



HOCKEY OG LEG I BØRNEHAVER Arbejdshæfte

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	03
Formålsbeskrivelse	03
Pædagogiske læreplaner	04
Teori	06
Aktiviteter	07
Hockeystigen	08
Afleverings-/skudøvelse	09
Følg stregerne	10
Slalom	11
Minimål	12
Afleveringer	13
Fine figurer	14
Lyskurv	15
Racerbiler	16
Fiskedam	17
Haj og fisk	18
Minikamp	19
Mønster	20
Noter	21
Kontakt	Bagside

Udgiver og ansvarlig:
Dansk Hockey Union
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

Sekretariat:
Telefon 43 26 23 75
Mail dhu@dk-hockey.dk

Forfattere:
Liselotte Byrnak (Danmarks Idrætsforbund),
Tanja Christensen (VIA University College)
og Benny Berthelsen (Dansk Hockey Union)

Redaktør:
Benny Berthelsen

Produktion: Formegon ApS

DIF april 2018

INDLEDNING

Andelen af børn med motoriske vanskeligheder er stødt stigende, faktisk ses hvert tredje barn at være udfordret på motorikken (TV2, maj 2017).

Heldigvis er der meget, vi kan gøre for at modarbejde denne kedelige statistik. Det tyder nemlig på, at miljøet har langt større betydning for et barns motoriske udvikling end generne, og en af primærårsagen til børnenes motoriske udfordringer skal findes i vores stillesiddende adfærd. Børn (og voksne) bruger med andre ord kroppen i langt mindre grad, end for blot få år siden.

Ved at sætte fokus på kroppen og børnenes motoriske udvikling kan I som børnehave medvirke til, at børnene klarer sig bedre socialt, at de får lettere ved at indlære faglige og nye fysiske færdigheder, bliver mere skoleparate, får færre sygedage, samt reducerer deres risiko for at udvikle livsstilssygdomme.

Der er således en masse gode begrundelser for at tænke fysisk aktivitet og bevægelse ind i børnenes hverdag – men vigtigst af alt er, at det gøres på en sjov, udviklende og alsidig måde.

Ønsket med dette materiale er at klæde jer, som pædagoger, på til at bruge Hockey & Leg som en af måderne at inddrage fysisk aktivitet i børnenes hverdag på.

Rigtig god fornøjelse.

FORMÅLSBESKRIVELSE

Dette materiale rummer en introduktion til hvordan idræt, leg og bevægelse kan spille ind og understøtte jeres generelle pædagogiske arbejde (pædagogiske læreplaner), en kort baggrund til og en teoretisk introduktion til "Hockey" samt en masse forslag til øvelser og lege som I kan inddrage i jeres hverdag.

Alle børn kan have glæde af at øve og lege med hockeystokken og bolden, men øvelserne og legen egner sig særligt godt til de største børn (4-6 år) i institutionen.



PÆDAGOGISKE LÆREPLANER

Barnet er i verden via kroppen. Barnets erfaringer og den fundamentale udvikling fysisk, psykisk, socialt og kognitivt har sit udgangspunkt i kroppen. Kroppen og forståelsen heraf skal derfor tænkes ind i de pædagogiske aktiviteter og ikke kun, når der arbejdes med temaet: Krop, sanser og bevægelse.

De 6 læreplanstemaer

- Alsidig personlig udvikling
- Sociale kompetencer
- Natur, udeliv og science
- Kommunikation og sprog
- Kultur, æstetik og fællesskab
- Krop, sanser og bevægelse

Den grundlæggende tanke er, at alle 6 læreplaner skal være i spil i hverdagspædagogikken, så når der i en periode laves et projekt – fx OL, så handler det om at kunne inddrage alle 6 læreplanstemaer i selve projektet. Se eksempel på hvordan her:

Olympiske lege i børnehaven

- At leve op til OL mantraet "hurtigere, højere, stærkere", hvor barnet gør sit bedste, men måske taber og over sig i at håndtere det (Alsidig personlig udvikling).
- Lære forskellige idrætsdiscipliner at kende og derved bruge kroppen på en ny måde (krop, sanser og bevægelse).
- At tegne flag og OL ringene i de rigtige farver og lære, hvad de forskellige farver i ringene symboliserer (Kultur, æstetik og fællesskab).
- At lave indmarch og udmarch, hvor børnene oplever og lærer at være en del af et hold, hvor man hepper på hinanden og kæmper sammen (sociale kompetencer).
- Når konkurrencer skal afgøres er børnene med til at vurdere, hvad der var højst, længst, størst m.v. (natur, udeliv og science).
- At børnene får lov at fortælle og sætte ord på det, de laver, og at den voksne kan supplere og udvide børnenes ordforråd i forhold til OL og deltagelse heri (kommunikation og sprog).

Den styrkede læreplan tager udgangspunkt i, at I som voksne skal skabe et læringsmiljø med legen som omdrejningspunkt. Et læringsmiljø hvor barnet sammen med jer som voksne oplever mangfoldige (krops)erfaringer, hvor bevægelsesglæde, leg og kreativitet er omdrejningspunktet. I skal som pædagogiske personale dels igangsætte mangfoldige, inkluderende aktiviteter, samt følge børnenes initiativer for at skabe medbestemmelse og motivation.

Temaet krop, sanser og bevægelser er tredelt.

1. Kroppen
Kroppen har to dimensioner – en fysisk, som omhandler at barnet får en forståelse af sin biologiske, fysiske krop, hvordan kroppen virker og reagerer, fx høj og lav puls m.v. Den anden dimension er den eksistentielle – at barnet er tilstede i verden via kroppen, og kroppen er sæde for erfaringer, følelser, sociale kompetencer, samt identitetsdannelsen.
2. Sanserne
Sanserne er fundamentet for en velfungerende krop og derfor også essentielle for, at barnet udvikler sig hensigtsmæssigt. De tre primære sanser (vestibulærsansen, taktilsansen og kinæsthesiansen) og de fire øvrige sanser (smag, lugt, høre og se) samarbejder og skaber grobund for barnets motoriske udvikling og automatisering af bevægelser. Barnet skal erfare sanselige læringsmiljøer, hvor nysgerrighed, kreativitet og æstetik er i fokus. Barnet skal opleve forskellige kropslige fornemmelser, såsom at være rolig og hvile i sig selv.
3. Bevægelse
Bevægelse handler om barnets aktive udforskning af kroppens muligheder, dels på egen hånd og i samspil med andre børn og aktive voksne. Deltagelse i inkluderende bevægelsesfællesskaber kan skabe læringsrammer for alsidige erfaringer og udvikling. Barnet får herigennem erfaringer med at fokusere sin opmærksomhed, sprog, følelser og motivation. Bevægelse handler endvidere om at skabe grobund for, at barnet udvikler sig til en aktiv samfundsborger.

Der er udarbejdet 2 brede læringsmål for hvert tema, som skal hjælpe med at retningsgive arbejdet med det enkelte tema. De brede pædagogiske læringsmål for, hvad læringsmiljøet skal understøtte ift. de 0-5-årige børns læring:

- Læringsmiljøet understøtter, at alle børn udforsker og eksperimenterer med mangfoldige måder at bruge kroppen på.
- Læringsmiljøet understøtter, at alle børn oplever krops- og bevægelsesglæde både i ro og i aktivitet, så de bliver fortløbende med kroppen, kropslige fornemmelser, kroppens funktioner og mangfoldige bevægelsesmuligheder.

Hverdagen i daginstitutionen skal rumme en stor alsidighed, hvor erfaringer med forskellige måder at bruge kroppen på, er væsentlig. Ikke alle daginstitutioner har medarbejdere med viden og/eller erfaring i mange forskellige idrætter. Netop derfor

kan idrætsforeningerne være rigtig gode samarbejdspartnere, som kan inddrages for at skabe en varieret og alsidig bevægelseskultur og på den vis skabe et mangfoldigt læringsmiljø.

HOCKEY I LÆREPLANS-TEMAERNE

I tråd med eksemplet om Olympiske lege i børnehaven kommer her inspiration til, hvordan hockey kan tænkes ind på tværs af temaerne:

- At spille kamp og lave øvelser, hvor barnet gør sit bedste, men måske taber og øver sig i at håndtere det (Alsidig personlig udvikling).
- Lære forskellige slag, lege og øvelser at kende og derved bruge kroppen på en ny måde (krop, sanser og bevægelse).
- Forme (mini)hockeystokke ud af fx pap, træ eller papmache og farve dem i et udvalgt lands farver (Kultur, æstetik og fællesskab).
- At lave holdråb og lineup og sige tak for kampen, hvor børnene oplever og lærer at være en del af et hold, hvor man hepper på hinanden og kæmper sammen (sociale kompetencer).
- Ud fra øvelser hvor det gælder om at skubbe bolden fx længst, ned/op ad en bakke eller gennem en forhindringsbane, kan børnene være med til at vurdere, hvad der var længst, hurtigst, lettest m.v. (natur, udeliv og science).
- At børnene får lov at fortælle og sætte ord på det de laver, og at den voksne kan supplere og udvide børnenes ordforråd i forhold til begreberne i hockey (kommunikation og sprog).

POTENTIALET

Hockey er en idræt, der har været dyrket i tusinder af år, og er blevet spillet som organiseret idræt siden 1908.

Piger og drenge har op til 12-14 års alderen lige vilkår for spillet, da det er teknikken og ikke fysikken, der spiller ind. I hockey må man ikke skubbe til hinanden og heller ikke slå til hinandens stokke.

Bevægelse, balance og samspil giver mulighed for både at arbejde med grundmotorik og samvær, og det at der arbejdes med redskaber (hockeystok og bold), bringer også øje-hånd koordination i spil.



TEORI

HOCKEYSTOKKEN

Hockeystokken har en flad side og en mere rund side. Når man spiller efter de officielle regler, må man kun røre bolden med den flade side. Dette er godt at øve for børnehavebørnene, men selvfølgelig ikke afgørende.

Det er optimalt, hvis stokken når barnet til mellem hoften og navlen. Hvis denne stoklængde ikke haves, så hellere en for stor end en for lille stok.

Stokkene kan bruges indendørs, på græs og på kunstgræs. Brug på fliser og asfalt vil ødelægge stokkene.

HÅNDSTILLINGEN

Uanset om barnet er højre- eller venstrehåndet, skal han/hun holde med venstre hånd øverst og højre hånd ca. midt på stokken. Når man holder sådan, bliver den naturlige udgangsstilling, at man holder stokken ud til højre. Denne stilling kaldes "forhånd". Når man vender stokken ud mod venstre, har man stokken i "baghånd". Men igen, dette er ikke vigtig viden for børnehavebørnene. Det vigtigste er, at de holder hænderne nogenlunde rigtigt på stokken, da det giver de bedste muligheder for at spille bolden.

AFLEVERINGER OG SKUD

Uanset om børnene spiller indendørs eller udendørs anbefaler vi, at de lærer at spille efter indendørs regler. Derfor skal alle afleveringer og skud på mål ske ved at skubbe til bolden. Det sker ved, at man holder stokken langs jorden og fører bolden frem til den selv ruller afsted. Et billede på det at skubbe, kan være at stokke er en græsslåmaskine, som kommer hen over græsset.

MODTAGNING

Det at modtage bolden/stoppe den foregår med stokken og ikke med foden ud fra reglerne i hockey. Det er dog noget, der først behøver at blive arbejdet med, når børnene er klar til det.

REGLER

Når man spiller kamp i hockey, er man to hold, og lige som i fodbold gælder det om at score mål i modstanderens ende. Man må ikke bruge sin stok til at slå på de andres stokke. Men brug de regler, der giver mening i jeres børnegruppe. Alene det, at de bruger stokkene og deres kroppe, er med til at udvikle deres motoriske kompetencer. Og husk...

"Når I laver Hockey og Leg i børnehaven, er det allervigtigste, at børnene har det sjovt og passer på hinanden."

"Når I laver Hockey og Leg i børnehaven, er det allervigtigste, at børnene har det sjovt og passer på hinanden."



AKTIVITETER

På de kommende sider er der beskrevet en række sjove og gode øvelser og lege, I kan bruge, når I laver Hockey og Leg med børnene. Under hver aktivitet er der desuden angivet:

Antal børn**Fysiske rammer****Rekvisitter****Fokus**

I "Fokusboksen" kan I læse hvilke motoriske kompetencer, der primært bliver stimuleret i den enkelte aktivitet, men som i alle lege, hvor hele kroppen indgår, kommer stort set alle færdigheder i spil.

Selve beskrivelsen bliver suppleret med variationsmuligheder, og ellers er det kun fantasien, der sætter grænser.

Vejledende er aktiviteterne inddelt i:

Opvarmingsøvelser

Teknikøvelser

Spiløvelser

Afslutningsøvelser

Det anbefales, at I altid starter og afslutter samlet. Brug evt. afslutningsøvelserne som inspiration til sidstnævnte.



HOCKEYSTIGEN

OPVARMNINGSØVELSE

Antal børn

2-10

Fysiske rammer

Inde og ude

Rekvisitter

5-8 stokke

Fokus

Balance
Rum- og
retnings-for.

Beskrivelse af aktiviteten

Stokkene lægges på tværs med ca. 50 cm mellemrum, så de danner en stige på gulvet eller jorden. Børnene stiller sig på en række, ved den ene ende af stigen. Den første skal nu finde en måde, at komme "over stigen", alle andre følger efter på samme måde. Skift fx ved hver ende, så alle børnene får lov at gå forrest og bestemme.

Mulige variationer

- Gå almindelig forlæns og træd mellem stokkene
- Gå baglæns
- Hop med samlede ben
- Hop to gange mellem hver stok
- Hink på et ben
- Gå på alle fire
- Gå krabbegang
- Gå/løb slalom



AFLEVERINGS-/SKUDØVELSE

OPVARMNINGSØVELSE

Antal børn

1-10

Fysiske rammer

Inde og ude
God plads

Rekvisitter

Stokke, bolde,
stregmarkering

Fokus

Øjehåndkoordination
Rum- og retningsfor.

Beskrivelse af aktiviteten

Alle børnene skal have en stok og en bold og stiller sig op på en linje.

Alle tager fat på stokken med venstre hånd øverst og højre hånd under (midt på stokken).

På "1, 2, 3 nu" skubber alle børnene til boldene eller også skubber de en efter en, startende i den ene ende.

Når alle boldene er sendt afsted, skal de samles ind igen.

Mulige variationer

Hvis man ønsker et konkurrenceelement, kan I se, hvem der kan skubbe bolden længst.

Der kan indføres regler for, hvordan boldene skal hentes. Fx kan børnene trække boldene tilbage med stokken, eller hoppe tilbage med bolden i hånden.



FØLG STREGERNE

OPVARMNINGSØVELSE

Antal børn

1-10

Fysiske rammer

Inde og ude

Rekvisitter

Stokke, bolde, streger fx tape

Fokus

Balance
Øjehåndkoordination

Beskrivelse af aktiviteten

Lav streger på gulvet med fx malertape eller tråd.

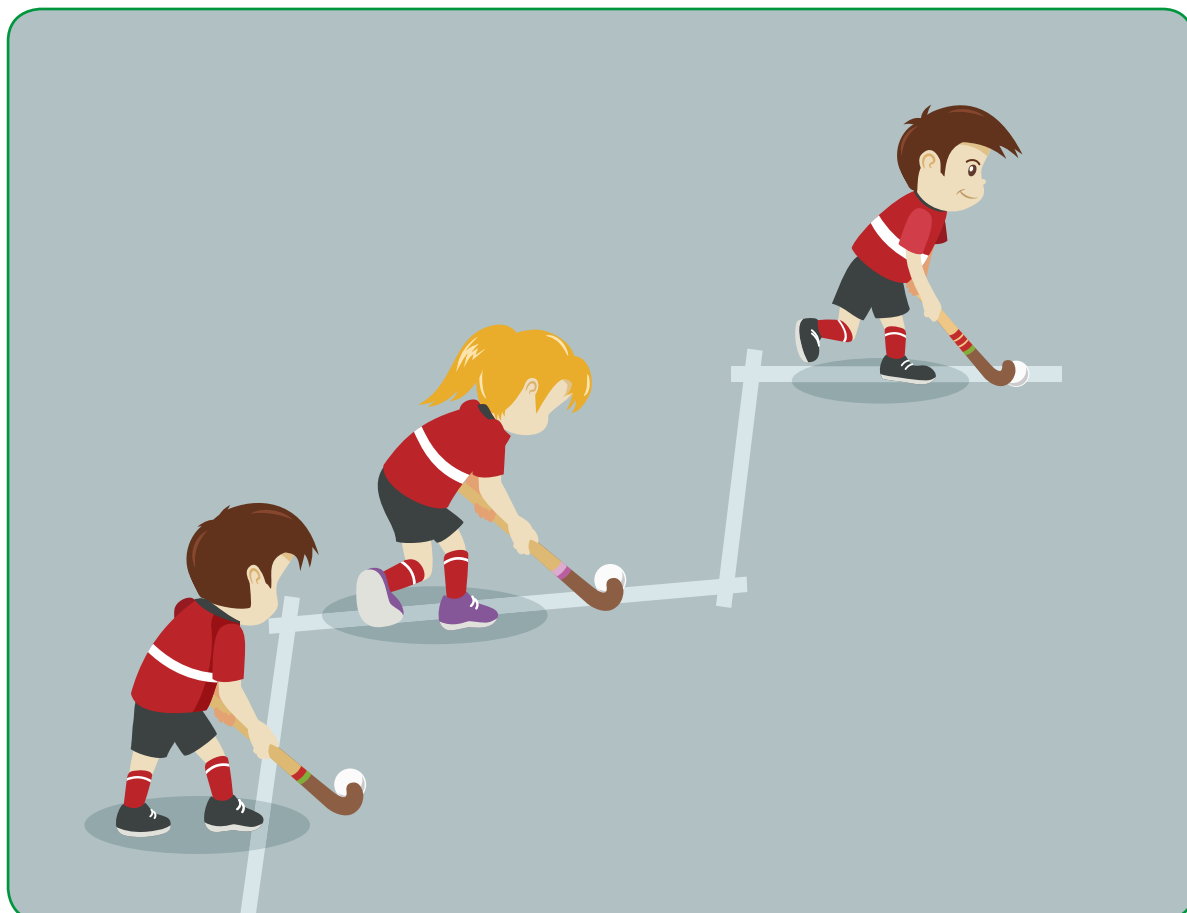
Alle børnene skal have en stok og en bold, og tage fat på stokken med venstre hånd øverst og højre hånd under (midt på stokken).

Nu gælder det om for barnet at skubbe bolden rundt med stokken, mens fødderne følger stregerne.

Mulige variationer

Antallet af streger og de retninger de går i, er med til at bestemme sværhedsgraden af øvelsen.

Børnene kan gå sammen fx to og to og på skrift følge efter hinanden.



SLALOM

OPVARMNINGS-/TEKNIKTRÆNINGØVELSE

Antal børn

1-10

Fysiske rammer

Inde og ude

Rekvisitter

Stokke, bolde, kegler

Fokus

Øjehåndkoordination
Rum- og retningsfor.

Beskrivelse af aktiviteten

Lav en bane af kegler, kasser, skamler, klodser, eller hvad I lige har ved hånden.

Alle børnene skal have en stok og en bold, og tage fat på stokken med venstre hånd øverst og højre hånd under (midt på stokken).

Nu gælder det om for børnene at gå/løbe slalom mellem keglerne, mens de skubber til bolden med stokken.

Mulige variationer

Lad evt. børnene gå ruten uden bold til at starte med.

Varier antallet, afstanden og forskydningen af kegler, for at ændre på sværhedsgraden.

Udenfor kan der fx laves en sjov terrænbane rundt på legepladsen (gerne med lidt bakker).



MINIMÅL

TEKNIKØVELSE

Antal børn

1-10

Fysiske rammer

Inde og ude

Rekvisitter

Stokke, bolde, mål

Fokus

Øjehåndkoordination
(Rum- og retningsfor.)

Beskrivelse af aktiviteten

Lav et par mål af fx mælkekasser, kegler eller stole.

Alle børnene skal have en stok og en bold, og tage fat på stokken med venstre hånd øverst og højre hånd under (midt på stokken).

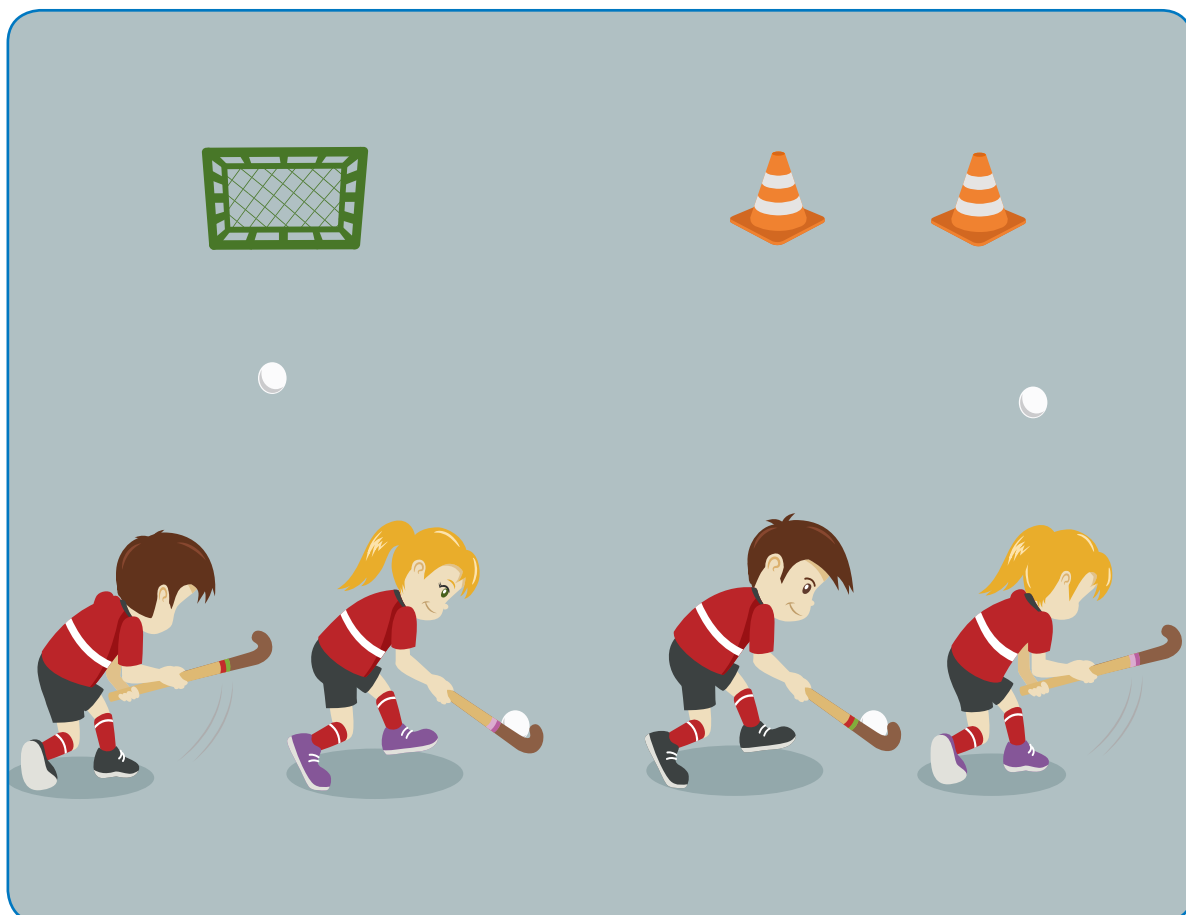
Børnene fordeles ved målene og skal nu se, om de kan skyde deres bold ind i/gennem målet.

Mulige variationer

Afstanden til målene kan bruges til at variere sværhedsgraden.

Børnene kan frit bevæge sig rundt mellem de forskellige mål og forsøge at score, hvor de har lyst. Dette vil stimulere deres rum- og retningsfornemmelse.

Stil plastikflasker eller lignende op som kegler inde i målene, som børnene nu skal forsøge at ramme.



AFLEVERINGER

TEKNIKØVELSE

Antal børn

2-10

Fysiske rammer

Inde og ude

Rekvisitter

Stokke og bolde

Fokus

Øjehåndkoordination

Beskrivelse af aktiviteten

Inddel børnene 2 og 2.

Alle børnene skal have en stok og hvert par skal have en bold. Børnene skal tage fat på stokken med venstre hånd øverst og højre hånd under (midt på stokken).

Nu gælder det om at aflevere til hinanden ved at skubbe bolden.

Mulige variationer

Børnene kan snurre rundt om sig selv, inden de skyder.

De kan bruge hinanden som kegler, så de på skift løber rundt om hinanden inden de afleverer.

Fokus kan også ligge på at stoppe bolden rigtigt (se s. 6).



FINE FIGURER

TEKNIKØVELSE

Antal børn

3-10

Fysiske rammer

Inde og ude

Rekvisitter

Stokke og bolde

Fokus

Øjehåndkoordination
Rum- og retningsfor.

Beskrivelse af aktiviteten

Inddel børnene 3-3, 4-4 eller 5-5.

Alle børnene skal have en stok og hver gruppe skal have en bold. Børnene skal tage fat på stokken med venstre hånd øverst og højre hånd under (midt på stokken).

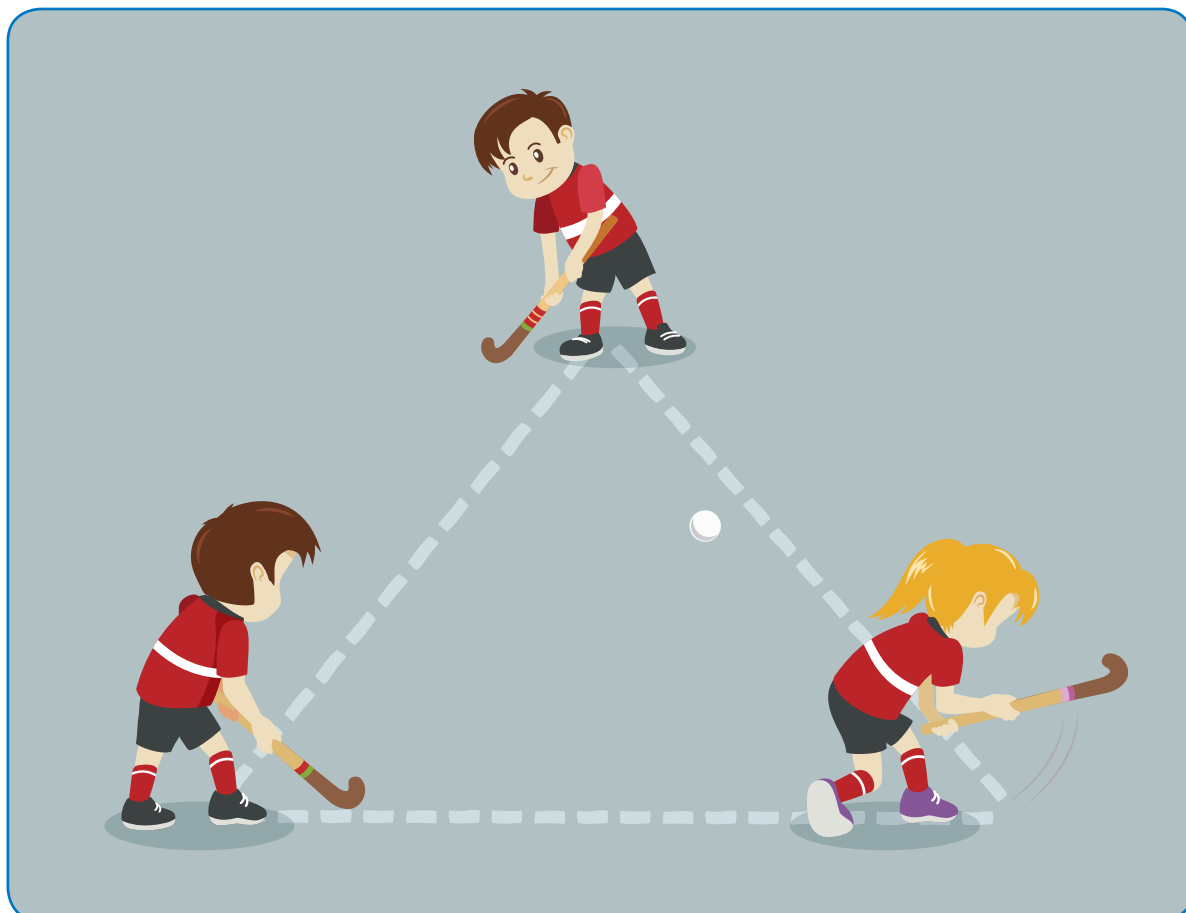
Nu gælder det om at aflevere til hinanden ved at skubbe bolden.

Bolden kan skubbes rundt eller frem og tilbage afhængig af måden børnene står på.

Mulige variationer

Børnene kan danne en trekant, firkant eller femkant. Eller et zigzag-mønster.

Børnene kan også danne en cirkel, som der skydes på kryds og tværs af. Barnet med bolden kan evt. sige navnet på den, de spiller til.



LYSKURV

TEKNIKØVELSE

Antal børn

3-10

Fysiske rammer

Inde og ude

Rekvisitter

Stokke og bolde

Fokus

Øjehåndkoordination
Balance

Beskrivelse af aktiviteten

Èt barn eller en voksen (lyskurven) står, 4-6 meter foran de andre børn, som står på en linje, side om side.

Alle børnene skal have en stok og en bold. Børnene skal tage fat på stokken med venstre hånd øverst og højre hånd under (midt på stokken). "Lyskurven", som har ryggen til de andre børn, siger nu "Rød, gul, grøn STOP".

Mens der siges "Rød, gul, grøn" må børnene løbe fremad, men de skubber til bolden med deres stok. "Lyskurven" siger "STOP", og vender sig rundt. Alle bremser og stopper deres bolde.

Det gælder om at komme først ned til "Lyskurven". Ny lyskurv vælges.

Mulige variationer

Hvis børnene ikke når at stoppe, når der bliver sagt "STOP", skal de fx snurre rundt om sig selv med bolden, eller løbe tilbage til startlinjen.



RØD, GUL, GRØN, RØD,
GUL, GRØN... STOP

RACERBILER

SPILOVÆLSE

Antal børn

3-10

Fysiske rammer

Inde og ude

Rekvisitter

Stokke og bolde

Fokus

Rum- og retningsfor.
Temposkift

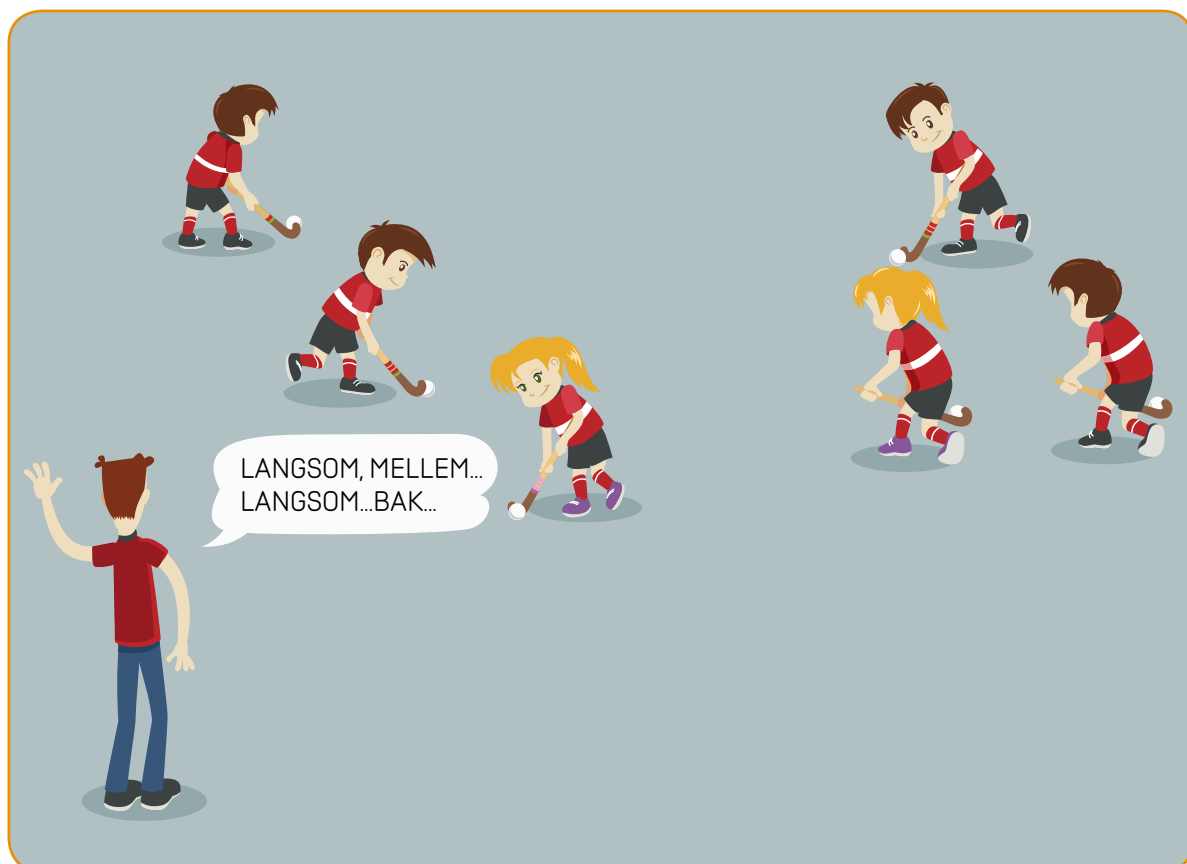
Beskrivelse af aktiviteten

Alle børnene skal have en stok og en bold. Børnene skal tage fat på stokken med venstre hånd øverst og højre hånd under (midt på stokken).

Børnene, som er racerbiler, kan bevæge sig frit mellem hinanden, køre fra væg til væg eller køre som "kongens efterfølger". Bilerne har 4 gear, som den voksne råber højt; 1. (langsom), 2. (mellem), 3. (hurtig) og bakgear.

Mulige variationer

Boldene kan i starten erstattes af ærteposer, for at reducere sværhedsgraden.



FISKEDAM

SPILOVELSE

Antal børn

2-10

Fysiske rammer

Inde og ude

Rekvisitter

Stokke, mange bolde og streger

Fokus

Øjehåndkoordination
Rum- og retningsfor.

Beskrivelse af aktiviteten

Der laves to parallelle linjer af fx tape med fx 6 meters afstand. Midt mellem stregerne lægges en bunke med bolde (fiskedammen). Det kan være hockeybolde, tennisbolde eller hvad I lige har (fisk).

Børnene deles i to hold, som stiller sig op bag hver sin linje. Alle har en stok.

Når der bliver sagt "nu" gælder det om at løbe ind til "fiskedammen", og med sin stok fange en "fisk", som man med stokken skubber tilbage bag egen linje. Det gælder om at fange så mange "fisk" som muligt.

Mulige variationer

Brug evt. ærteposer i stedet for bolde. Dette vil øge fokus på at bruge staven til at skubbe, og mindske kaoset.



HAJ OG FISK

SPILOVEELSE

Antal børn

3-10

Fysiske rammer

Inde og ude

Rekvisitter

Stokke og bolde
evt. banemarkering

Fokus

Rum- og retningsfor.

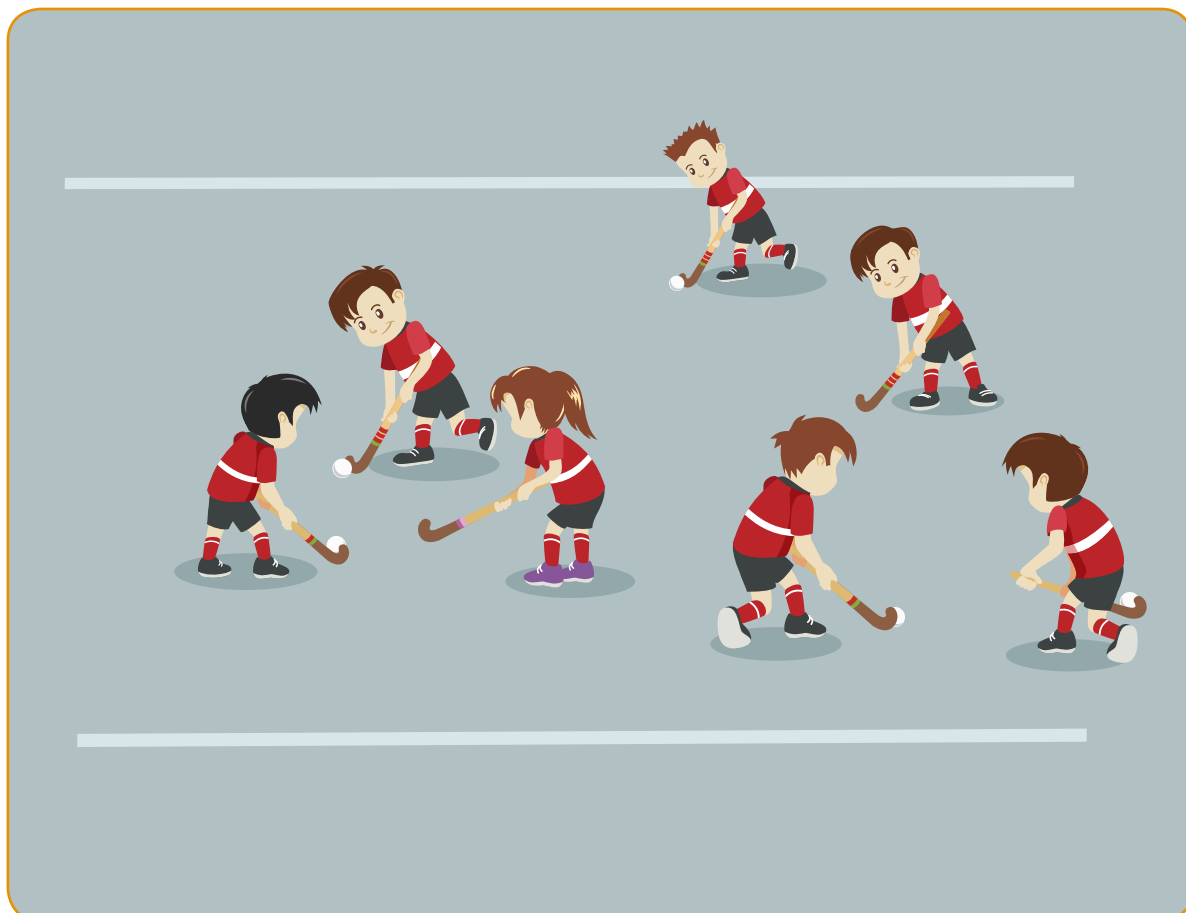
Beskrivelse af aktiviteten

Alle børnene, som er fisk, skal have en stok og en bold. Det/de børn, der er haj(er), skal kun have stok(ke).

Banen består af to parallelle linjer. Alle fiskene står på den ene linje, hajen/hajerne står midt mellem linjerne. Når der bliver sagt "nu" gælder det for fiskene om at komme over til modsatte linje med stok og bold. Hajen skal forsøge at snuppe bolden fra fiskene. Hvis man som fisk mister sin bold, bliver man haj i næste runde.

Mulige variationer

Hvis der er brug for mindre grad af kaos, kan de fisk, der mister deres bold, fx vente uden for banen mens de hopper over deres stokke, så antallet af hajer ikke stiger.



MINIKAMP

SPILOVELSE

Antal børn

4-8

Fysiske rammer

Inde og ude

Rekvisitter

Stokke, bold, mål og
kegler

Fokus

Øjehåndkoordination
Rum- og retningsfor.

Beskrivelse af aktiviteten

Der laves en bane af fx 4 kegler, og der sættes et mål op i hver ende. Målene kan laves af kegler eller mælkekasser.

Børnene deles i to hold, giv evt. det ene hold overtræks-trøjer på.

Det gælder nu for holdene om at spille sammen og score i modstandernes mål.

Mulige variationer

Lav gerne flere små baner, så børnene oplever mest mulig berøring med bolden.

Indfør regel om, at bolden skal være afleveret mindst to gange, inden der kan scores.

Kun ét mål. Spillerne står forskellige steder på banen. Alle skal modtage bolden og aflevere, hvorefter sidste barn skyder på mål.



MØNSTER

AFSLUTNINGSØVELSE

Antal børn

1-10

Fysiske rammer

Inde og ude

Rekvisitter

Stokke

Fokus

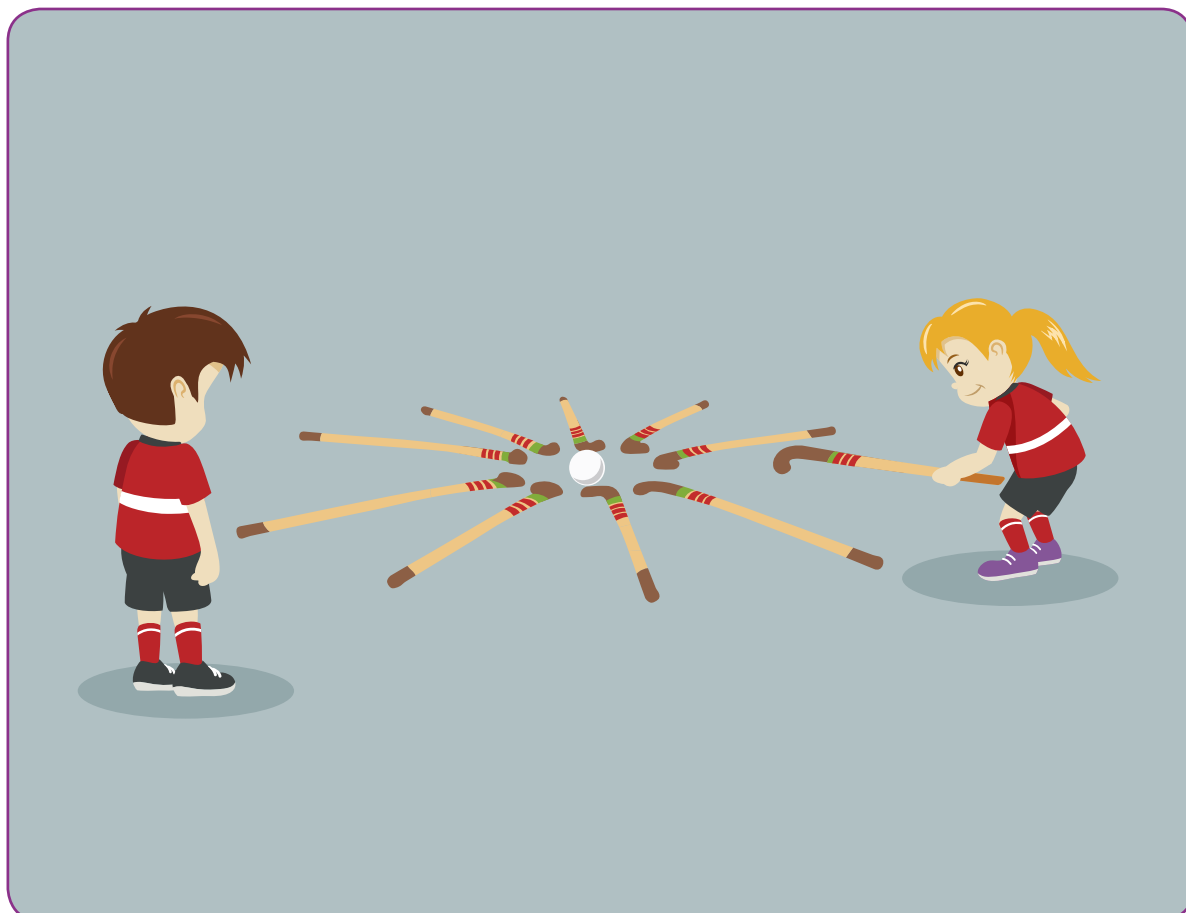
Samarbejde
Rum- og retningsfor.

Beskrivelse af aktiviteten

Form mønstre med stokkene; trekanter, stjerner, huse, blomster ... kun fantasien sætter grænser. Hvis øvelsen bruges som afslutning på en omgang Hockey og Leg, kan børnene stille/sætte sig i en ring omkring stokkene og fx på skift fortælle, hvad der har været sjovest, lettest, sværest...

Mulige variationer

Stil en spand fx i midten af mønsteret, hvor børnene kan samle de bolde sammen, som I har brugt.



NOTER

[illegible]

[illegible]

NOTER

[illegible]

KONTAKT

Dette materiale er udviklet i et samarbejde mellem Dansk Hockey Union og DIF.

Kontaktoplysninger:

Dansk Hockey Union
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Telefon: 43 26 23 75
Mail: dhu@dk-hockey.dk
Hjemmeside: dhu.nu

