmningen. Dette skal være planlagt hjemmefra!

OBS:

- Under lektionen kan læreren gå rundt og spørge ind til gruppernes tanker bag de øvelser, de laver, og hvor godt de passer ind i det opvarmningsselement, de er i gang med.

Tegn på læring

- Eleven kan nævne én eller flere af opvarmningens elementer.
- Eleven kan på basisniveau forklare intensitetsbegrebet.
- Eleven kan på basisniveau forklare sammenhængen mellem puls og hjerte.
- Eleven kan på basisniveau forklare udstrækningsmetoder for forskellige dele af kroppen.
- Eleven kan på ansvarlig vis stå for gennemførelse af en opvarmning.

Spørgsmål til refleksion

- Hvor mange kan nævne mig én eller flere af opvarmningens grundelementer?
- Hvor lang tid skal en opvarmning tage, og hvor meget intensitet skal den have?
- Hvem kan nævne mig øvelser, som vil passe ind i opvarmningsselementet "styrke"?
- Hvad betyder puls? (pulsaktiviteter definerer vi som en aktivitet, der øger hjerterytmen)
- Hvordan strækker man fx læggen, låret eller baglåret ud?
- Hvilket element bevæger I jer i lige nu, og hvordan passer jeres øvelse ind i elementet?
- Har opvarmning noget med skader at gøre? Hvorfor? (ledvæske ud i leddene, muskler op i arbejdstempo, styrkedelen styrker kroppen, bevægelighedsdelen gør dig smidigere og bl.a. derfor skal man igennem alle faserne.)

CLEAR MED SAKS

Læringsmål

- Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter. *
- Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre. *
- Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil. *
- Eleven kan beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast. *
- Eleven kan slå det mest anvendte slag i badminton.

Beskrivelse

For at give bolden ekstra kraft, når man slår et overhåndsslag, kan en spiller vælge at lave et saksehøj i forbindelse med slaget – dette kaldes også blot for et "saks".

- 1) Læreren instruerer deltagerne i, hvordan man i forbindelse med fx en clear skal lave et saks
- 2) Deltagerne deles ind i grupper á 2.
- 3) Deltager 1 og 2 i gruppen skal nu forsøge at spille følgende slag:
 - a. 1) Høj serv – 2) clear med saks – 1) drop – 2) netdrop – 1) lob – 2) clear med saks osv.
 - b. Er dette for svært, kan øvelsen fra modul 1 bruges, hvor vi 'blot' har en høj serv fra 1) og et clear, denne gang med saks fra 2) og så forfra.

Tegn på læring

- Eleven får siden til før et overhåndsslag begyndes.
- Eleven arbejder sammen med sin makker for at få øvelsen til at køre så godt som muligt.
- Eleven kan slå 2 eller flere clear i træk med siden til før slaget og efterfølgende saks.

Variationsmuligheder

- Findes der nogle øvede spillere på holdet, kan man sætte øvelsen i system, så den går sådan: høj serv clear clear drop netdrop lob clear clear osv.
- Deltagerne kan tælle, hvor mange clear med saks de kan lave i træk.
- Deltagerne kan tælle, hvor mange sek. / min. de kan holde bolden i luften i denne øvelse.

Spørgsmål til refleksion

- Hvad skal der til, for at øvelsen kan fungere?
 - Højde på slag? Parathed? Fokus på noget specifikt?
- Hvordan laver man et saks? Hvad er specielt vigtigt? (at få siden til)



TWO-BALL

Læringsmål

- Eleven har viden om træningsprincipper. *
- Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper. *
- Eleven kan spille spil med badminton som omdrejningspunkt.
- Eleven træner basalslaget serv i en anderledes kontekst.

Beskrivelse

Two-ball er et højintensivt spil med risiko for krampe i lattermusklerne.

Reglerne er som følger.

- Der er 4 spillere på én badmintonbane, to på hver side af nettet.
- Der spilles med to badmintonbolde på én gang.
- Ved duelstart har én spiller fra hvert hold en bold. Ved nedtælling, 3-2-1, server de på samme tid.
 - Der skal som udgangspunkt serves til den ikke-servende deltager på det andet hold.
 - Man må både serve kort og langt.
- For at vinde duellen og dermed pointet, skal det samme hold have vundet begge bolde på samme tid.
- Men må gerne samle en tabt bold op, så længe den anden er i spil.
- Skyder en deltager bolden ud af banen på modsatte side, må bolden gerne hentes af enten deltageren selv eller dennes makker.
 - Så længe den anden bold stadig er i spil, eller fx ligger på modstanderens bane, er duellen stadig i live.
- Man skal altså have vundet begge bolde på samme tid, før duellen er færdig.
- Er situationen den, at hold A har vundet den ene bold ved at slå den ned på modstandernes bane, men har tabt den anden bold ved at den ligger på hold A's egen bane, så må begge hold altså samle deres tabte bold op og serve den over på modstandernes banehalvdel, fordi ingen har vundet begge bolde på samme tid.
- Har Hold A slået en bold ud eller i nettet, og hold B slået den anden bold ned på hold A's banehalvdel, har hold B altså vundet begge bolde på samme tid og dermed vundet et point.

Tegn på læring

- Eleven kan reglerne tilstrækkeligt til at gennemføre spillet "two-ball".
- Eleven er aktiv for at få spillet til at fungere.
- Eleven kender til forskellige træningsformer.
- Eleven kan nævne øvelser, som falder ind under specifikke træningsformer.

Variationsmuligheder

- Spil til fx 9 point.
- 3 par spiller om at komme først til fx 9 point. Vinderparret af sidste duel bliver på banen, taberparret går ud.
- Hele gruppen deles ind i par og spiller til 3 point. Når et par har tabt, skal de gå ud af banen og finde et nyt par at spille mod. Evt. kan læreren styre denne røkring.

Spørgsmål til refleksion

Hvis jeg siger, der groft sagt findes 4 træningsformer; nemlig konditions-, bevægeligheds-, koordinations- og styrketræning, kan I så komme med nogle forslag til aktiviteter, der kan laves inden for disse felter?

- Styrke
 - Squat/alt med vægt, frøhop, armstrækkere, mavebøjninger, pull ups, planke mm., hoptræning.
- Kondi
 - Intervaltræning fx 2 min., løb/cykle/svøm 1 min. pause, intensiv badminton, fodbold eller håndbold.
- Bevægelighed
 - Stræk og dynamiske strækøvelser som fx sving.
- Koordination
 - Motorisk udfordrende aktiviteter som fx jonglering med badmintonbold eller sprællemandsshop med "skiløber" arme.

Hvis I skulle gætte, hvad er så vigtigst i langdistanceløb?



ØVELSESBANK: 6.-7. KLASSE

MODUL 3

ELEVOPVARMNING MED BAGGRUND I DE 5 FASER

Læringsmål

- Eleven kan tilrettelægge opvarmning. *
- Eleven har viden om principper for opvarmning. *
- Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsaktiviteter. *
- Eleven kan forebygge idrætsskader. *
- Eleven har viden om forebyggelse af idrætsskader. *

Beskrivelse

Deltagerne står selv for opvarmningen.

De skal tage udgangspunkt i opvarmningens 5 faser.

Deltagerne er på forhånd delt ind i fx 6 grupper à 4-5 deltagere.

I første lektion skal gruppe A stå for opvarmningen af gruppe B, C opvarmer D og E opvarmer F.

I anden lektion byttes der, således at B opvarmer A osv.

Opvarmningen skal tage ca. 15 min., og bagefter sætter grupperne sig ned og giver feedback på opvarmningen.

For eliteatleter gælder det, at en opvarmning på 5 min. er fysiologisk tilstrækkelig, og at yderligere opvarmning ikke gavner præstationen. Denne opvarmning skal udføres korrekt, og dette vil være en udfordring med elever i 6.-7. klasse.

Derfor synes vi, der skal bruges omkring 10-15 min. på opvarmningen inklusive spørgsmål til refleksion. Eleverne skal undervises i, at en opvarmning gerne må / skal tage omkring 10 min., og at den skal have høj intensitet.

I undervisningen er der valgfrihed mellem alle de listede øvelser. Det anbefales at komme igennem 5 elementer, i den rækkefølge de er nævnt i.

Eleverne skal selv stå for opvarmningen. Dette skal være planlagt hjemmefra!

OBS:

- Under lektionen kan læreren gå rundt og spørge ind til gruppernes tanker bag de øvelser, de laver, og hvor godt de passer ind i det opvarmningselement, de er i gang med.

Tegn på læring

- Eleven kan nævne én eller flere af opvarmningens elementer.
- Eleven kan på basisniveau forklare intensitetsbegrebet.
- Eleven kan på basisniveau forklare sammenhængen mellem puls og hjerte.
- Eleven kan på basisniveau forklare udstrækningsmetoder for forskellige dele af kroppen.
- Eleven kan på ansvarlig vis stå for gennemførelse af en opvarmning.

Spørgsmål til refleksion

- Hvor mange kan nævne mig én eller flere af opvarmningens grundelementer?
- Hvor lang tid skal en opvarmning tage, og hvor meget intensitet skal den have?
- Hvem kan nævne mig øvelser, som vil passe ind i opvarmningselementet "styrke"?
- Hvad betyder puls? (pulsaktiviteter definerer vi som en aktivitet, der øger hjerterytmen)
- Hvordan strækker man fx læggen, låret eller baglåret ud?
- Hvilket element bevæger I jer i lige nu, og hvordan passer jeres øvelse ind i elementet?
- Har opvarmning noget med skader at gøre? Hvorfor? (ledvæske ud i leddene, muskler op i arbejdstempo, styrkedelen styrker kroppen, bevægelighedsdelen gør dig smidigere, og bl.a. derfor skal man igennem alle faserne.)

JONGLERINGSSTAFET MED BAGHÅND

Læringsmål

- Sjov med ketsjer og bold.

Beskrivelse

Reglerne er simple, men svære at udføre.

1. Læreren gennemgår baghåndsgreb og rotation i baghånd.
2. Deltagerne deles ind i hold á 3-5 personer.
3. Deltagerne skal jonglere bolden fra A til B og tilbage igen.
4. Deltagerne må kun holde tommelfingergreb og skal ramme bolden med strengene på modsatte side af tommelfingeren, knoerne vender altså op mod loftet i øjeblikket, hvor bolden træffes.
5. Taber man bolden på gulvet, samles den blot op igen.
6. Der skiftes på startstregen.

Tegn på læring

- Eleven kan holde korrekt greb og gennemføre aktiviteten.
- Eleven kan bevæge sig kontinuerligt fremad, mens der jongleres.

Variation

- Deltagerne skal bruge forhånd.
- Deltagerne skal tage 3 mavebøjninger / armstrækkere / englehop, hvis bolden rammer jorden.
- Deltagerne skal have en ketsjer i hver hånd og skal skiftevis ramme bolden med den ene og den anden ketsjer.
- Deltagerne på resten af holdet skal lave 3 fysik, fx mavebøjninger, hvis bolden tabes på gulvet.



SERV – DROP – NETDROP – LOB

Læringsmål

- Eleven træner lært teknik i bevægelse.
- Eleven får en bedre forståelse af, hvordan man i badminton også træner teknik.
- Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. *
- Eleven bliver udfordret på et højt niveau.

Beskrivelse

En anden måde, at lære fx et nyt slag på, er at øve det i en fastsat rutine. Dette er mere udfordrende end den klassiske "kast-slå-kast-slå" metodik. Denne mere avancerede metodik skal vi prøve kræfter med nu.

- 1) Læreren instruerer i, hvordan drop er en afart af clear, som skal udføres på samme måde, blot med mindre kraft, og bolden skal rammes lidt foran kroppen.
- 2) Deltagerne deles ind i par eller grupper á 3 og får en halv bane hver, hvis dette er til rådighed.
- 3) Deltager 1 og 2 i gruppen skal nu forsøge at spille følgende slag:
 - a. 1) Høj serv – 2) drop – 1) netdrop – 2) lob – 1) drop – 2) netdrop – osv.
 - b. Deltager 3 står evt. og filmer aktiviteten.
 - i. Denne video kan bruges til at udfylde teknik-tjek skemaet.

Øvelsen kører i x minutter.

Fra undervisers side skal det største fokus ligge på, at deltagerne skal have siden til, før slaget begyndes.

Hvis deltagerne kan huske øvelsen, vil de være klar på det næste slag, som kommer, og klar på hvad de skal gøre. Eventuelt kan slagene siges højt under aktiviteten.

Tegn på læring

- Eleven kan huske rækkefølgen i slagene.
- Eleven kan serve en høj serv.
- Eleven kan holde et nogenlunde korrekt greb i overhåndsforhåndsslagene.
- Eleven har kan huske slagenes navne, og hvordan disse udføres.

Spørgsmål til refleksion

- Hvornår går aktiviteten oftest i stå?
- Hvad er svært?
- Hvad kan man gøre for at det bliver nemmere?
- Hvordan er det, man skal holde på ketsjeren, når man har forhåndsgreb?



KAMP MED REGLER

Læringsmål

Eleven...

- har viden om regler og taktiske muligheder i boldspil. *
- kan spille det færdige badmintonspil.
- kan samtale om taktik i badminton.
- kan analysere en badmintonkamp på baggrund af de tekniske muligheder, der er øvet.

Beskrivelse

Kampe med fuldt regelsæt.

- 1) Læreren påpeger de vigtigste regler omkring
 - a. banens dimensioner i single og double.
 - b. servesituationen i single og double.
- 2) Læreren deler deltagerne ind i doublepar eller singler, som skal spille mod hinanden.
- 3) Efter spillet er sat i gang, går læreren rundt som vejleder ift. regler og som vejleder i forhold til, at spilleren skal prøve at bruge de lærte teknikker for clear, drop, netdrop og serv.

Tegn på læring

Eleven...

- kan reglerne så godt, at han/hun kan gennemføre en kamp alene.
- kan udføre clear, drop, netdrop og/eller serv i kamp med nogenlunde korrekt greb.

Variation

- Alle kampe spilles kun bedst af 3 sæt til 21 fra stillingen 16-16. Når en kamp er færdig, kommer deltagerne hen til læreren, og denne giver så nye modstandere og evt. også nye makker til alle.
- Kampe spilles bedst af 1 sæt til fx 7, 11, 15 eller 21.

Spørgsmål til refleksion

Eleverne skal efter kampen / sættet evaluere på baggrund af følgende spørgsmål:

- Hvad gjorde du/dig og din makker for at vinde point?
- Hvordan vandt din/jeres modstander point?
- Hvilket slag af hhv. clear, drop, netdrop, serv er sværest at slå i kamp?
- Hvis man først spiller en kort og så en lang til den samme person, hvad vil der så ske?

TEORI

FOR 6.-7. KLASSE MODUL 3

STEROIDER – HVAD GØR DE VED DIG?

Læringsmål

- Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.*
- Eleven får et dybere kendskab til anabole steroiders påvirkning af kroppen.

Teori

Steroider er stoffer, der bruges i mange tusinde forskellige sammenhænge. Nogle gange bruger man steroider til at behandle sår, nogle gange til at behandle bumser i ansigtet. Man kan bruge steroider til at behandle folk med mange forskellige sygdomme, og en speciel gruppe af steroider findes også naturligt i kroppen som et af de stoffer, der påvirker kroppen til muskelvækst. Anabole steroider er betegnelsen for steroider som bl.a. opbygger kroppens muskelmasse. 'Ana' betyder opad og ballin betyder kaste/løfte. Med tiden blev disse ord sat sammen på latin først til anabolicus og siden til anabole.

Læs denne artikel om anabole steroider og se derefter filmen om Ditlev.

<http://www.antidoping.dk/medicin/medicin/dopinglisten/s1-anabole-stoffer/anabole-steroider>

Med fordel kan der læses fra afsnittet: Bivirkninger.

<https://www.youtube.com/watch?v=A1wE5fSuiro>
(Filmen om Ditlev 4:14 min. – søg evt. efter "Anabole steroider – forkortet video med Ditlev")

Ditlev kom langt ud i kampen for at opnå "den perfekte krop". Hvad gjorde Ditlev i din opfattelse forkert og hvad skulle han ha' gjort i stedet?

Her er de faglige anbefalinger til idrætsvaner, som det er tydeligt at Ditlev ikke fulgte: <https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/fysisk-aktivitet/anbefalinger/5-17-aar>

Læs kun afsnittet "Børn og unge: 5-17år" læses.

Tegn på læring

- Eleven kender til 3 eller flere bivirkninger ved at tage anabole steroider.
- Eleven kender både til bivirkninger hos drenge og piger.
- Eleven har kan forklare den skade som anabole steroider kan forvolde på kroppen.
- Eleven kender til sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet for børn/unge (5-17år)

Spørgsmål til refleksion

- Hvad gør anabole steroider ved drenge?
- Hvad gør anabole steroider ved piger?
- Hvad er årsagen til at folk som Ditlev begynder at tage steroider?
- Hvor mange minutter om dagen skal en 5-17årig mindst være aktiv?
- Hvor mange gange om ugen, og i hvor mange minutter, skal en 5-17årig mindst dyrke fysisk aktivitet med høj intensitet?
- Beskriv hvordan din krop har det, når du dyrker motion med høj intensitet.

ØVELSESBANK: 6.-7. KLASSE

MODUL 4

ELEVOPVARMNING MED BAGGRUND I DE 5 FASER

Læringsmål

- Eleven kan tilrettelægge opvarmning. *
- Eleven har viden om principper for opvarmning. *
- Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsaktiviteter.*
- Eleven kan forebygge idrætsskader. *
- Eleven har viden om forebyggelse af idrætsskader. *

Beskrivelse

Deltagerne står selv for opvarmningen.

De skal tage udgangspunkt i opvarmningens 5 faser.

Deltagerne er på forhånd delt ind i fx 6 grupper à 4-5 deltagere.

I første lektion skal gruppe A stå for opvarmningen af gruppe B, C opvarmer D og E opvarmer F.

I anden lektion byttes der, således at B opvarmer A osv.

Opvarmningen skal tage ca. 15 min., og bagefter sætter grupperne sig ned og giver feedback på opvarmningen.

For eliteatleter gælder det, at en opvarmning på 5 min. er fysiologisk tilstrækkelig, og at yderligere opvarmning ikke gavner præstationen. Denne opvarmning skal udføres korrekt, og dette vil være en udfordring med elever i 6.-7. klasse.

Derfor synes vi, der skal bruges omkring 10-15 min. på opvarmningen inklusive spørgsmål til refleksion. Eleverne skal undervises i, at en opvarmning gerne må / skal tage omkring 10 min., og at den skal have høj intensitet.

I undervisningen er der valgfrihed mellem alle de listede øvelser. Det anbefales at komme igennem 5 elementer, i den rækkefølge de er nævnt i.

Eleverne skal selv stå for opvarmningen. Dette skal være planlagt hjemmefra!

OBS:

- Under lektionen kan læreren gå rundt og spørge ind til gruppernes tanker bag de øvelser, de laver, og hvor godt de passer ind i det opvarmningselement, de er i gang med.

Tegn på læring

- Eleven kan nævne én eller flere af opvarmningens elementer.
- Eleven kan på basisniveau forklare intensitetsbegrebet.
- Eleven kan på basisniveau forklare sammenhængen mellem puls og hjerte.
- Eleven kan på basisniveau forklare udstrækningsmetoder for forskellige dele af kroppen.
- Eleven kan på ansvarlig vis stå for gennemførelse af en opvarmning.

Spørgsmål til refleksion

- Hvor mange kan nævne mig én eller flere af opvarmningens grundelementer?
- Hvor lang tid skal en opvarmning tage, og hvor meget intensitet skal den have?
- Hvem kan nævne mig øvelser, som vil passe ind i opvarmningselementet "styrke"?
- Hvad betyder puls? (pulsaktiviteter definerer vi som en aktivitet, der øger hjerterytmen)
- Hvordan strækker man fx læggen, låret eller baglåret ud?
- Hvilket element bevæger I jer i lige nu, og hvordan passer jeres øvelse ind i elementet?
- Har opvarmning noget med skader at gøre? Hvorfor? (ledvæske ud i leddene, muskler op i arbejdstempo, styrkedelen styrker kroppen, bevægelighedsdelen gør dig smidigere, og bl.a. derfor skal man igennem alle faserne.)

FOR- OG BAGHÅNDSGOLF

Læringsmål

- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe-, og slagteknik. *
- Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter. *

Beskrivelse

Denne aktivitet binder to sportsgrene sammen. Golfens præcision og badminton sportens servevarianter.

- 1) Læreren får deltagerne til at hjælpe sig med at lave en golfbane med golfhuller bestående af hulapringe, spande, håndklæder og eller lignende.
- 2) Læreren gennemgår kort servevariationerne med fokus på underarmsrotation.
- 3) Læreren forklarer reglerne, der er som følger:
 - a. Man skal skifte mellem at serve forhåndsserv og baghåndsserv.
 - b. Badmintonbolden skal ned / ind / gennem den genstand, som bruges som golfhul.
 - c. Deltagerne skal tælle deres server / slag.

Tegn på læring

- Eleven kan serve forhånds- og baghåndsserv med underarmsrotation.
- Eleven kan analysere en klassekammerats teknik i servefasen.

Variation

- Deltagerne kan være sammen i par og skal stadig skifte mellem for- og baghåndsserv.
- Deltagerne kan, hvis de er i par, evaluere hinandens teknik efter hvert / hver andet slag.
- Deltagerne kan ved slutningen af aktiviteten sammenligne resultater.
- Deltagerne skal gå trillebør mellem hvert slag.
- Deltagerne skal gennemføre banen på tid og mellem hvert slag tage 5 mavebøjninger (vil gå ud over kvalitet)



SMASH

Læringsmål

- Eleven træner specifik badmintonteknik: smash
- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe og slagteknik. *

Beskrivelse

Mange vil nikke genkende til ordet smash og forbinde det med en situation, hvor man med stor kraft slår en bold mod gulvet af modstanderens bane.

Dette er også tilfældet, for den øvelse vi skal lave nu.

- 1) Eleverne skal sammen gennemgå fokuspunkterne til smash i teknik tjek-skemaet.
- 2) Læreren instruerer i, at et smash i virkeligheden er et ekstra hårdt clear, som man rammer foran kroppen, således at bolden går direkte mod modstanderens banehalvdel.

Øvelse:

- 1) Deltager A server en høj serv mod baglinjen, optimalt ligger denne ca. 2 meter fra baglinjen.
- 2) Deltager B udfører efter bedste evne en kraftig centralbevægelse, rammer bolden foran kroppen, og bolden går i lige linje mod gulvet på modsatte side af nettet.
- 3) Deltager B slår fx 10 smash, og derefter er det deltager A's tur.

Tegn på læring

- Eleven har træfpunkt med bolden på højre side af hovedet og let foran hovedet.
- Eleven får bolden til at gå tydeligt nedad mod gulvet på den anden banehalvdel.
- Eleven kan lave en kraftig centralbevægelse og ramme bolden.
- Eleven kan lægge gode oplæg til sin makker.

Spørgsmål til refleksion

- Hvordan udføres en god centralbevægelse?
- Hvad er forskellen på smash og clear? (kig i teknik tjek-skemaet)
- Tag jeres mobiltelefoner og film hinanden i slow. Tjek om I udfører de forskellige fokuspunkter.



BAGHÅNDSLOB – SMASH

Læringsmål

- Eleven får erfaring med slagøvelser i badminton.
- Eleven reflekterer over taktiske muligheder, som vil ændre spilllets forløb.
- Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil. *
- Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. *

Beskrivelse

I denne øvelse kombinerer vi de to forrige øvelser: baghåndslob og smash.

- 1) Deltagerne deles ind i grupper á 3.
 - a. Deltager A står ved nettet i venstre side af banen.
 - b. Deltager B står på modsatte side af nettet i forhold til A og står dermed i højre side af banen.
 - c. Deltager C står på samme side af nettet og på samme banehalvdel som A, men er placeret 2-3 meter bag A.
- 2) Deltager A kaster en bold kort over nettet til B.
- 3) Deltager B laver et baghåndslob.
- 4) På dette baghåndslob laver deltager C et smash.
- 5) Efter fx 5 forsøg byttes der roller. Alle skulle gerne nå igenem de 3 positioner mindst én gang.

Tegn på læring

- Eleven kan gennemføre øvelsen flere gange.
- Eleven kan rotere i underarmen, mens baghåndslobbet udføres.
- Eleven kan lave centralbevægelse, mens smaschet udføres.

Variation

- Deltager B skal forsøge at få bolden tilbage efter C's smash. Får B bolden over, spiller C den tilbage kort over nettet, B lægger igen op til smash (gerne med baghåndslob), og øvelsen kører videre sådan, indtil bolden går i stå.

Spørgsmål til refleksion

- Hvad kan man gøre for at få øvelsen til at fungere bedst muligt?
- Hvilke tekniske detaljer er sværest at udføre i denne sammensatte øvelse?
- Hvorfor er det sværere fx at skulle slå et baghåndslob i bevægelse frem for stående?



KAMPE MED 2 POINT FOR VINDERSLAG MED SMASH

Læringsmål

- Eleven kan slå forskellige slag i kamp.
- Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil. *
- Eleven kan udforske sine opnåede kompetencer i badminton.
- Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe og slagteknik. *

Beskrivelse

Kamp med fuldt regelsæt. Der er dog den regel, at man får to point, hvis man vinder på et smash. ,

Hvis der smashes, vindes der 2 point på én af følgende måder:

- 1) Bolden går direkte i gulvet.
- 2) Modstanderen rører bolden, før den går i gulvet på hans/hendes side.
- 3) Modstanderen slår bolden ud eller i nettet.

Dermed får man altså ikke 2 point, hvis modstanderen kan returnere et smash tilbage på banen.

Det er op til deltagerne selv at vurdere, om der er tale om et smash.

Tegn på læring

- Eleven afprøver det slag, som giver ekstrapoint.
- Eleven lykkes med at få ekstrapoint.
- Eleven tager eventuelle mavebøjninger eller armstrækkere uden at brokke sig.

Variation

- Der kan gives ekstrapoint for andre af de slag, som deltagerne har øvet, fx clear eller netdrop.
- Der kan gives mavebøjninger eller armstrækkere i stedet for ekstrapoint.



TEORI FOR 6.-7. KLASSE MODUL 4

SYGDOM OG LIVSSTIL

Læringsmål

- Eleven oplever, at de andre fra klassen heller ikke har "det perfekte liv".
- Eleven reflekterer over, hvad det vil kræve at skulle have "det perfekte liv", og om det vil gøre ham/hende glad.

Beskrivelse

Læs uddrag af denne artikel – Vi foreslår fra artiklens start til "At performe er vigtigt" og fra "Perfekt udseende" til slut.

<http://politiken.dk/forbrugogliv/livsstil/trivsel/art5543865/Eksperter-om-unges-trivsel-Det-perfekte-er-det-nye-normale>

Besvar efter gennemlæsning af artiklen spørgegæret til 6.-7. klasse teorimodul 4.

Derefter kan eleverne deles i grupper og diskutere følgende spørgsmål:

- Findes der nogen, der har det perfekte liv, altså ingen problemer, ingen dødsfald i familien, ingen skænderier med forældre, ingen usikkerhed omkring sin egen krop eller personlighed, ingen bumser?
- Synes du, du har et | P E R F E K T | liv?
- Er du glad?
- Snak i gruppen, om man godt være glad, selvom man har et ikke - | P E R F E K T | liv?

Tegn på læring

- Eleven reflekterer over deres eget liv.
- Eleven reflekterer over, om 'det perfekte liv' gør en glad.
- Eleven reflekterer over, om man kan være glad, selvom man ikke har det perfekte liv?
- Eleven deltager i debatten.

SPØRGEARK: 6.-7. KLASSE

MODUL 4

HVAD VIL DET GØRE VED DIG...

...at skulle opnå et 12-tal i alle fag?

...at være den bedste til din sport, musikinstrument eller hvad du går til?

...at være den sødeste søn/datter/bror/søster og evt. også kæreste?

...at have et arbejde, fordi du også skal have en topmobil og det fedeste tøj?

...at bruge ½-1 time om dagen på de sociale medier for at vise billeder af din perfekte dag?

...at skulle have "det perfekte liv"?

QUIZ: 6.-7. KLASSE

SÆT RING OM DE(T) RIGTIGE SVAR:

Hvad er et kropsideal?

- A. En måde at måle højde på.
- B. Den kropsform som er populær i samfundet.
- C. En måde at måle vægt på.
- D. Gennemsnitskropsformen på 10 tilfældige personer.

Hvor meget har kropsidealet ændret sig gennem tiden?

- A. Slet ikke
- B. Lidt
- C. Rigtig meget

Efter hvilken periode steg menneskets evne til at overleve sygdomme markant?

- A. Romertiden
- B. Det industrielle gennembrud ca. år 1900
- C. 1980'erne

Hvad skete der med Ditlev, som havde taget steroider?

- A. Hans øjenfarve gik fra blå til grøn.
- B. Han blev succesfuld og fik et dejligt liv efter hans steroidforbrug.
- C. Han er næsten lam i hele den ene side af kroppen.

Hvad påstår badmintonforløbet omkring "Den perfekte krop?"

- A. At det er et rigtigt begreb
- B. At det i virkeligheden ikke eksisterer, fordi vi alle er forskellige
- C. At folk med 1 million følgere på YouTube skal bestemme, hvad der er den perfekte krop.

Hvad er en af hovedårsagerne til, at mange unge mellem 10 og 17 år får stress?

- A. De dyrker for meget sport
- B. De går for lidt i skole
- C. De spiser for meget junkfood

Hvor mange minutter om dagen anbefaler Sundhedsstyrelsen, at en 15-17-årig mindst er aktiv?

- A. 90
- B. 60
- C. 45

Mindst 3 gange om ugen skal en 15-17-årig lave en højintens aktivitet. Men i hvor mange minutter?

- A. 10
- B. 20
- C. 30

Er du aktiv 60 min. om dagen, og laver du 3 gange 30 min. højintens aktivitet om ugen?

- A. Ja
- B. Nej

QUIZ: LÆRERENS ARK

RIGTIGE SVAR ER MARKERET MED FED OG RØD SKRIFT.

Hvad er et kropsideal?

- A. En måde at måle højde på.
- B. Den kropform som er populær i samfundet.**
- C. En måde at måle vægt på.
- D. Gennemsnitskropsformen på 10 tilfældige personer.

Hvor meget har kropsidealet ændret sig gennem tiden?

- A. Slet ikke
- B. Lidt
- C. Rigtig meget**

Efter hvilken periode steg menneskets evne til at overleve sygdomme markant?

- A. Romertiden
- B. Det industrielle gennembrud ca. år 1900**
- C. 1980'erne

Hvad skete der med Ditlev, som havde taget steroider?

- A. Hans øjenfarve gik fra blå til grøn.
- B. Han blev succesfuld og fik et dejligt liv efter hans steroidforbrug.
- C. Han er næsten lam i hele den ene side af kroppen.**

Hvad påstår badmintonforløbet omkring "Den perfekte krop?"

- A. At det er et rigtigt begreb
- B. At det i virkeligheden ikke eksisterer, fordi vi alle er forskellige**
- C. At folk med 1 million følgere på YouTube skal bestemme, hvad der er den perfekte krop.

Hvad er en af hovedårsagerne til, at mange unge mellem 10 og 17 år får stress?

- A. De dyrker for meget sport
- B. De går for lidt i skole
- C. De spiser for meget junkfood**

Hvor mange minutter om dagen anbefaler Sundhedsstyrelsen, at en 15-17-årig mindst er aktiv?

- A. 90
- B. 60**
- C. 45

Mindst 3 gange om ugen skal en 15-17-årig lave en højintens aktivitet. Men i hvor mange minutter?

- A. 10
- B. 20
- C. 30**

Er du aktiv 60 min. om dagen, og laver du 3 gange 30 min. højintens aktivitet om ugen?

- A. Ja
- B. Nej

UNDERVISNINGSFORLØB FOR 8.-9. KLASSETRIN

I 9. klasse skal eleverne til afgangsprøve. Idrætsundervisningen skal tilpasses til, at eleverne kan benytte teori og praktik til fremvisning af deres kompetencer. Med det in mente fokuserer det første forløb for 8.-9. klasse på "Fysiologi og træningslære". Forløbet indeholder 4 temaer **1)** "Musklens anatomi og adaptationer på aerob og anaerob træning", **2)** "Hjertet – hvordan fungerer det?", **3)** "Styrkeforøgelse – hvad sker der i kroppen?" og **4)** "Iltens vej fra lunge til muskel". Alle emner har teori tilkøbet, således at eleverne via undervisningen bliver klar til teoridelen af afgangsprøven, lige meget om de vælger en anden idræt at fremvise deres praktiske kompetencer i. Forløbet indeholder selvfølgelig også øvelser til udvikling af elevernes badmintonmæssige kompetencer ift. slag som clear, lob, krydsslag og benarbejde. Eleverne skal i løbet af dette forløb også selv konstruere opvarmning for klassekammeraterne på baggrund af den medfølgende teori.

Alt i alt er dette en komplet pakke for 8.- 9.klasseselever, som skal til afgangsprøve i Idræt.

Tema: Fysiologi og træningslære Varighed: 4 uger

Kompetence-områder

Alsidig idrætsudøvelse

- Boldbasis og boldspil
- Løb, spring og kast

Idrætskultur og relationer

- Sprog og skriftsprog

Krop, træning og trivsel

- Sundhed og trivsel
- Fysisk træning
- Krop og identitet

Færdigheds- og vidensmål

Boldbasis og boldspil

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

Løb, spring og kast

- Eleven har viden om bevægelsesanalyser herunder digitale værktøjer

Sprog og skriftsprog

- Eleven kan nuanceret, sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster
- Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og skruktur

Sundhed og trivsel

- Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel
- Eleven kan analysere levevilkårs betydning for idrætsudøvelse

Fysisk træning

- Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre
- Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder
- Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer
- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv

Aktiviteter

- Motoriske grundbevægelser via opvarmningsøvelser
- Badmintonøvelser – medspils- og modspilsøvelser
- Småspil og før-færdige-badmintonspil på banen

- Badmintonkamp – single og double
- Teori – faglig læsning, skriftlige opgaver oplæg og samtale

Evaluering

- Bevægelsesanalyse af egne teknikker ved hjælp af video
- Evaluering af elevens badmintonmæssige færdigheder ved hjælp af teknik-tjekskemaer
- Skriftlig test i det teoretiske pensum fra de 4 moduler

Teori

- Faglige tekster om fysiologi og fysisk træning samt videoklip med teknikinstruktioner og øvelser

LEKTIONSPLAN FOR 8.-9. KLASSETRIN: MODUL 1

Mål for modul 1

- Eleven har kendskab til fysiologien bag iltoptagelse i forbindelse med arbejde.
- Eleven kan udføre forhåndsserv og har kendskab til teknikken.
- Eleven kan udføre baghåndsserv og har kendskab til teknikken.
- Eleven kan udføre clear med saks og har kendskab til teknikken.

Tegn på læring

- Eleven kan forklare iltens vej fra lunge til muskel.
- Eleven kan slå en forhåndsserv, bolden flyver i en høj bue mod baglinjen.
- Eleven kan slå en baghåndsserv lavt over nettet og kort forbi servelinjen.
- Eleven kan ramme bolden højt over hovedet i clear og bruge saksehoppet til at sætte ekstra fart i slaget.

Rekvisitter

- Én badmintonketsjer pr. elev.
- Så mange badmintonbolde som muligt.

Introduktion til undervisning

- Gennemgang af dagens program samt indledende teori om iltoptagelse i forbindelse med arbejde.

Opvarmning

Opvarmningens 5 faser gennemgås.

Træning

For- og baghåndsserv, clear og saksehoppet.

Spil

Kamp med simple regler – fokus på øvet teknik.

Afrunding

Tema: "Fysiologi og Træningslære"

- Muskulens anatomi og adaptationer på aerob og anaerob træning.

Modul 1	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Spillignende	Afrunding / teori
Tid	10-15 min.	10-15 min.	20-40 min.	10-20 min.	
Indhold	Opvarmningens 5 faser	Kort baghåndsserv- baghåndsløb Lang forhåndsserv – clear med saks	Småspil	Single, halvbane- single og double- kampe med fuldt regelsæt	Muskels anatomi – adaptation på baggrund af aerob og anaerob træning.
Indholds fokus	Eleven bliver både varme og får viden om opvarmning.	Serv og returnering.	Slagteknik i bevægelse.	Kamp. Regler. Badminton er sjovt.	Basisniveau af muskelanatomisk og -træning.
Regler.	Småspil	Single, halvbane- single og double- kampe med fuldt regelsæt	Muskels anatomi – adaptation på baggrund af aerob og anaerob træning.	Samarbejde Siden til før bolden rammes	Hvordan ser vi på hinanden?
Mentalt fokus	Der kommer teori og aktivitet i samme moment.	Rigtigt greb. Rotation i underarm. Vægtoverførsel.	Udfør de lærte teknikker og vær aktiv for at få aktiviteten til at køre.	Forsøg at udføre de øvede tekniske elementer.	Prøvestof, så lyt!
Læringsmål	Eleven får kendskab til opvarmningens forskellige faser.	Badmintonbasis – start duellerne.	Slagtræning og bearbejde	Benyt forskellige tekniske elementer i kamp.	Muskels / kropspens adaptationer til træning.
Tegn på læring	Eleven... har kendskab til opvarmningens forskellige faser. kan på sigt selv konstruere en opvarmning med udgangspunkt i faserne.	Eleven... roterer i underarmen under slaget. har vægtoverførsel i forhåndsserven. holder korrekt på bolden.	Eleven... forsøger efter bedste evne at udføre teknikkerne i aktiviteten.	Eleven... forsøger at bruge de øvede teknikker. er aktiv og får pulsen op.	Eleven... kender til adaptationer i kroppen efter hhv. aerob og anaerob træning.
Evaluerings	Spørgsmål til øvelsen	Spørgsmål til øvelsen	Spørgsmål til aktiviteten		Spørgsmål til "muskels anatomi og adaptationer"
Se mere	Scan QR-koden for video af øvelsen.	Scan QR-koden for video af øvelsen.	Scan QR-koden for video af aktiviteten.	Scan QR-koden for videogennemgang af reglerne.	Link til YouTube-video

LEKTIONSPLAN FOR 8.-9. KLASSETRIN: MODUL 2

Mål for modul 2

- Eleven har kendskab til den grundlæggende fysiologi i forbindelse med styrkeforøgelse.
- Eleven har kendskab til reglerne i badminton.
- Eleven kan udføre et lige drop og har kendskab til teknikken.
- Eleven gennemfører badmintonkampe med forståelse af regelsættet.
- Eleven lærer om småspil og spilkonstruktion.

Tegn på læring

- Eleven kan forklare nogle af forskellene på tværsnitsareal og pennationsvinkel.
- Eleven kan selv afvikle en badmintonkamp og kan virke som dommer.
- Eleven kan justere småspil, evt. via aktivitetshjulet, således at spillet ændrer form.

Rekvisitter

- Én badmintonketsjer pr. elev.
- Så mange badmintonbolde som muligt.

Introduktion til undervisning

Gennemgang af dagens program samt indledende teori om styrkeforøgelse.

Opvarmning

Eleverne gennemfører opvarmningen og henviser til opvarmnings 5 faser.

Træning

- Krydsdrop fra forhånd.
- Badmintonspillets fulde regelsæt.
- Lærte teknikker i bevægelse.

Spil

Kamp og sammensatte småspil

Afrunding

- Styrkeforøgelse – hvad sker der i kroppen?

Modul 2	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Spillignende	Afrunding / teori
Tid	10-15 min.	10-15 min.	20-40 min.	10-20 min.	
Indhold	Elevopvarmning med baggrund i de 5 faser Evaluering	Lang forhånds-serv-lige drop	Småspil	Kampe	Hypertrofi, neurale ændringer
Indholds fokus	Opvarmnings 5 faser.	Krydsdrop i forhånden.	Slagteknik i bevægelse.	Kampe og fuldt regelsæt for double og single.	Fysiologien bag styrkeforøgelser.
Mentalt fokus	Klar til at lytte efter. Vurdér kvalitet undervejs.	Læg bolden med en lille bue kortere end servelinjen.	Udfør de lærte teknikker og vær aktiv for at få aktiviteten til at køre.	Spil og vær aktiv.	Prøvestof så lyt!
Læringsmål	Elevansvar Elevundervisning	Variation af servereturneringen	Slagtræning og bearbejde	Det færdige badmintonspil.	Styrkeforøgelse – hvad ændrer sig?
Tegn på læring	Eleven... kan tilrettelægge god opvarmning.	Eleven... lægger gode oplæg til hinanden. står med siden til før droppet og lægger bolden over nettet før servelinjen.	Eleven... forsøger efter bedste evne at udføre teknikkerne i aktiviteten. kan justere position og taktik, for bedre gennemførsel.	Eleven... kan huske reglerne. dømmer fair og er aktiv for at få point.	Eleven... kender til begrebet hypertrofi og ydermere ændringer i neurologiske adaptationer.
Evaluering	På baggrund af opvarmnings 5 faser	Spørgsmål til øvelsen	Spørgsmål til aktiviteten		Spørgsmål til styrkeforøgelse
Se mere		Scan QR-koden for video af øvelsen.	Scan QR-koden for video af aktiviteten.		

LEKTIONSPLAN FOR 8.-9. KLASSETRIN: MODUL 3

Mål for modul 3

- Eleven kan beskrive hjertets anatomi og pulsårer.
- Eleven kan udføre netdrop (både i for- og baghånd) og har kendskab til teknikken.
- Eleven kan udføre lob (både i for- og baghånd) og har kendskab til teknikken.

Tegn på læring

- Eleven kender til hjertekamre, blodets vej gennem hjertet og pulsårer.
- Eleven kan udføre lob med rotation i underarmen, så ballonen kommer højt op i luften.
- Eleven kan slå netdrop med for- og baghånd, så boldens bane er lavt over nettet, og nedfaldspunktet er i kort afstand fra nettet.

Rekvisitter

- Én badmintonketsjer pr. elev.
- Så mange badmintonbolde som muligt.
- 15 balloner.

Introduktion til undervisning

Gennemgang af dagens program samt indledende teori om hjertets anatomi og pulsårer.

Opvarmning

Eleverne gennemfører opvarmningen og henviser til opvarmningens 5 faser.

Træning

- Lob i for- og baghånd
- Netdrop fra for- og baghånd.
- Høj grad af parathed og hurtige bevægelser.

Spil

Implementering af øvede krydsslag i en kamplignende situation.

Afrunding

- Hvordan fungerer hjertet?

Modul 3	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Spillignende	Afrunding / teori
Tid	10-15 min.	10-15 min.	15-20 min.	10-20 min.	
Indhold	Elevopvarmning med baggrund i de 5 faser Evaluering	Ballondød	Netdrop i forhånd Netdrop i baghånd Netdrop side-side	Halvbanesingle lige og på kryds	Hjertets anatomi og pulsårer
Indholds fokus	Opvarmnings 5 faser	Sjov med tekniktræning	Netdrop og benarbejde fra midten til nettet	Puls, de øvede slag skal udføres i en kampsituation.	Hjertets anatomi og pulsårer.
Mentalt fokus	Klar til at lytte efter. Vurdér kvalitet undervejs.	Husk teknikkerne og korrekt greb.	Rigtigt greb Slå blødt	Brug de slag, der er øvet.	Prøvestof
Læringsmål	Elevansvar Elevundervisning	Tekniktræning af clear og lob.	Badmintonspecifikke slag og -bevægelser	Implementering af lærte teknikker i spil.	Hvordan fungerer hjertet?
Tegn på læring	Eleven... kan tilrettelægge god opvarmning.	Eleven... formår at skifte mellem de forskellige slag og greb. er meget aktiv.	Eleven... kan slå et netdrop, som lander <30cm fra nettet. kan bruge benarbejde i forbindelse med slaget.	Eleven... bruger både krydsslag fra bagbanen og forbanen. holder rigtigt på ketsjeren i for- og baghånd. er parat og bevæger sig hurtigt.	Eleven... kan hjertets anatomi på basisniveau. kan nævne navnene på pulsårer og deres placering.
Evaluering	På baggrund af opvarmnings 5 faser	Spørgsmål til aktiviteten	Spørgsmål til øvelsen	Spørgsmål til øvelsen	Spørgsmål til "hjertets anatomi"
Se mere		Scan QR-koden for video af aktiviteten.	Scan QR-koden for video af øvelsen.	Scan QR-koden for video af øvelsen.	Link til YouTube-video

LEKTIONSPLAN FOR 8.-9. KLASSETRIN: MODUL 4

Mål for modul 4

- Eleven kender til, hvordan der dannes energi i musklerne.
- Eleven arbejder med træningsplanlægning i en badminton-kontekst.
- Eleven kender til intensiteten af en badmintonspillers træningsmetoder.

Tegn på læring

- Eleven kan helt eller delvist beskrive mitokondriets funktion, og hvordan ilt/CO₂ optages/udskilles i blodet.
- Eleven arbejder intensivt, får høj puls og en ophobning af syre i benene.

Rekvisitter

- Én badmintonketsjer pr. elev.
- Så mange badmintonbolde som muligt.

Introduktion til undervisning

Gennemgang af dagens program samt indledende teori om iltens vej til musklerne.

Opvarmning

Eleverne gennemfører opvarmningen og henviser til opvarmningens 5 faser.

Træning

- Benarbejde.
- Medium-avancerede småspil.

Spil

Kampe og afsluttende turnering.

Afrunding

Iltens vej til blodet og musklernes brug af ilt.

Modul 4	Opvarmning	Ny teknik	Funktionelt teknik / hovedindhold	Spillignende	Afrunding / teori
Tid	10-15 min.	20 min.	10-20 min.	15-20 min.	
Indhold	Elevopvarmning med baggrund i de 5 faser Evaluering	Benarbejdsstræning i badminton	Kampe med fuldt regelsæt Sidste undervisningsgang: Intern Monrad-turnering	Sammensæt en træning – vælg ét slag og brug boldspilstrappen til at progrediere øvelserne.	Iltens vej til blodet og musklernes brug af ilt
Indholds fokus	Opvarmnings 5 faser	Hurtigt bearbejde	Glæden ved aktiviteter sammen med andre.	Lav en træning med en rød tråd.	Iltens vej fra fri luft til musklerne.
Mentalt fokus	Klar til at lytte efter. Vurdér kvalitet undervejs.	Det er hårdt. Jeg skal gøre mit bedste.	Det er sjovt at spille badminton.	Denne øvelser er god træning til afgangsprøven.	Prøveteori så lyt!
Læringsmål	Elevansvar Elevundervisning	Hvordan træner badmintonspillere?	Kompetencer i det færdige spil.	Eleven øver sig i træningsplanlægning	Fysiologi - ilt
Tegn på læring	Eleven... kan tilrettelægge god opvarmning og undervejs referere til "opvarmnings 5 faser".	Eleven... arbejder hårdt og nede i benene. får fornemmelsen af træningsintensiteten for en professionel badmintonspiller.	Eleven... har aktive ben, til trods for at de lige har lavet noget hårdt. bruger i høj grad de tekniske instruktioner, de har modtaget gennem forløbet. har medrivende dueller.	Eleven... kan lave et træningsprogram for en færdighed og henvise til teknik tjek-skemaerne samt boldspilstrappen.	Eleven... kan samtale om iltens vej fra lungerne til musklerne, inklusiv transporten i blodet og mitokondriets rolle på basalniveau.
Evaluering	På baggrund af opvarmnings 5 faser	Spørgsmål til øvelsen		Ny teknik	Se spørgsmål til modulet
Se mere		Scan QR-koden for video af øvelsen.		15-20 min.	Se link til modulet

ØVELSESBANK: 8.-9. KLASSE

MODUL 1

OPVARMNINGENS 5 FASER

Læringsmål

- Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder. *
- Eleven kan følge egne og andres programmer. *
- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv. *

Beskrivelse

En god opvarmning indeholder 5 elementer: Let puls, styrke, middel puls, smidighed og eksplosive sportsspecifikke bevægelser og gerne i denne rækkefølge.

Her kommer forskellige aktiviteter, man kan foretage sig inden for de 5 elementer:

- 1) Let puls
 - a. Let løb.
 - b. Kaste bolde til makker og løbe sidelæns gennem hallen.
 - c. Roligt løb med hælspark eller høje knæløft.
 - d. Drible en bold gennem hallen med hænder eller fødder.
 - e. Let løb mens du holder en ketsjer med en badmintonbold liggende på strengene.
- 2) Styrke
 - a. Planke (giver en god "central" varme).
 - b. Stående i en armstrækker over for en makker – giv fx 6 highfives, først højre, så venstre osv. Lav evt. en armstrækker mellem hver highfive.
 - c. Trillebør – hvor de skal være rette som en pind (ingen 'vrikken' med numsen).
 - d. Trillebør – gå 3-4-5-6 skridt, lav en armstrækker, gå 3-4-5-6 osv. Fra A til B.
 - e. Stå på hænder i fx 5 x 10 sek. op ad en væg, eller ved at en makker holder dig.
 - f. Klatre op i et torv.
 - g. Lange frøhop fra A til B.
- 3) Middel puls
 - a. Stregfange.
 - b. Ståtrold med mange fangere. Fanges man, laves 3 englehop, og så er man fri.
 - c. Stikdød med mange bolde på lille bane. Dør man, laves 3 englehop for frihed.
 - d. Hinke fra A til B med hurtige, små hop.
 - e. Hurtigt løb.
- 4) Stræk / sving
 - a. De velkendte strækmetoder – gerne dynamisk (rok let frem og tilbage i strækket).
 - b. Fejlebladssving.
 - c. Stå stille og rotér overkroppen mod højre derefter venstre osv.
- 5) Eksplosive sportsspecifikke øvelser
Vi skal træne badminton. Øvede spillere vil ofte lave benar-

bejde, men når vi har med 8.-9. klasser at gøre, vil vi lave hop og sprint, da dette er nogle af de elementer af spillet, som børn godt kan udføre med tilstrækkelig kvalitet.

- a. Frøhop så langt man kan komme på 6 hop.
- b. Sprint gennem hele hallen / 3 badmintonbaner.
- c. Lav 3 små hop efterfulgt af 3 høje hop, samtidig med at man bevæger sig fremad. 3 små – 3 høje – 3 små osv. 1½ badmintonbane.
- d. Trommestikker på stedet så hurtigt man kan, 4 x 10 sek.
- e. Sprællemænd uden arme så hurtigt man kan, 4 x 10 sek.

Tegn på læring

- Eleven kan nævne én eller flere af opvarmningsens elementer.
- Eleven kan forklare, hvordan øvelses-/intervallængde hænger sammen med intensitet.
- Eleven kan forklare sammenhængen mellem pulsbegrebet og hjertet.
- Eleven har kendskab til udstrækningsmetoder for forskellige dele af kroppen.
- Eleven kan på ansvarlig vis stå for gennemførelse af en opvarmning.

Variation

For eliteatleter gælder det, at en opvarmning på 5 min. er fysiologisk tilstrækkelig, og at yderligere opvarmning ikke gavner præstationen.

Vi synes, der skal bruges omkring 10-15 min. på opvarmningen inklusive spørgsmål til refleksion. Eleverne skal undervises i, at en opvarmning gerne må / skal tage omkring 10 min., og at den skal have rimelig høj intensitet.

I undervisningen er der valgfrihed mellem alle de listede øvelser. Det anbefales at komme igennem 5 elementer, i den rækkefølge de er nævnt.

Eleverne skal fra anden lektion selv stå for opvarmningen. Dette skal være planlagt hjemmefra!

- Deltagerne er på forhånd delt ind i fx 6 grupper á 4-5 deltagerne.
I første lektion skal gruppe A stå for opvarmningen af gruppe B, C opvarmer D og E opvarmer F. I anden lektion byttes der, således at B opvarmer A osv.
- De skal tage udgangspunkt i opvarmningsens 5 faser.
- Opvarmningen skal tage ca. 15 min., og bagefter sætter grupperne sig ned og giver feedback på opvarmningen i ca. 5 min.
- Under lektionen kan læreren gå rundt og spørge ind til gruppernes tanker bag de øvelser, de laver, og hvor godt de passer ind i det opvarmningselement, de er i gang med.

Spørgsmål til refleksion

- Hvor mange kan nævne mig én eller flere af opvarmningens grundelementer?
- Hvor lang tid skal en opvarmning tage, og hvor meget intensitet skal den have?
- Hvem kan nævne mig øvelser, som vil passe ind i opvarmningselementet "styrke"?
- Hvad betyder puls? (pulsaktiviteter definerer vi som en aktivitet, der øger hjerterytmen)
- Hvordan strækker man fx læggen, låret eller baglåret ud?
- Hvilket element bevæger I jer i lige nu, og hvordan passer jeres øvelse ind i elementet?
- Har opvarmning noget med skader at gøre? Hvorfor? (ledvæske ud i leddene, muskler op i arbejdstempo, styrkedelen styrker kroppen, bevægelighedsdelen gør dig smidigere, og bl.a. derfor skal man igennem alle faserne.)

CLEAR MED SERVEOPLÆG

Læringsmål

- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil. *
- Eleven har kendskab til og basalkompetencer inden for fundamentale badmintonslag.
- Eleven kan holde koncentration og fokus i idrætsudøvelse. *

Beskrivelse

Den lange forhåndsserv og clearslaget er nok badmintonspillet mest fundamentale slag. Ironisk nok bruges den lange forhåndsserv nærmest ikke længere af verdenseliten.

Den lange forhåndsserv er forklaret under "Teknik i badminton". Clear er forklaret under "Teknik i badminton".

En clear er et slag, som går fra den ene baglinje til den anden baglinje. For at slå bolden så langt, skal man bringe bolden op på 160 km i timen!

- 1) Inden undervisningens start undervises deltagerne i centralbevægelse og dennes benyttelse i badminton.
- 2) Derefter undervises kort i høj forhåndsserv.
- 3) Deltagerne deles ind i par.
- 4) Deltager A skal nu serve en høj serv, deltager B skal slå en clear med centralbevægelse.

Tegn på læring

- Eleven kan minimum huske ét fokuspunkt til clear og ét til lang forhåndsserv.
- Eleven kan forstå den analyse, der ligger bag de taktiske overvejelser omkring servens og returnerings placering.
- Eleven kan selv komme med taktiske overvejelser i forhold til serv og servereturneringer.
- Eleven kan ramme bolden lige over hovedet med næsten strakt arm.
- Eleven kan udføre en centralbevægelse i forbindelse med slaget.
- Eleven kan slå en serv med god højde på, gerne med underarmsrotation.

Variation

- Eleven skal give hvert slag en karakter, efter i hvor høj grad de forsøgte at udføre fokuspunkterne.
- Eleven skal efter 10 bolde få sin makker til at give sig en karakter, efter i hvor høj grad han/hun synes, det så ud til at koncentrationen lå på fokuspunkterne.

Spørgsmål til refleksion

- Hvorfor kan det være en taktisk god idé at starte en duel med at slå bolden til bagbanen? (så flytter man modstanderen væk fra nettet og gør chancen mindre for, at han/hun kan lægge tryk på din bagbane).
- Med baggrund i forrige spørgsmål og besvarelse, hvorfor er det så en taktisk god idé at starte en duel med en lang serv, hvorfor ikke kort?
- Kan I nævne mig fokuspunkterne til serv og clear igen?
- Har I nogle gode forslag til, hvor det er godt at slå bolden hen på en serveretur?



KORT BAGHÅNDSSERV - BAGHÅNDSLOB

Læringsmål

- Eleven træner specifik badmintonteknik: baghåndsserv og -lob.
- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil. *

Beskrivelse

Dette slag bruges til at slå bolden højt mod baglinjen fra en position ved nettet i venstre side af banen (højrehåndet).

- 1) Læreren instruerer i underarmsrotation med baghåndsgreb.
- 2) Læreren instruerer i kort baghåndsserv.
- 3) Deltagerne deles ind i par.
- 4) Deltager A server, og deltager B laver baghåndsslob.
- 5) Deltager A tager opstilling på servelinjen i højre side af banen og server bolden tæt over nettet og så tæt på servelinjen som muligt.
- 6) Deltager B stiller sig 'en fod' bag servelinjen i venstre side af banen og udfører et baghåndsslob på den serv, som kommer fra deltager A.
- 7) Deltager B skal slå fx 10 lob, så samles boldene sammen, og derefter er det deltager A's tur.

Tegn på læring

- Eleven kan slå et baghåndsslob med rotation i underarm.
- Eleven kan få bolden 2,5-3 meter op i luften og mod baglinjen.
- Eleven kan serve en baghåndsserv.
- Eleven kan både slå lige- og krydslob med baghånden.

Variation

- Deltageren, som øver, kan bedes om at slå krydslob hver gang eller hver anden gang.
- Deltageren, som skal lave lob, skal bevæge sig fra 1 meter bag servelinjen og frem til slaget 'en fod' bagved servelinjen.
- Deltager B skal lobbe i forskellige højder, nogle skal være flade andre meget høje.

Spørgsmål til refleksion

- Hvordan holder man rigtigt baghåndsgreb?
- Hvad er en rotation?
- Hvordan er teknikken til baghåndsslobbet?
- Hvor højt skal man ramme bolden? (i øvelsen: omkring brystkassehøjde)
- Hvordan skal man holde på bolden i en baghåndsserv?



SMÅSPIL MÅLRETTET 8.-9. KLASSETRIN

Læringsmål

- Eleven kan spille forskellige småspil i badminton.
- Eleven har en god, sjov og udfordrende oplevelse med badminton.
- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil. *

Beskrivelse

Deltagerne går sammen i par.

Aktiviteten kan laves med ballon eller badmintonbold, herunder blot kaldet "bold", med mindre aktiviteten kræver en specifik boldtype.

Deltagerne i par...

- 1) skiftes til at slå til bolden og skal komme fra A til B.
- 2) laver samme aktivitet som "1", men arbejder sig hen mod et mål, de skal ramme.
- 3) skiftes til at slå til bolden og skifte mellem at ramme bolden med hhv. grebet og strengene.
- 4) spiller "kamp" over en streg. Falder bolden ned på ens banehalvdel, får modstanderen et point. Man må ikke slå bolden direkte nedad. Det kan indføres, at man har fx 3 slag til at få bolden fra sin egen halvdel over strengen til modstanderens halvdel.
- 5) spiller sammen med to bolde. Man må ikke slå til den samme bold to gange i træk, ellers er alt tilladt. Boldene skal holdes i luften så mange slag som muligt.
 - a. Konkurrence: Afgræns en bane. Misser man en bold, får modstanderen ét point, spil til 3-5 point.
- 6) spiller samme spil som "5", men nu er der blot 4 spillere, 3 bolde og man skal slå til boldene i rækkefølge fx 1-2-3-1-2-3.
- 7) spiller med én bold og én ketsjer. Man skal skiftes til at slå til bolden.

- 8) spiller netkamp. Banen går fra nettet til den forreste servelinje og til sidelinjen.
- 9) spiller samme som "8", men skal skifte mellem for- og baghåndsgreb mellem hvert slag.
- 10) spiller FjerVolley: 2-3 spillere pr. banehalvdel, 3 slag til at få bolden over. Ingen smash.
- 11) spiller sammen på samme side af nettet, og begge spillere skal skifte mellem at spille underhånd og overhånd.
- 12) spiller som "11", men over et net og der tælles point.
- 13) spiller single på halv bane og må kun spille underhåndsslag med forhånd eller baghånd.
- 14) spiller som "13", men må kun spille overhåndsslag i forhånd eller baghånd.

Tegn på læring

- Eleven kan udføre forskellige tekniske opgaver forbundet med et givet småspil.
- Eleven kan bevæge sig med bolden liggende på ketsjeren uden at tabe den.
- Eleven kan skifte mellem overhånd og underhånd med kørende bold.
- Eleven kan skifte mellem forhånds- og baghåndsgreb i spil med kørende bold.



TEORI

FOR 8.-9. KLASSE MODUL 1

MUSKLENS ANATOMI – ADAPTATIONER PÅ BAGGRUND AF AEROB OG ANAEROB TRÆNING.

Læringsmål

- Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur. *
- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv. *
- Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel. *
- Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster. *
- Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur. *

Aktivitet

Effekterne af aerob træning er beskrevet i DIF's hæfte om aerob træning. Vi anbefaler, at side 27 og 39-40 læses og derefter diskuteres.

Gå til følgende hjemmeside og klik på "download PDF"
<http://www.dif.dk/da/foreningsliv/viden-s-om/traening/aerob-s-praestationsevne> eller lav en Google-søgning: "DIF aerob præstationsevne".

Effekterne af anaerob træning er ligeledes beskrevet i DIF's hæfte om anaerob træning. Vi anbefaler, at side 18 og 32-34 læses og diskuteres.

Gå til følgende hjemmeside og klik på "download PDF"
<http://www.dif.dk/da/foreningsliv/viden-s-om/traening/anaerob-s-praestationsevne> eller lav en Google-søgning: "DIF anaerob præstationsevne".

Dette DIF-materiale kan også anvendes som litteratur til den afsluttende prøve i idræt i 9. klasse.

Tegn på læring

Eleven kan definere aerob og anaerob træning ud fra iltbehovet. Eleven kan nævne aktiviteter, som træner hhv. det aerobe og anaerobe system.

Eleven har en forståelse af, at næsten alle boldspil påvirker både det aerobe og anaerobe system.

Spørgsmål til stofområdet

Diskussion af hæfterne kan ske på baggrund af disse spørgsmål.

- Hvad betyder adaptation?
- Beskriv overordnet hvad aerob træning er.
- Beskriv overordnet hvad anaerob træning er.
- Hvilke adaptationer laver kroppen på baggrund af aerob træning?
- Hvilke adaptationer laver kroppen på baggrund af anaerob træning?
- Nævn forskellige aktiviteter, som kan kategoriseres som aerob træning.
- Nævn forskellige aktiviteter, som kan kategoriseres som anaerob træning.
- Nævn aktiviteter, som indeholder begge træningsformer.

ØVELSESBANK: 8.-9. KLASSE

MODUL 2

ELEVOPVARMNING MED BAGGRUND I DE 5 ELEMENTER

Læringsmål

- Eleven kan formidle opvarmning tilrettelagt i samarbejde med andre. *
- Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder. *
- Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer. *
- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv. *
- Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter. *
- Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster. *

Beskrivelse

Deltagerne står selv for opvarmningen.

De skal tage udgangspunkt i opvarmningens 5 faser.

Deltagerne er på forhånd delt ind i fx 6 grupper à 4-5 deltagere.

I første lektion skal gruppe A stå for opvarmningen af gruppe B, C opvarmer D og E opvarmer F.

I anden lektion byttes der, således at B opvarmer A osv.

Opvarmningen skal tage ca. 15 min., og bagefter sætter grupperne sig ned og giver feedback på opvarmningen.

For eliteatleter gælder det, at en opvarmning på 5 min. er fysiologisk tilstrækkelig, og at yderligere opvarmning ikke gavner præstationen. Denne opvarmning skal udføres korrekt, og dette vil være en udfordring med unge ikke-rutinerede sportsudøvere.

Derfor synes vi, der skal bruges omkring 10-15 min. på opvarmningen inklusive spørgsmål til refleksion. Eleverne skal undervises i, at en opvarmning gerne må / skal tage omkring 10 min., og at den skal have høj intensitet.

I undervisningen er der valgfrihed mellem alle de listede øvelser. Det anbefales at komme igennem 5 elementer, i den rækkefølge de er nævnt.

Eleverne skal selv stå for opvarmningen. Dette skal være planlagt hjemmefra, og drejebogen for dagens opvarmning afleveres før aktiviteten til læreren!

OBS:

- Under lektionen kan læreren gå rundt og spørge ind til gruppernes tanker bag de øvelser, de laver, og hvor godt de passer ind i det opvarmningsselement, de er i gang med.

Tegn på læring

- Eleven kan nævne én eller flere af opvarmningens elementer.
- Eleven kan forklare, hvordan øvelses-/intervallængde hænger sammen med
 - intensitet.
- Eleven kan forklare sammenhængen mellem pulsbegrebet og hjertet.
- Eleven har kendskab til udstrækningsmetoder for forskellige dele af kroppen.
- Eleven kan på ansvarlig vis stå for gennemførelse af en opvarmning.

Spørgsmål til refleksion

- Hvor mange kan nævne mig én eller flere af opvarmningens grundelementer?
- Hvor lang tid skal en opvarmning tage, og hvor meget intensitet skal den have?
- Hvem kan nævne mig øvelser, som vil passe ind i opvarmningsselementet "styrke"?
- Hvad betyder puls? (pulsaktiviteter definerer vi som en aktivitet, der øger hjerterytmen)
- Hvordan strækker man fx læggen, låret eller baglåret ud?
- Hvilket element bevæger I jer i lige nu, og hvordan passer jeres øvelse ind i elementet?
- Har opvarmning noget med skader at gøre? Hvorfor? (ledvæske ud i leddene, muskler op i arbejdstempo, styrkedelen styrker kroppen, bevægelighedsdelen gør dig smidigere, og bl.a. derfor skal man igennem alle faserne.)

LANG FORHÅNDSSERV – LIGE DROP

Læringsmål

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

Beskrivelse

Den lange forhåndsserv er måske badmintonspilletets mest fundamentale slag. Ironisk nok bruges det nærmest ikke længere af verdenseliten, Det giver modstanderen mulighed for at angribe, og den situation stiller spillerne sig ikke frivilligt i længere. Derimod bruges serveren af ungdomsspillere, og det langt op i årgangene.

Den lange forhåndsserv er forklaret under "Teknik i badminton". Dropslaget er ligesom den lange forhåndsserv forklaret under "Teknik i badminton". Det, at vi slår slaget på kryds, betyder blot, at kroppen skal roteres lidt ekstra mod uret i forhold til nettet, således at vinklen, som ketsjeren rammer bolden med, får bolden til at gå diagonalt på banen.

- 1) Læreren instruerer i den lange forhåndsserv.
- 2) Læreren instruerer i krydsdropslaget.
- 3) Deltagerne deles ind i par.
- 4) Deltager A skal fra højre side af banen serve den lange, og gerne høje, forhåndsserv.
- 5) Deltager B skal slå krydsdrop fra højre side af banen til modstanderens højre side af banen.
- 6) Deltager A server 5-10 gode server, og derefter skal deltager B serve.

Tegn på læring

- Eleven kender til teknikken bag forhåndsserv og krydsdrop.
- Eleven kan samtale om teknik og taktik.
- Eleven kan slå krydsdrop med afslappet arm og få bolden til at lande før servelinjen.

Variation

- Stiller deltager A sig i venstre side af banen, vil deltager B ligeledes skulle slå krydsdrop den modsatte vej, altså fra venstre side af banen til modstanderens venstre side af banen.

Spørgsmål til refleksion

- Hvis man skal lægge en taktik mod en modspiller, hvilke faktorer spiller så ind? (både min og modstanderens: Teknik med ketsjeren, benarbejdsteknik, vaneslag og spillemåde)
- Hvad gør det ved de taktiske muligheder, hvis jeg ikke kan spille krydsdrop? Hvad skal jeg gøre, hvad kan min modstander gøre?
- Hvad så hvis jeg opdager, at min modstander ikke kan slå baghånd, hvad gør det så for min taktik?



SMÅSPIL MÅLRETTET 8.-9. KLASSETRIN

Læringsmål

- Eleven kan spille forskellige småspil i badminton.
- Eleven har en god, sjov og udfordrende oplevelse med badminton.
- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil. *

Beskrivelse

Deltagerne går sammen i par.

Aktiviteten kan laves med ballon eller badmintonbold, herunder blot kaldet "bold", med mindre aktiviteten kræver en specifik boldtype.

Deltagerne i par...

- 1) skiftes til at slå til bolden og skal komme fra A til B.
- 2) laver samme aktivitet som "1", men arbejder sig hen mod et mål, de skal ramme.
- 3) skiftes til at slå til bolden og skifte mellem at ramme bolden med hhv. grebet og strengene.
- 4) spiller "kamp" over en streg. Falder bolden ned på ens banehalvdel, får modstanderen et point. Man må ikke slå bolden direkte nedad. Det kan indføres, at man har fx 3 slag til at få bolden fra sin egen halvdel over strengen til modstanderens halvdel.
- 5) spiller sammen med to bolde. Man må ikke slå til den samme bold to gange i træk, ellers er alt tilladt. Boldene skal holdes i luften så mange slag som muligt.
 - a. Konkurrence: Afgræns en bane. Misser man en bold, får modstanderen ét point, spil til 3-5 point.
- 6) spiller samme spil som "5", men nu er der blot 4 spillere, 3 bolde og man skal slå til ballonerne i rækkefølge, fx 1-2-3-1-2-3.

- 7) spiller med én bold og én ketsjer. Man skal skiftes til at slå til bolden.
- 8) spiller netkamp. Banen går fra nettet til den forreste serve-linje og til sidelinjen.
- 9) spiller samme som "8", men skal skifte mellem for- og baghåndsgreb mellem hvert slag.
- 10) spiller FjerVolley: 2-3 spillere pr. banehalvdel, 3 slag til at få bolden over. Ingen smash.
- 11) spiller sammen på samme side af nettet, og begge spillere skal skifte mellem at spille underhånd og overhånd.
- 12) spiller som "11", men over et net, og der tælles point.
- 13) spiller single på halv bane og må kun spille underhåndsslag med forhånd eller baghånd.
- 14) spiller som "13", men må kun spille overhåndsslag i forhånd eller baghånd.

Tegn på læring

- Eleven kan udføre forskellige tekniske opgaver forbundet med et givet småspil.
- Eleven kan bevæge sig med bolden liggende på ketsjeren uden at tabe den.
- Eleven kan skifte mellem overhånd og underhånd med kørende bold.
- Eleven kan skifte mellem forhånds- og baghåndsgreb i spil med kørende bold.



KAMP

Læringsmål

- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil. *
- Eleven prøver kræfter med det færdige spil. Eleverne spiller kampe mod hinanden. Dette kan både være single og double.

Beskrivelse

Inden eleverne starter kampene, bed dem da lægge en taktik, hvor vil de gerne spille bolden hen og hvornår, og hvad vil de gerne gøre, når de skal returnere serveren fra modstanderne.

Tegn på læring

- Eleven udfører nogle af de lærte teknikker i kamp.
- Eleven kan reglerne og derved selv afholde en kamp.

TEORI

FOR 8.-9. KLASSE MODUL 2

STYRKEFORØGELSE – HVAD SKER DER I KROPPEN?

Læringsmål

- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv. *
- Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraktik samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster. *
- Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og skruktur. *

Teori

Læs DIF's hæfte om styrketræning. Vi anbefaler, at der til denne lektionsdel læses s. 4-8 + s. 10 fra "Fysiologiske forandringer ved styrketræning", og derefter diskuteres nedenstående spørgsmål.

Gå til følgende hjemmeside og klik på "download PDF"
<http://www.dif.dk/da/foreningsliv/viden-s-om/traening/styrke-traening> eller lav en Google-søgning: "DIF styrketræning".

Tegn på læring

- Eleven gennemgår teksten og finder svar på ovenstående spørgsmål.

Spørgsmål til stofområdet

- Hvilke muskelfibre er vigtige at have mange af for Usain Bolt?
- Hvilke muskelfibre vil en maratonløber gerne have trænet godt op?
- Hvad står RFD for, og hvad betyder det?
- Hvad er hypertrofi?
- Hvorfor kan man i starten af en periode, hvor man styrketræner, opleve, at man hurtigt kan løfte tungere vægte?
- Hvilke fibertyper hypertroferer mest ved konventionel styrketræning?
- Hvorfor ses det, at udholdenhedsidrætter bruger styrketræning som en fast del af deres træning?
- Hvad er/vis mig en excentrisk kontraktion af en muskel – det må ikke være en armstrækker eller en bicepsbøjning.

ØVELSESBANK: 8.-9. KLASSE

MODUL 3

ELEVOPVARMNING MED BAGGRUND I DE 5 ELEMENTER

Læringsmål

- Eleven kan formidle opvarmning tilrettelagt i samarbejde med andre. *
- Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder. *
- Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer. *
- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv. *
- Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter. *
- Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster. *

Beskrivelse

Deltagerne står selv for opvarmningen.

De skal tage udgangspunkt i opvarmningens 5 faser.

Deltagerne er på forhånd delt ind i fx 6 grupper à 4-5 deltagere.

I første lektion skal gruppe A stå for opvarmningen af gruppe B, C opvarmer D og E opvarmer F.

I anden lektion byttes der, således at B opvarmer A osv.

Opvarmningen skal tage ca. 15 min., og bagefter sætter grupperne sig ned og giver feedback på opvarmningen.

For eliteatleter gælder det, at en opvarmning på 5 min. er fysiologisk tilstrækkelig, og at yderligere opvarmning ikke gavner præstationen. Denne opvarmning skal udføres korrekt, og dette vil være en udfordring med unge ikke-rutinerede sportsudøvere.

Derfor synes vi, der skal bruges omkring 10-15 min. på opvarmningen inklusive spørgsmål til refleksion. Eleverne skal undervises i, at en opvarmning gerne må / skal tage omkring 10 min., og at den skal have høj intensitet.

I undervisningen er der valgfrihed mellem alle de listede øvelser. Det anbefales at komme igennem 5 elementer, i den rækkefølge de er nævnt i.

Eleverne skal selv stå for opvarmningen. Dette skal være planlagt hjemmefra, og drejebogen for dagens opvarmning afleveres før aktiviteten til læreren!

OBS:

- Under lektionen kan læreren gå rundt og spørge grupperne ind til deres tanker bag de øvelser, de laver, og hvor godt de passer ind i det opvarmningselement, de er i gang med.

Tegn på læring

- Eleven kan nævne én eller flere af opvarmningens elementer.
- Eleven kan forklare, hvordan øvelses-/intervallængde hænger sammen med intensitet.
- Eleven kan forklare sammenhængen mellem pulsbegrebet og hjertet.
- Eleven har kendskab til udstrækningsmetoder for forskellige dele af kroppen.
- Eleven kan på ansvarlig vis stå for gennemførelse af en opvarmning.

Spørgsmål til refleksion

- Hvor mange kan nævne mig én eller flere af opvarmningens grundelementer?
- Hvor lang tid skal en opvarmning tage, og hvor meget intensitet skal den have?
- Hvem kan nævne mig øvelser, som vil passe ind i opvarmningsselementet "styrke"?
- Hvad betyder puls? (pulsaktiviteter definerer vi som en aktivitet, der øger hjerterytmen)
- Hvordan strækker man fx læggen, låret eller baglåret ud?
- Hvilket element bevæger I jer i lige nu, og hvordan passer jeres øvelse ind i elementet?
- Har opvarmning noget med skader at gøre? Hvorfor? (ledvæske ud i leddene, muskler op i arbejdstempo, styrkedelen styrker kroppen, bevægelighedsdelen gør dig smidigere, og bl.a. derfor skal man igennem alle faserne.)

BALLONDØD

Læringsmål

- Eleven kan alene og i samarbejde gennemføre flere af slagkombinationerne korrekt eller næsten korrekt.
- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil. *
- Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier. *

Beskrivelse

Denne aktivitet tages i brug, da det er en effektiv måde for nybegyndere at træne teknik på.

Denne aktivitet kombinerer mange af de tidligere gennemgåede slagteknikker.

Der er flere forskellige slagkombinationer, som kan udføres.

Deltagerne kan enten være i par, eller udføre aktiviteterne alene. I aktiviteterne er der listet flere slag. Slagene skal udføres, i den rækkefølge de er listet, uanset om deltagerne er alene eller i par.

- 1) Baghåndsløb – forhåndsløb
- 2) Clear – forhåndsløb
- 3) Clear – baghåndsløb
- 4) Baghåndsclear – forhåndsløb
- 5) Baghåndsclear – baghåndsløb
- 6) Clear – clear
- 7) Clear – baghåndsclear
- 8) Clear – clear – forhåndsløb – baghåndsclear
- 9) Alle aktiviteter kan udføres 'på stedet' eller fra A til B, hvilket øger sværhedsgraden.

Tegn på læring

- Eleven kan udføre baghånds- og forhåndsløb med næsten strakt arm og rotere i underarmen.
- Eleven kan slå en clear med næsten strakt arm og ramme bolden lige over hovedet.

- Eleven kan holde næsten korrekt på ketsjeren.
- Eleven kan komme med løsningsforslag til udfordringer i forbindelse med aktiviteterne.
- Eleven kan nævne nogle af de fagord, som hhv. hører til clear og lob.

Variation

- Læreren kan vælge den samme kombination for hele klassen, tildele aktiviteter efter niveau eller lade deltagerne selv bestemme, hvilken aktivitet de vil give sig i kast med.
- Der kan frit opfindes andre slagkombinationer.
- De sværeste øvelser indeholder både over- og underhåndsslag samt for- og baghåndsslag.

Spørgsmål til refleksion

- Hvilken aktivitet synes I var sværest og hvorfor?
- Hvad gør det svært at lave baghåndsclear?
- Hvad kan man gøre for at slaget bliver nemmere?
- Hvad hedder den bevægelse, vi gerne skulle lave med kroppen under et clear? (centralbevægelse)
- Hvad hedder den bevægelse, vi har fokus på, når vi laver lob? (rotation i underarm)



NETDROP I FORHÅND, BAGHÅND OG SIDE-SIDE

Læringsmål

- Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner. *
- Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner. *
- Eleven har viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil. *

Beskrivelse

Et netdrop er et slag, som bliver slået fra en position ved nettet.

Fra denne position forsøger en spiller at slå bolden over på modstanderens side så tæt på nettet, at modstanderen ikke er i stand til at slå bolden retur. Avancerede spillere vil endda sætte spin i bolden, således at den får en uforudsigelig bane hen over nettet.

I alle øvelserne står ens makker på servelinjen og kaster bolden tæt over nettet.

Netdrop i forhånd:

Position inden slaget

- 1) Deltageren står i sin forhåndsside (højre side af banen).
- 2) Der holdes forhåndsgreb.
- 3) Begge arme er 90 % strakte for god balance, ketsjerarm frem, den anden tilbage.
- 4) Man står med højre fod forrest (for højrehåndet) og venstre fod ca. en ketsjerlængde bagved.
 - a. Højre ben "peger" mod højre netstolpe.
- 5) Ketsjerhovedet skal være lavere end grebet / hånden gennem hele bevægelsen.

Teknik

- 1) Makker kaster
- 2) Deltageren tager to skridt, først ét med venstre og derefter ét med højre. Man ender i samme position som man startede, se "3" under position inden slaget.
- 3) Lige før deltagerens højre fod rammer gulvet, rammes bolden.
- 4) Deltageren skal ikke have en fornemmelse af at 'slå' til bolden, den skal 'puffes' over.

- 5) Målet er, at bolden passerer nettet i så lav højde som muligt og lander i så kort afstand fra nettet som muligt.
- 6) Det er vigtigt, at ketsjerhovedet holdes under grebet / hånden i hele processen.

Netdrop i baghånd:

Position inden slaget

- 1) Deltageren står i sin baghåndsside (venstre side af banen).
- 2) Der holdes baghåndsgreb.
- 3) Begge arme er 90 % strakte for god balance, ketsjerarm frem, den anden tilbage.
- 4) Man står med højre fod forrest (for højrehåndet) og venstre fod ca. en ketsjerlængde bagved.
 - b. Højre ben 'peger' mod venstre netstolpe.
- 5) Ketsjerhovedet skal være lavere end grebet / hånden gennem hele bevægelsen.

Teknik

- 1) Makker kaster
- 2) Deltageren tager to skridt, først ét med venstre og derefter ét med højre. Man ender i samme position, som man startede, se "3" under position inden slaget.
- 3) Lige før deltagerens højre fod rammer gulvet, rammes bolden.
- 4) Deltageren skal ikke have en fornemmelse af at 'slå' til bolden, den skal 'puffes' over.
- 5) Målet er, at bolden passerer nettet i så lav højde som muligt og lander i så kort afstand fra nettet som muligt.
- 6) Det er vigtigt, at ketsjerhovedet holdes under grebet / hånden i hele processen.

Netdrop fra side til side

I denne øvelse skifter man mellem at slå netdrop i forhånden og netdrop i baghånden.

Det er vigtigt, at man mellem de to slag har et lille hop / fald. Dette kaldes et retningsbestemt afsæt, nogle bruger også betegnelsen forspændingshop eller -nedfald.

Deltageren skal først slå et netdrop i forhånden, med dertilhørende bearbejde.

Når deltageren rammer bolden i forhånden, er højre ben foran. Nu skal deltageren hoppe tilbage, stadig med højre ben forrest, og landingen efter det lille hop tilbage er det retningsbestemte afsæt.

Efter landingen skal deltageren gå direkte til at lave netdrop i baghånden med det tilhørende bearbejde.

Højre ben er dermed forrest gennem hele øvelsen. Det er vigtigt at vide, at dette er en teknisk øvelse, og at der eksisterer flere progressionsniveauer på vej mod det færdige spil.

Tegn på læring

- Eleven viser interesse for, de effekter træning har på kroppen.
- Eleven kan huske nogle af Sundhedsstyrelsens anbefalinger til motionsvaner for teenagere.
- Eleven kan huske de fordele i forhold til energiforbrug, der er ved hhv. puls- og styrketræning.
- Eleven kan slå et netdrop med forhånd og baghånd, hvor bolden herefter lander <30 cm fra nettet.
- Eleven kan lave simpelt bearbejde til netdrop både i forhånden og baghånden.

Variation

- Hastigheden mellem oplæggene, hvor hårdt der kastes, og hvor langt fra nettet kastet ligger afgør, hvor svært det er for den, som øver sit netdrop. Mindre tid mellem kastene, hårde kast og oplæg, som ligger langt fra nettet, øger sværhedsgraden.
- Man kan både kaste overhåndskast og underhåndskast. Overhåndskast er sværest at slå til, mens underhåndskast er sværest at kaste præcist.
- Disse øvelser egner sig også godt til at øve lob, man kan evt. spille et drop / lob på hvert andet slag.

Spørgsmål til refleksion

- Tag jeres mobiltelefoner og film hinanden i slow. Tjek om I udfører de forskellige fokuspunkter.



HALVBANESINGLE LIGE OG PÅ KRYDS

Læringsmål

- Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil. *
- Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik. *
- Eleven afprøver øvet teknik samtidig med, at der spilles en variant af det færdige spil.

Beskrivelse

Halvbanesingle er et populært spil i badminton. I dette spil spiller to deltagere mod hinanden på en halv bane. Banen er i bredden og længden afgrænset ved hhv. midterlinjen og den yderste side-linje samt nettet og den bagerste baglinje.

Halvbanesingle på kryds:

Banen har samme afgrænsning, men i stedet for at modstanderen spiller på halvbanen lige overfor, står modstanderen nu i det diagonale felt. Dette spil giver rig mulighed for at slå netdrop på kryds, og det samme gælder for clear og alle de andre slag. Prøv gerne at spille kryds fra begge sider af banen.

Tegn på læring

- Eleven forsøger at udføre øvet teknik i en spilsituation.
- Eleven er parat og bevæger sig hurtigt bestræbelsen på at slå gode slag og vinde point.
- Eleven kan slå bolden kryds både fra baglinjen og forbanen.
- Eleven kan bruge underarmsrotation til at spille bolden i en bestemt retning.

- Eleven kan byde ind med taktiske overvejelser omkring det spil, der spilles.

Variation

- Der må kun lobbes én gang i hver duel fra hver spiller.
- Vinder en deltager på et netdrop/krydsnetdrop, får deltageren 2 point.
- Begge deltagere skal sakse på baglinjen, ellers tabes pointet.

Spørgsmål til refleksion

- Hvordan skal man spille, så man kommer i god position til at lave lige/krydsnetdrop?
- Er det sværere at udføre krydsnetdroppet end det lige netdrop? Hvorfor/hvorfor ikke?



TEORI

FOR 8.-9. KLASSE MODUL 3

HJERTETS ANATOMI OG KROPPENS PULSÅRER

Læringsmål

- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv. *
- Eleven har kendskab til hjertets anatomi og funktioner.
- Eleven kan analysere levevilkårs betydning for idrætsudøvelse. *
- Eleven har viden om forskelle i levevilkår og deres betydning for idrætsudøvelse. *

Teori

Se denne gode video om hjertets anatomi og tilhørende blodårer. Gå til følgende link: <https://www.youtube.com/watch?v=hCVLIT-fenX0> eller lav en YouTube-søgning efter "Hjertet: blodets strøm til, gennem og fra hjertet".

Efter hjertets anatomi og kroppens pulsårer er gennemgået, ses denne video omkring levevilkår og sundhed. Gå til følgende link: <https://www.youtube.com/watch?v=9hu7xtKU0sM> eller lav en YouTube-søgning efter: "Social ulighed i sundhed" video fra DR.

Strukturelle tiltag er en betegnelse for de ændringer, som staten eller kommunen laver for at fremme borgernes sundhed. Strukturelle tiltag kan fx være at lægge cykelstier eller bygge naturlegepladser. Staten kan også lave forbud mod specifikke produkter, fx kemiske stoffer i babylegetøj, og endelig kan staten også vælge at regulere priserne på forskellige produkter og den vej prøve at ændre befolkningens vaner.

Tegn på læring

- Eleven kender til hjertets anatomi på basalniveau.
- Eleven kender til blodets forløb i kroppen.
- Eleven kender til, hvordan lungerne får blod.
- Eleven kender til de vigtige blodårer, som går til og fra hjertet.
- Eleven har indsigt i, at forskellige levevilkår har betydning for sundhed og risiko for sygdom.
- Eleven kan komme med forslag, som vil forbedre folkesundheden i Danmark.

Spørgsmål til stofområdet

- Nævn de danske navne på de 4 rum, der er i hjertet.
- Hvorfra kommer blodet, som føres til det højre hjertekammer?
- Hvor sender hhv. det højre og venstre hjertekammer blodet hen?
- Hvad hedder den blodåre, som det venstre hjertekammer sender sit blod ud af?
- Hvor stor er denne blodåre? Tegn en tilsvarende ring på et stykke papir? (søg på nettet efter info)
- Diskutér, hvilke strukturelle ændringer du kunne tænke dig at indføre i Danmark for at sikre en mere social lighed i sundhed, og hvad konsekvenserne af dit forslag vil være.

ØVELSESBANK: 8.-9. KLASSE

MODUL 4

ELEVOPVARMNING MED BAGGRUND I DE 5 ELEMENTER

Læringsmål

- Eleven kan formidle opvarmning tilrettelagt i samarbejde med andre. *
- Eleven har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder. *
- Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer. *
- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv. *
- Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter. *
- Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster. *

Beskrivelse

Deltagerne står selv for opvarmningen.

De skal tage udgangspunkt i opvarmningens 5 faser.

Deltagerne er på forhånd delt ind i fx 6 grupper à 4-5 deltagere.

I første lektion skal gruppe A stå for opvarmningen af gruppe B, C opvarmer D og E opvarmer F.

I anden lektion byttes der, således at B opvarmer A osv.

Opvarmningen skal tage ca. 15 min., og bagefter sætter grupperne sig ned og giver feedback på opvarmningen.

For eliteatleter gælder det, at en opvarmning på 5 min. er fysiologisk tilstrækkelig, og at yderligere opvarmning ikke gavner præstationen. Denne opvarmning skal udføres korrekt, og dette vil være en udfordring med unge ikke-rutinerede sportsudøvere.

Derfor synes vi, der skal bruges omkring 10-15 min. på opvarmningen inklusive spørgsmål til refleksion. Eleverne skal undervises i, at en opvarmning gerne må / skal tage omkring 10 min., og at den skal have høj intensitet.

I undervisningen er der valgfrihed mellem alle de listede øvelser. Det anbefales at komme igennem 5 elementer, i den rækkefølge de er nævnt i.

Eleverne skal selv stå for opvarmningen. Dette skal være planlagt hjemmefra, og drejebogen for dagens opvarmning afleveres før aktiviteten til læreren!

OBS:

- Under lektionen kan læreren gå rundt og spørge ind til gruppernes tanker bag de øvelser, de laver, og hvor godt de passer ind i det opvarmningsselement, de er i gang med.

Tegn på læring

- Eleven kan nævne én eller flere af opvarmningens elementer.
- Eleven kan forklare, hvordan øvelses-/intervallængde hænger sammen med intensitet.
- Eleven kan forklare sammenhængen mellem pulsbegrebet og hjertet.
- Eleven har kendskab til udstrækningsmetoder for forskellige dele af kroppen.
- Eleven kan på ansvarlig vis stå for gennemførelse af en opvarmning.

Spørgsmål til refleksion

- Hvor mange kan nævne mig én eller flere af opvarmningens grundelementer?
- Hvor lang tid skal en opvarmning tage, og hvor meget intensitet skal den have?
- Hvem kan nævne mig øvelser, som vil passe ind i opvarmningsselementet "styrke"?
- Hvad betyder puls? (pulsaktiviteter definerer vi som en aktivitet, der øger hjerterytmen)
- Hvordan strækker man fx læggen, låret eller baglåret ud?
- Hvilket element bevæger I jer i lige nu, og hvordan passer jeres øvelse ind i elementet?
- Har opvarmning noget med skader at gøre? Hvorfor? (ledvæske ud i leddene, muskler op i arbejdstempo, styrkedelen styrker kroppen, bevægelighedsdelen gør dig smidigere, og bl.a. derfor skal man igennem alle faserne.)

BENARBEJDE

Læringsmål

- Eleven får et indblik i intensiteten af benarbejdsstræning i badminton.
- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv. *
- Eleven kan benytte sin viden til at vurdere øvelsens karakteristika og placering i et træningsforløb.
- Eleven får sved på panden.

Beskrivelse

I denne aktivitet skal deltagerne træne benarbejde. I en klub ville man først lære benarbejdet til de forskellige hjørner, for derefter at give sig i kast med denne aktivitet.

Øvelse "benarbejde med peg" – medium-høj intensitet afhængigt af, hvor hurtigt der skiftes roller.

- 1) Deltagerne deles ind i par.
- 2) Deltager A står ved nettet, og deltager B stiller sig i centrum af banen.
- 3) Deltager A peger nu til et hjørne af banen, hhv. venstre / højre side oppe ved nettet og venstre / højre side på baglinjen.
- 4) Deltager B skal nu, så hurtigt som muligt, bevæge sig fra centrum af banen til hjørnet og tilbage igen.
- 5) Når B vender tilbage til midten, peger A til et nyt hjørne.
- 6) A peger fx 8 gange, og så byttes der roller. Hver deltager skal igennem 3 ture.

Øvelse "Spejl" – højintensitets arbejde 15-30 sek., pause mellem rolleskift.

- 1) Deltagerne deles ind i par.
- 2) Deltagerne står ansigt til ansigt på to imaginære parallelle linjer og må kun bevæge sig sidelæns med chasseskridt.
- 3) Deltager B skal forsøge at blive lige overfor deltager A hele tiden.
- 4) Deltager A skal derimod prøve at "ryste B af sig" ved hele tiden at skifte retning.
- 5) Øvelsen kører i 30 sek., og hver deltager skal have begge roller 3 gange.

Tegn på læring

- Eleven laver saks, når han/hun peges til baglinjen.
- Eleven bevæger sig, så hurtigt han/hun kan, i begge øvelser.
- Eleven arbejder dybt i benene i spejløvelsen.
- Eleven kan bruge sin viden om træningsplanlægning til at vurdere en øvelses placering i en træningsplan.

Variation

I begge øvelser kan deltagerne godt være i grupper á 3 og skifte rundt.

Haves der for mange deltagere til det antal baner, der er til rådighed, kan øvelsen udføres således:

- 1) Deltagerne fordeler sig rundt i hallen. Læreren peger nu til højre / venstre, og deltagerne bevæger sig med chasse i den retning, som der peges. Læreren kan frit skifte retning, og for de avancerede kan man også tage frem og tilbage med. I det tilfælde vil deltagerne skulle lave små hop frem/tilbage, fortsat med chasse ved højre/venstre-peg.
 - a. Der kan fx køres 6 x 30 sek. med 15-45 sek. pause.

Spørgsmål til refleksion

- Prøv at arbejde i forskellige vinkler i knæet (mindre bøjet, meget bøjet), hvor er det hårdest, hvor er det hurtigst?
- Kan I finde på situationer, hvor det er godt at være hhv. oppe / nede i benene?
- Med tanke på det I ved om træningslære, er denne træning så meget aerob eller anaerob? (hovedsagelig anaerobt)
- Skulle dette indgå i et træningsprogram som forløb over en måned, ville disse øvelser så være en del af den første uges træning eller den sidste uges træning?
- Når det blev rigtig hårdt, valgte I så at fortsætte eller at slå lidt op i banen? Jer, der valgte at fortsætte og virkelig prøvede at gøre det godt, hvad skete der med jeres koncentration og fokus? (mange skulle gerne opleve, at de var fokuserede på at klare smerten / ikke lytte til smerten / fokuserede kun på modstanderens bevægelser = deres koncentrationssfære og fokus blev indsnævret).



TEORI

FOR 8.-9. KLASSE MODUL 4

ILTENS VEJ TIL MUSKLERNE

Læringsmål

- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv. *
- Eleven har opnået viden om iltens vej fra luft til blod.
- Eleven kan forklare, hvad der omdannes til energi i musklen, og hvor dette sker.
- Eleven har evt. forståelse for, hvad ATP er, og hvordan dette bruges i kroppen.
- Eleven kan nuanceret, sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster. *
- Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og skruktur. *

Teori

Deltagerne deles ind i grupper á 3-5 og ser denne video (1:49 min). Gå til følgende link: <https://www.youtube.com/watch?v=AJ-pur6XUiq4> eller lav en YouTubesøgning efter: "Gas Exchange Animation - MADE EASY".

Se derefter denne video (2:04 min). Gå til følgende link: <https://www.youtube.com/watch?v=aWNc9sE5Jpg> eller lav en YouTube-søgning efter: "Mitochondria" udgivet af learnbiologically.

Tegn på læring

- Eleven kan samtale om iltens vej fra luft til blod.
- Eleven kan diskutere mitokondriernes funktion.
- Eleven har skrevet flere punkter til ned efter at have set begge videoer.

Spørgsmål til stofområdet

- Beskriv iltens vej fra luft til blod.
- Beskriv mitokondriernes funktion og betydning for kroppen.
- Undersøg og beskriv hvad ATP er i relation til energiomsætning i menneskekroppen.

QUIZ: 8.-9. KLASSE

SÆT RING OM DE(T) RIGTIGE SVAR:

Hvad er aerobe processer en betegnelse for?

- a. Processer i kroppen som går langsomt
- b. En måde at organisere løbetræning på
- c. Processer i kroppen som foregår uden ilt
- d. Processer i kroppen som foregår med ilt

Hvad er anaerobe processer en betegnelse for?

- a. Sprinttræning
- b. Processer i kroppen som foregår uden ilt
- c. Kemiske forbindelser i blodet
- d. Processer i kroppen som foregår med ilt

Adaptationer er en term, som kan bruges i forbindelse med fysisk træning. Hvad står den for?

- a. At en udøver kan tage tungere vægte efter træningsperioden
- b. Atletens mål for forbedring i sit spil efter træningsperioden
- c. De ændringer, som er sket på muskulært niveau efter træningsperioden

Badminton er en kompleks sportsgren.

Hvilke to af de listede fysiske komponenter er vigtigst for en elitebadmintonspiller, som spiller single?

- a. Maksimal styrke
- b. Høj RFD
- c. Udholdenhed

Der findes ifølge DIF tre kategorier af tyrketræning for muskelfibre, hvilke tre er det?

- a. Type a, Type b og Type x
- b. Type 1a, Type 2b og Type 2c
- c. Type 1, Type 2a og Type 2b

Hvilke muskelfibre har Usain Bolt (100 m sprint) mange af?

- a. Type 1
- b. Type 2 a og b

Hvad er en excentrisk muskelkontraktion?

- a. Musklen arbejder under forlængelse
- b. Musklen arbejder isometrisk
- c. Musklen arbejder under forkortelse

Hvad er en koncentrisk muskelkontraktion?

- a. Musklen arbejder under forlængelse
- b. Musklen arbejder isometrisk
- c. Musklen arbejder under forkortelse

Rate og Force Development (RFD) bliver ofte omtalt som power, men hvad er RFD/power en betegnelse for i sammenhæng med fysisk træning?

- a. Maksimal kraftudvikling
- b. Kraft over tid
- c. Distance over tid
- d. Kraft over distance

Hvad kaldes de blodårer, som leder blodet tilbage til hjertet?

- a. Arterier
- b. Aorta
- c. Vener

Hvad hedder den største blodåre i kroppen?

- a. Venøsa
- b. Aorta
- c. Kapillæria

Hvor sender det højre hjertekammer blodet hen?

- a. Til det venstre hjertekammer
- b. Til aorta
- c. Til lungerne

Hvor sender det venstre hjertekammer blodet hen?

- a. Til det højre hjertekammer
- b. Til aorta
- c. Til lungerne

Hvordan transporteres ilt i blodet?

- a. Det hæfter sig fast på røde blodlegemer
- b. Det ligger frit i blodet og pumpes med rundt i kroppen
- c. Det hæfter sig fast på hvide blodlegemer

Hvad er ATP i fysiologisk sammenhæng?

- a. Små dele af celler, som producerer ilt
- b. Energirige fosforforbindelser, som spaltes, når musklen skal bruge ilt
- c. En proces, hvor energi benyttes til at lave fedt i kroppen

Hvad er et mitokondrie?

- a. Kroppens kraftværk hvori der ved brug af ilt skabes energi til brug af kroppens muskler
- b. En del af muskelcellen, hvor proteiner dannes og derved skaber muskelforøgelse
- c. Den del af kroppens apparat, som afgør hvor god kondi man er i

QUIZ: LÆRERENS ARK

RIGTIGE SVAR ER MARKERET MED FED OG RØD SKRIFT

Hvad er aerobe processer en betegnelse for?

- a. Processer i kroppen som går langsomt
- b. En måde at organisere løbetræning på
- c. Processer i kroppen som foregår uden ilt
- d. Processer i kroppen som foregår med ilt**

Hvad er anaerobe processer en betegnelse for?

- a) Sprinttræning
- b) Processer i kroppen som foregår uden ilt**
- c) Kemiske forbindelser i blodet
- d) Processer i kroppen som foregår med ilt

Adaptationer er en term, som kan bruges i forbindelse med fysisk træning. Hvad står den for?

- a. At en udøver kan tage tungere vægte efter træningsperioden
- b. Atletens mål for forbedring i sit spil efter træningsperioden
- c. De ændringer, som er sket på muskulært niveau efter træningsperioden**

Badminton er en kompleks sportsgren.

Hvilke to af de listede fysiske komponenter er vigtigst for en elitebadmintonspiller, som spiller single?

- a. Maksimal styrke
- b. Høj RFD**
- c. Udholdenhed**

Der findes ifølge DIF tre kategorier af tyrketræning for muskelfibre, hvilke tre er det?

- a. Type a, Type b og Type x
- b. Type 1a, Type 2b og Type 2c
- c. Type 1, Type 2a og Type 2b**

Hvilke muskelfibre har Usain Bolt (100 m sprint) mange af?

- a. Type 1
- b. Type 2 a og b**

Hvad er en excentrisk muskelkontraktion?

- a. Musklen arbejder under forlængelse**
- b. Musklen arbejder isometrisk
- c. Musklen arbejder under forkortelse

Hvad er en koncentrisk muskelkontraktion?

- a. Musklen arbejder under forlængelse
- b. Musklen arbejder isometrisk
- c. Musklen arbejder under forkortelse**

Rate og Force Development (RFD) bliver ofte omtalt som power, men hvad er RFD/power en betegnelse for i sammenhæng med fysisk træning?

- a. Maksimal kraftudvikling
- b. Kraft over tid**
- c. Distance over tid
- d. Kraft over distance

Hvad kaldes de blodårer, som leder blodet tilbage til hjertet?

- a. Arterier
- b. Aorta
- c. Vener**

Hvad hedder den største blodåre i kroppen?

- a. Venøsa
- b. Aorta**
- c. Kapillæria

Hvor sender det højre hjertekammer blodet hen?

- a. Til det venstre hjertekammer
- b. Til aorta
- c. Til lungerne**

Hvor sender det venstre hjertekammer blodet hen?

- a. Til det højre hjertekammer
- b. Til aorta**
- c. Til lungerne

Hvordan transporteres ilten i blodet?

- a. Det hæfter sig fast på røde blodlegemer**
- b. Det ligger frit i blodet og pumpes med rundt i kroppen
- c. Det hæfter sig fast på hvide blodlegemer

Hvad er ATP i fysiologisk sammenhæng?

- a. Små dele af celler, som producerer ilt
- b. Energirige fosforforbindelser, som spaltes, når musklen skal bruge ilt**
- c. En proces, hvor energi benyttes til at lave fedt i kroppen

Hvad er et mitokondrie?

- a. Kroppens kraftværk hvori der ved brug af ilt skabes energi til brug af kroppens muskler**
- b. En del af muskelcellen, hvor proteiner dannes og derved skaber muskelforøgelse
- c. Den del af kroppens apparat, som afgør hvor god kondi man er i



TEKNIK TJEK-SKEMA: 6.-7. KLASSE

Slag: Baghåndsserv

Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Eleven holder korrekt baghåndsgreb.			
Eleven holder bolden i toppen af fjerene med to fingre.			
Bolden rammes via et "bøj og stræk" med albueledet.			
Bolden flyver rimelig tæt over nettet og lander omkring den første servestreg.			

Slag: Forhåndsserv

Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Startpositionen er med ketsjerarmen skråt bagud og boldarmen skråt frem til samme side som ketsjerarmen.			
Bolden slippes, før ketsjeren begynder at bevæge sig frem.			
Under fremsvinget bevæger albuen sig foran ketsjeren.			
Bolden rammes efter en kraftig indadrotation i underarmen.			
Bolden flyver i en høj bue og lander omkring første baglinje på modsatte side af nettet.			

Slag: Clear

Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Eleven har tydeligt siden til nettet og albuen pegende bagud før slaget begyndes.			
Lav et fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke.			
Skulderen og albuen trækkes op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag.			
Bolden rammes med næsten strakt arm lige oppe over hovedet.			
Bolden flyver i en høj bue og lander omkring første baglinje på modsatte side af nettet.			

Slag: Smash

Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Eleven har tydeligt siden til nettet og albuen pegende bagud før slaget begyndes.			
Lav et kraftigt fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke.			
Skulderen og albuen trækkes hurtigt op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag hovedet.			
Bolden rammes hårdt med næsten strakt arm 30 cm. foran og oppe over hovedet.			
Bolden flyver direkte mod jorden på modsatte side af nettet.			

Slag: Drop			
Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Eleven har tydeligt siden til nettet og albuen pegende bagud før slaget begyndes.			
Lav et blødt fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke.			
Skulderen og albuen trækkes blødt op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag.			
Bolden rammes blødt med næsten strakt arm lige oppe over hovedet.			
Bolden flyver i en blød bue og lander omkring servestregren.			

Slag: Netdrop			
Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Eleven holder korrekt forhånds/baghåndsgreb.			
Ketsjerhovedet er tydeligt lavere end hånden før bolden rammes.			
Bolden lander under 30 cm fra nettet.			
Bolden flyver lavt hen over nettet.			
Eleven holder korrekt forhånds/baghåndsgreb, og begge arme er strakt hver sin vej med ketsjerarmen mod nettet.			

Slag: Lob			
Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Eleven holder korrekt forhånds/baghåndsgreb, og begge arme er strakt hver sin vej, med ketsjerarmen mod nettet.			
Ketsjerhovedet er tydeligt lavere end hånden før bolden rammes.			
Ketsjeren bevæges frem og op, samtidig med at der roteres i underarmen			
Bolden flyver i en høj bue og lander omkring forreste servelinje på modsatte side af nettet.			
Eleven holder korrekt forhånds/baghåndsgreb, og begge arme er strakt hver sin vej med ketsjerarmen mod nettet.			

TEKNIK TJEK-SKEMA: 8.-9. KLASSE

Slag: Baghåndsserv

Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Eleven holder korrekt baghåndsgreb.			
Eleven holder bolden i toppen af fjerene med to fingre.			
Bolden rammes via et "bøj og stræk" med albueledet.			
Bolden flyver rimelig tæt over nettet og lander omkring den første servestreg.			

Slag: Forhåndsserv

Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Startpositionen er med ketsjerarmen skråt bagud og boldarmen skråt frem til samme side som ketsjerarmen.			
Bolden slippes, før ketsjeren begynder at bevæge sig frem.			
Under fremsvinget bevæger albuen sig foran ketsjeren.			
Bolden rammes efter en kraftig indadrotation i underarmen.			
Bolden flyver i en høj bue og lander omkring første baglinje på modsatte side af nettet.			

Slag: Clear

Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Eleven har tydeligt siden til nettet og albuen pegende bagud før slaget begyndes.			
Lav et fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke.			
Skulderen og albuen trækkes op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag.			
Bolden rammes med næsten strakt arm lige oppe over hovedet.			
Bolden flyver i en høj bue og lander omkring første baglinje på modsatte side af nettet.			

Slag: Smash

Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Eleven har tydeligt siden til nettet og albuen pegende bagud før slaget begyndes.			
Lav et kraftigt fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke.			
Skulderen og albuen trækkes hurtigt op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag hovedet.			
Bolden rammes hårdt med næsten strakt arm 30 cm. foran og oppe over hovedet.			
Bolden flyver direkte mod jorden på modsatte side af nettet.			

Slag: Drop			
Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Eleven har tydeligt siden til nettet og albuen pegende bagud før slaget begyndes.			
Lav et blødt fremadgående afsæt med det bagerste ben, det forreste ben flyttes ikke.			
Skulderen og albuen trækkes blødt op og frem, men hånden og underarmen bliver fortsat bag.			
Bolden rammes blødt med næsten strakt arm lige oppe over hovedet.			
Bolden flyver i en blød bue og lander omkring servestregren.			

Slag: Netdrop			
Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Eleven holder korrekt forhånds/baghåndsgreb.			
Ketsjerhovedet er tydeligt lavere end hånden før bolden rammes.			
Bolden lander under 30 cm fra nettet.			
Bolden flyver lavt hen over nettet.			
Eleven holder korrekt forhånds/baghåndsgreb, og begge arme er strakt hver sin vej med ketsjerarmen mod nettet.			

Slag: Lob			
Fokuspunkt	Kan	Kan næsten	Kan ikke
Eleven holder korrekt forhånds/baghåndsgreb, og begge arme er strakt hver sin vej, med ketsjerarmen mod nettet.			
Ketsjerhovedet er tydeligt lavere end hånden før bolden rammes.			
Ketsjeren bevæges frem og op, samtidig med at der roteres i underarmen.			
Bolden flyver i en høj bue og lander omkring forreste servelinje på modsatte side af nettet.			
Eleven holder korrekt forhånds/baghåndsgreb, og begge arme er strakt hver sin vej med ketsjerarmen mod nettet.			

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**