

LEG OG FÆLLESSKAB I FORENINGEN

boldbasis og boldspil
kropsbasis



LEG OG FÆLLESSKAB I IDRÆTSFORENINGER

Boldbasis og boldspil - kropsbasis

Tid

4 moduler à 75 minutters varighed.

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb arbejder vi med at skabe kendskab til idrætsforeninger, og vi præsenterer eleverne for mange forskellige typer af idrætsdiscipliner. Samtidig er der gennem forløbet fokus på kerneværdierne fra foreningsverdenen såsom fællesskab, mangfoldighed og demokrati. Eleverne får undervejs berøring med en masse forskellige idrætsgrene, aktiviteter og lege.

Mål

- Eleverne får kendskab til, hvad en idrætsforening er.
- Eleverne oplever glæde ved mange forskellige idrætsdiscipliner.
- Eleverne prøver forskellige idrætter og forstår fællesskabets betydning

Modul 1

Intro	Klassisk idrætsdisciplin Eksempel med fodbold	Outro
 15min	35min	15min

Modul 2

Intro Foreningsstikbold	Afprøvning af mindre kendte idrætsdiscipliner	Outro
 20min	50min	5min

Modul 3

Intro Fyld ringene op	Demokratisk valg af aktivitet(er) og afprøvning	Outro
 20min	50min	5min

Modul 4

Intro Foreningsstikbold	Hvad vil jeg gå til?	Fyld ringene op	Outro
 15min	45min	10min	5min

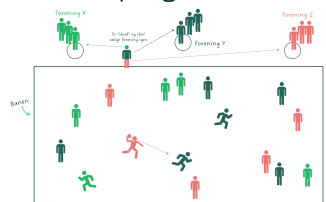
Modul 1

Mål for dette modul: Eleverne kan samtale om foreningsidræt og egen idræt. De prøver kræfter med en klassisk foreningsidræt.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i hele forløbet, så du har overblikket, inden I starter op. Find de fodbolde, kegler og eventuelle overtræksveste frem, som skal bruges.	
15 min.	INTRO Hvilken idræt går eller har I gået til? Er det i en idrætsforening, I dyrker idræt? Hvad er en idrætsforening egentlig for en størrelse? Kort præsentation af hele forløbet.	Parvis Fælles opsamling
50 min.	KLASSISK FORENINGSIDRÆT Aktiviteten er med udgangspunkt i fodbold, som er den mest populære idræt i denne aldersgruppe. Vælg gerne en anden klassisk foreningsidræt, hvis det passer dig bedre. Fordel eleverne i mindre grupper (2-4) om én fodbold. De fordeler sig på et udvalgt område og øver nu korte/lange afleveringer til hinanden. Eleverne går sammen/inddeles i grupper af 4-8. Hver gruppe laver en lille bane på ca. 10x20 meter og laver et keglemål på ca. 1,5-2 meter på hver af de korte sider. Gruppen deler sig i to og spiller nu 2 mod 2, 3 mod 3 eller 4 mod 4.	Der arbejdes i mindre grupper. Overvej, hvordan grupperne skal sammensættes. Bestemmer de selv? Efter niveau? Tilfældigt? mv. Byt gerne hold internt i grupperne undervejs.
10 min.	OUTRO Fælles udstrækning og opsamling: - Fortæl lidt om de mest populære sportsgrene herhjemme og herunder fx dine tanker om, hvorfor der ser ud som det gør. - Hvad har været den sjoveste aktivitet i dag? - Går I til foreningsidræt pga. sporten, klassekammeraterne, fællesskabet o.lign.? HER ER LIDT TAL, SOM KAN PRÆSENTERES De 10 største idrætsgrene/-aktiviteter blandt børn under 15 år er (IDAN 2024): fodbold (39%) - svømning (34%) - gå- og vandreture (31%) - trampolin (26%) - løb (25%) - gymnastik (21%) - styrketræning (20%) - løbehjul (20%) - håndbold (14%) - dans (12%)	Her kan man komme ind på forskellige idrætskulturer og traditioner.

Modul 2

Mål for dette modul: Eleverne prøver kræfter med mindre populære idrætsdiscipliner, og deres viden om idrættens mange muligheder styrkes.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Find materialer frem og gør klar til de aktiviteter, eleverne skal igennem i dag.	
5 min.	INTRO I dag skal eleverne prøve kræfter med nye spil, og de skal øve sig i at holde entusiasmen og skabe/bibeholde glæde og godt humør på deres hold gennem hele modulet. Kort snak om: - Hvor mange forskellige idrætsforeninger kender I her i lokalområdet? - Kan I nævne idrætsdiscipliner, som ikke findes lokalt, men som man kan gå til andre steder – eventuelt hvor?	Lærerintro Parvis Fælles opsamling
15 min.	FORENINGSSTIKBOLD Klassen inddeles i 3-5 foreninger, og hver forening får samme farve overtrækstrøjer. Der spilles nu stikbold, hvor man må skyde medlemmer af andre foreninger og spille sammen med egne medlemmer. Foreningerne er så populære, at de fra start har mindst én på venteliste (står i en hulahopring uden for banen, her illustreret med tre). Bliver man ramt, går man ud til en valgfri venteliste, giver den forreste en "high five", hvormed den forreste på ventelisten er med i spillet igen. Den sidst udmeldte stiller sig bagerst på ventelisten.	Variér, hvor mange der kan stå på "venteliste" ad gangen – antal hulahopringe. 
50 min.	MINDRE IDRÆTSDISCIPLINER Præsenter eleverne for to til tre mindre idrætsdiscipliner. Herunder tre eksempler. Petanque Spillet er beskrevet på arbejdsarket "Petanque". Petanque er et kuglespil, der stammer fra Sydfrankrig i begyndelsen af 1900-tallet. Spillet går ud på at kaste metal- eller trækugler så tæt på en mindre målbold, kaldet en "gris," som muligt. Det er populært i hele Europa og kræver kun kugler og en åben bane. Petanque er let at lære og spilles både socialt og konkurrencemæssigt af alle aldersgrupper. Disc golf Spillet er beskrevet på arbejdsarket "Disc golf" – <i>kan laves med en bold i stedet for en disc</i> . Disc golf opstod i USA i 1970'erne og minder om traditionel golf, men i stedet for bolde og køller kaster man en frisbee-disc mod en kurv med kæder. Målet er at komme rundt på banen med færrest mulige kast. Spillet kan spilles i parker og skove, kræver kun en disc og en bane, og er populært for sin tilgængelighed og sjove udfordringer for både begyndere og øvede. Gagaball (alternativt) Spillet er beskrevet på arbejdsarket "Gagaball" og stammer fra Israel i 1970'erne. Navnet "Gaga" betyder "touch-touch" på hebraisk og passer til spillets regler, hvor man slår til bolden med hænderne og prøver at ramme andre under knæet. Spillet blev populært i jødiske sommerlejre i USA og spredte sig hurtigt til skoler og legepladser verden over. Det er nemt at lære, det kræver kun en bold og en bane, og alle kan være med. Spillet går hurtigt, og man kommer hurtigt med igen, hvis man ryger ud.	Andre eksempler: Krolf, Kampsport, Rulleskøjter, Cirkus, E-sport, Ultimate, Capoeira, Cheerleading, Speed stacking, Tchoukball, Hockey, Kin-ball, Roundnet og Lacrosse.
5 min.	OUTRO Hvad var det sjoveste i dag? Kender eleverne andre idrætsgrene?	

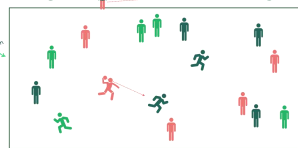
Modul 3

Mål for dette modul: Eleverne kan deltage med entusiasme og med fællesskabet for øje i en demokratisk valgt idrætsaktivitet.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Overvej, hvordan den demokratiske afstemning skal foregå samt hvordan aktiviteterne udvælges. Find eventuelle materialer frem, som du allerede ved skal bruges.	
5 min.	INTRO Kort præsentation af dagens program. Mind eleverne om, at de spil, de skal lave i dag, skal vælges demokratisk og vil nødvendigvis ikke være det spil, alle helst vil spille. Hvis det er tilfældet, skal eleverne alligevel huske at være entusiastiske og søge glæde i fællesskabet - mere end i selve spillet.	Fælles
10 min.	DET DEMOKRATISKE VALG Demokrati i danske idrætsforeninger betyder, at medlemmerne har medbestemmelse gennem generalforsamlinger og valg af bestyrelse. Beslutninger træffes i fællesskab ud fra princippet om én person, én stemme. Eleverne skal stemme om, hvilken aktivitet(er) de gerne vil lave i dag. Den eller de aktivitet(er) med flest stemmer og dermed demokratisk valgte aktivitet er den/dem, de skal lave.	Udvælg på forhånd nogle aktiviteter, de kan vælge imellem eller lad det være helt op til eleverne at komme med forslag til aktiviteter inden for jeres rammer og muligheder.
40 min.	DEN DEMOKRATISKE AKTIVITET Lav den eller de spil, som blev valgt i den demokratiske proces. Tilpas tiden efter antal spil.	Mind eleverne om, at de skal udvise glæde og godt humør, selvom de ikke selv har valgt aktiviteten.
15 min.	FYLD RINGENE OP Hver elev får en hulahopring, og eleverne placerer sig som i almindelig stoledans. I stedet for at sidde på en stol, står de i deres hulahopring. Når musikken starter, danses der rundt om hulahopringene og én fjernes. Musikken stopper, og eleverne skal hurtigt ind og stå i én tilfældig ring. Den overskydende elev ryger ikke ud, men skal blot stille sig sammen med en anden. Derved kommer der flere og flere elever i hver ring undervejs. Kan de mon klare den helt ned til én ring? Hvor få hulahopringe kan hele gruppen være i?	Man kan f.eks. lave en regel om, at ingen må stå alene, men der gerne må være tomme ringe. Eleverne kan lave aktiviteten parvis, så man hele tiden er sammen med sin makker. Der kan laves to grupper, som konkurrerer mod hinanden.
5 min.	OUTRO - Hvad var den bedste aktivitet i dag? Eventuelt hvorfor? - Hvor var det nemmeste at vise glæde og godt humør?	

Modul 4

Mål for dette modul: Eleverne kan arbejde med forskellige redskaber både alene og i samarbejde med andre elever

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Overvej, hvilke "foreningstilbud", der skal udbydes samt find materialer hertil – du skal bruge musik.	
5 min.	INTRO Kort intro til dagens program.	Parvis Fælles opsamling
10 min.	FORENINGSSTIKBOLD Klassen inddeles i 3-5 foreninger og hver forening får samme farve overtrækstrøjer. Der spilles nu stikbold, hvor man må skyde medlemmer af andre foreninger og spille sammen med egne medlemmer. Foreningerne er så populære, at de fra start har mindst én på venteliste (som står i en hulahopring uden for banen, her illustreret med tre). Bliver man ramt, går man ud til en valgfri venteliste, giver den forreste en "high five", hvormed den forreste på ventelisten er med i spillet igen. Den sidst udmeldte stiller sig bagerst på ventelisten.	Variér, hvor mange der kan stå på "venteliste" ad gangen – antal hulahopringe. 
45 min.	HVAD VIL JEG GÅ TIL I DAG? Eleverne vælger frit, hvilke af dagens "foreningstilbud" de ønsker at "gå til" og prøve kræfter med. Der afvikles først én runde (10-15 min.), hvorefter eleverne kan vælge én ny eller samme aktivitet, og en ny runde starter. Gennemfør tre runder +/- Udvælg et passende antal aktiviteter, som eleverne kan vælge imellem i hver runde. Nedenfor ses eksempler: • Omvendt gemme • Nat og dag • Godstog (Fangeleg) • Just Dance • Nepalbold • Jæger, hare, mur • Hajfanger • Kispus-blinkeleg • Pistolleg (Bang) • Bombebold • Find flere på Aktivitetsdatabasen Opsamling • Hvilken aktivitet var sjovest i dag og hvorfor? Fokus på entusiasme og hvad dette betyder. • Hvad betød det for dig, at du havde mulighed for at skifte aktivitet undervejs?	Alle aktiviteter foregår samtidig, så tænk over organiseringen, samt antallet af elever, som kan deltage i aktiviteterne. Overvej, hvordan de skal vælge sig på.
10 min.	FYLD RINGENE OP Hver elev får en hulahopring, og eleverne placerer sig som i almindelig stoledans. I stedet for at sidde på en stol, står de i deres hulahopring. Når musikken starter, danses der rundt om hulahopringene og én fjernes. Musikken stopper, og eleverne skal hurtigt ind og stå i én tilfældig ring. Den overskydende elev ryger ikke ud, men skal blot stille sig sammen med en anden. Derved kommer der flere og flere elever i hver ring undervejs. Kan de mon klare den helt ned til én ring?	Der kan f.eks. laves en regel om, at ingen må stå alene, men at der gerne må være tomme ringe. Eleverne kan lave aktiviteten parvis, så man hele tiden er sammen med sin makker. Der kan laves to grupper, som konkurrerer mod hinanden.
5 min.	OUTRO Snak om: • Hvilken betydning har fællesskaber i idrætsundervisningen? • Hvad har været det bedste i forløbet? • Hvad ved du nu om at gå til idræt i en forening, som du ikke vidste før?	Fælles snak

Gagaball

Introduktion

Spillet foregår i en rund eller ottekantet indhegning kaldet en *Gagabane**.



Oftest deltager mellem 6 og 20 personer.



Én bold bruges – som regel en blød skumbold eller lignende.



Spillet starter, når en spiller kaster bolden op og lader den hoppe tre gange. På første og andet hop råber spillerne "Ga" og på tredje hop råbes "Go" – altså "Ga Ga Go". Spillet er i gang.



Spilleren slår til bolden med én vilkårlig hånd (ikke fødder, og bolden må ikke holdes).



Man er ude, hvis bolden rammer en under knæet – selv hvis det er ens egen skyld. Eller man skyder bolden ud af banen.



Man må bevæge sig frit rundt på banen og prøve at undgå bolden.



Når der kun er fire spillere tilbage, må spilleren røre bolden to gange i træk.



Sidste spiller tilbage på banen vinder.



Nyt spil starter, når kun én spiller er tilbage – så alle kommer hurtigt med igen.

* Hvis man ikke har en gagabane, så kan en gruppe elever, med et langt tov, danne banen og agere bander. Også en måde at inddrage flere elever i en aktivitet.



Petanque

Introduktion

Start af spillet:

- En cirkel (ca. 35-50 cm i diameter – brug evt. en hulahopring) tegnes i jorden som kastefelt.
- En spiller kaster grisen ud i en afstand af 6–10 meter fra cirklen.

Kast af kugler:

- Spillerne kaster deres metalkugler fra cirklen – med begge fødder på jorden og inden for cirklen.
- Holdene (1-3 elever pr. hold) skiftes til at kaste, indtil alle kugler er brugt. Vurdér om hver elev skal have én eller to bolde.
- Det hold, der ikke har den nærmeste kugle til grisen, skal kaste.

Pointgivning:

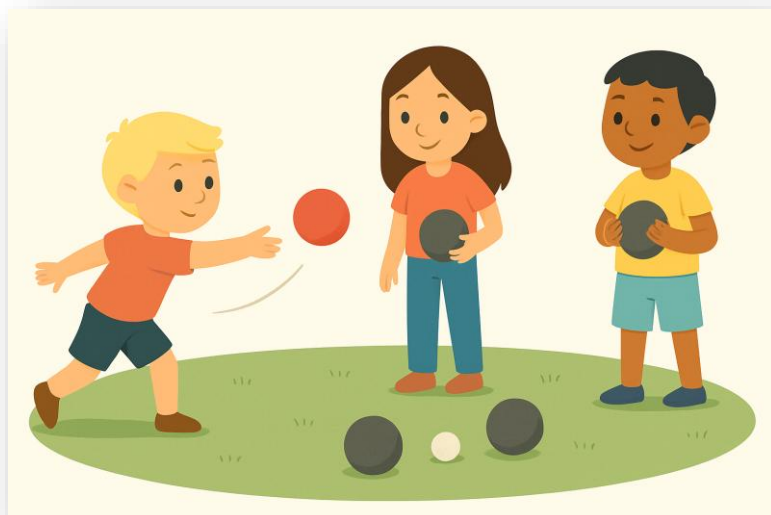
- Når alle kugler er kastet, får det hold, der har kugler tættest på grisen, 1 point pr. kugle der ligger tættere end modstanderens nærmeste kugle.
- Kun ét hold får point i hver runde.

Vinder:

- Spillet fortsætter i flere runder.
- Første hold til 13 point vinder spillet.

Andre vigtige regler:

- Hvis grisen bliver kastet uden for banen, gentages runden.
- Hvis kuglerne eller grisen rykker ved kast, tæller den nye position.
- Det er tilladt at skyde modstanderens kugle væk ved kast.



Disc golf

Introduktion

Start af spillet:

- Spillet starter fra et afmærket kasteområde, kaldet tee.
- Spilleren kaster disc'en mod målkurven eller et udvalgt træfpunkt, alt efter hvad I har af muligheder.

Spilleets gang:

- Efter første kast går spilleren til disc'ens placering og kaster igen derfra.
- Man fortsætter med at kaste fra det sted, hvor disc'en ligger.
- Målet er at få disc'en i kurven eller ramme træfpunktet på færrest mulige kast.

Pointgivning:

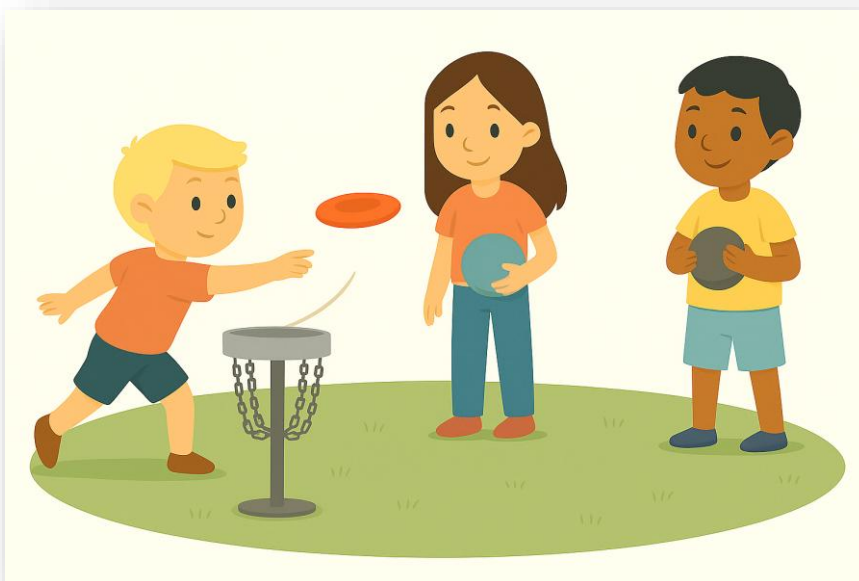
- Point registreres som antal kast brugt på at nå kurven.

Vinder:

- Spilleren med færrest kast efter at have gennemført alle banens huller.

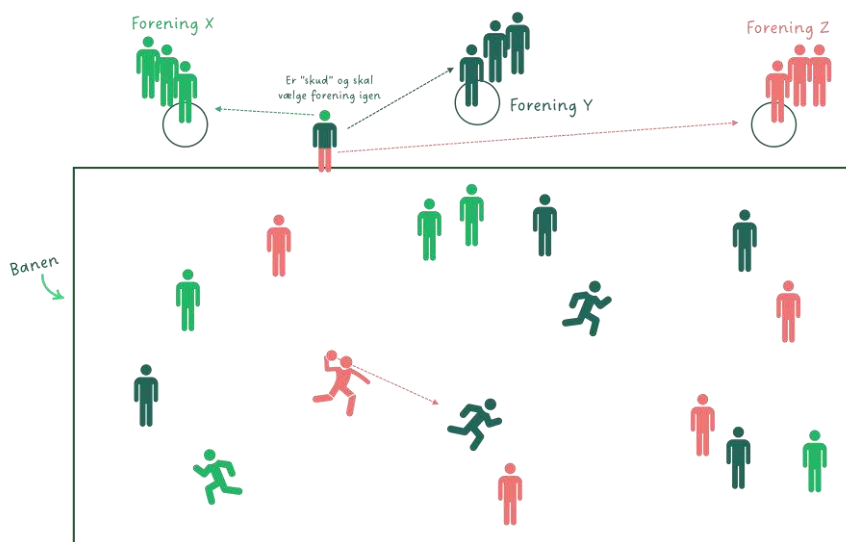
Andre vigtige regler:

- Disc'en skal kastes med hånden.
- Hvis disc'en lander uden for banen, lægges et strafkast til.
- Spilleren må ikke flytte disc'en manuelt.



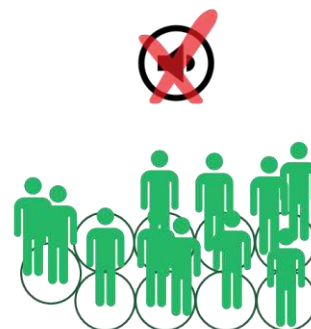
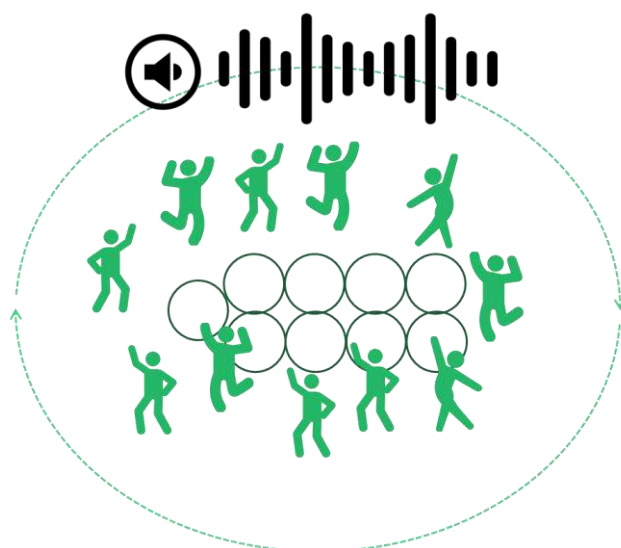
Foreningsstikbold

Klassen inddeles i 3-5 foreninger, og hver forening får samme farve overtrækstrøjer på. Der spilles nu stikbold, hvor man må skyde medlemmer af andre foreninger og spille sammen med egne medlemmer. Foreningerne er så populære, at de fra start har mindst én på venteliste (som står i en hulahopring uden for banen, her illustreret med tre). Bliver man ramt, går man ud til en valgfri venteliste, giver den forreste en "high five", hvormed den forreste på ventelisten er med i spillet igen. Den sidst udmeldte stiller sig bagerst på ventelisten.



Fyld ringene op

Hver elev får en hulahopring, og eleverne placerer sig som i almindelig stoledans. I stedet for at sidde på en stol, står de i deres hulahopring. Når musikken starter, danses der rundt om hulahopringene og én fjernes. Musikken stopper, og eleverne skal hurtigt ind og stå i én tilfældig ring. Den overskydende elev ryger ikke ud, men skal blot stille sig sammen med en anden. Derved kommer der flere og flere elever i hver ring undervejs. Kan de mon klare den helt ned til én ring? Man kan f.eks. lave en regel om, at ingen må stå alene, men at der gerne må være tomme ringe. Eleverne kan lave aktiviteten parvis, så man hele tiden er sammen med sin makker. Der kan laves to grupper, som konkurrerer mod hinanden.



Bedøm undervisningsmaterialet
"Leg og fællesskab i idrætsforening
en" (indskoling)

