

FORENINGSIDRÆT I FOKUS

boldbasis og boldspil
kropsbasis
natur og udeliv
fysisk træning



Foreningsidræt i fokus

Tid

5 moduler á 75 minutters varighed.

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb arbejder vi med foreningsidrætten og de forskellige måder, den er organiseret på i Danmark. Eleverne får undervejs berøring med en masse forskellige aktiviteter inden for den klassiske idrætsforening, alternative idrætsforeninger, selvorganiseret idræt og den kommercielle idræt.

Mål

- Eleverne får kendskab til og viden om idrættens organisering i Danmark.
- Eleverne kan stå ved dem, de er i en idrætsmæssig kontekst.
- Eleverne engagerer sig i forskellige idrætter.
- Eleverne accepterer andres valg og kan gå på kompromis.

Modul 1

Intro	Foreningsstikbold	Klassisk idræt	Outro
🕒 5min	30min	35min	5min

Modul 2

Intro Blindelabyrint	Knob og stik	Mindre aktiviteter	Outro
🕒 20min	30min	20min	5min

Modul 3

Intro	Foreningsfrugtsalat	Den selvorganiserede idræt	Outro
🕒 10min	15min	40min	10min

Modul 4

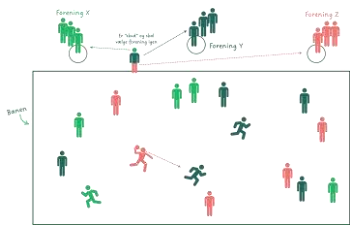
Intro	Dans	Kamplege	Holdtræning	Outro
🕒 10min	10min	30min	15min	10min

Modul 5

Intro	Demokratiske aktiviteter	Outro
🕒 15min	50min	10min

Modul 1

Mål for dette modul: Gennem leg og refleksion får eleverne en forståelse for, hvad en idrætsforening er, og at der findes mange forskellige foreninger.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Du skal have gennemlæst hele forløbet, så eleverne kan få en kort præsentation af det, de skal igennem de næste fire uger. <i>Materialer: Kegler, hulahopringe, overtræksveste i forskellige farver, fodbolde.</i>	
5 min. 	INTRO Kort præsentation af hele forløbet. "Foreningsidræt i fokus".	Læreren fortæller
20 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 og giver den forreste en high-five" hvormed den forreste på ventelisten er med i spillet igen. Den sidst udmeldte stiller sig bagerst på ventelisten. Slut eventuelt af med, at alle "vokser" ud af foreningstilbuddet og dermed "dør". Så kommer der en naturlig afslutning på spillet.	Fælles aktivitet på afgrænset område. 
10 min. 	OPSAMLING PÅ FORENINGSSTIKBOLD - Hvad skete der i spillet, som også kan ske i en idrætsforening? Følg gerne op på de svar, eleverne kommer med. - Hvordan havde du det, da du stod på venteliste og ikke var med? Kan man opleve det samme i en rigtig forening? - I virkeligheden er der altid nogle som stopper i en forening – hvilke grunde tror du, der kan være til det? - Hvad kunne man gøre, hvis man altid står på venteliste og ikke kommer med – både i spillet og i en rigtig forening?	Fælles opsamling. - Stil et spørgsmål - Lad eleverne kort snakke om det i mindre grupper - Fælles opsamling - Nyt spørgsmål
35 min.  	KLASSISK FORENINGSIDRÆT Herunder fodbold, som er den mest populære sport 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. Byt gerne hold internt i grupperne undervejs.	Der arbejdes i mindre grupper. Overvej, hvordan grupperne skal sammensætte – bestemmer de selv, niveau, tilfældigt mv.
5 min. 	OUTRO - Hvad er det bedste ved at være medlem af en idrætsforening? - Fællesskab er en vigtig del af det danske foreningsliv, hvordan mærker/oplever I fællesskabet i jeres forening? Lad eleverne komme med eksempler.	Fælles opsamling Du må gerne vælge mellem spørgsmålene eller bruge dine egne.

Modul 2

Mål for dette modul: Eleverne oplever og erfarer anderledes foreningsaktivitet med fokus på friluftslivet og naturen.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	I dag er fokus på spejder- og friluftslivet, og hvad det kan tilbyde. Spejder kan ses som en anden type forening og er ikke en idrætsforening i klassisk forstand. <i>Materialer: En masse snor, grene e.l. der kan findes rundt omkring, langt tov til tovtækning</i>	
5 min. 	INTRO En snak om spejderlivet, og om spejder er en idrætsforening - hvorfor/hvorfor ikke?	Parvis Fælles opsamling
15 min. 	BLINDELABYRINT Eleverne går sammen parvis. Én har bind for øjnene, den anden guider verbalt rundt i et forudbestemt område – gerne med mange udfordringer. Der kan også trækkes en lang snor gennem forskellige forhindringer, som den "blinde" skal følge.	Parvis
35 min. 	KNOB OG STIK SAMT HURTIGT X Start med fælles gennemgang af alle knob og stik, så eleverne får en fornemmelse af opgaven inden de starter. Grupper af 3. Hver gruppe får et par snore og en pind. Derefter løber de ind og trækker et knob/stik, tager det med tilbage og skal nu i fællesskab øve sig på at lave og huske det. Se <i>arbejdsarket "Knob og stik"</i> . Eleverne bliver i deres grupper. Opgaven er nu hurtigst muligt at finde 2 grene/kæppe, som skal bindes sammen til et X. En del af opgaven er at finde to nye grene. X'et skal være stabilt (lærerens vurdering).	Fælles I grupper Vær opmærksom på at hjælpe hvor der er behov. De må gerne opleve det udfordrende, og at det ikke nødvendigvis lykkes med det samme.
15 min. 	TOVTRÆKNING Inddel klassen i to grupper, som nu skal konkurrere i tovtækning. og/eller TYREN I DET RØDE HAV Klassen forbliver i to grupper, og hver gruppe skal nu lege Tyren i det røde hav .	Der skal bruges et meget langt tov. Hver gruppe skal bruge et længere tov (eller flere som er bundet sammen til en ring).
5 min. 	OUTRO - Hvad er den store forskel på en spejderforening og en idrætsforening? - Kan spejderlivet tilbyde noget, som en klassisk idrætsforening ikke kan? - Hvad tager du med dig efter i dag?	Fælles opsamling Du må gerne vælge mellem spørgsmålene eller bruge dine egne.

Modul 3

Mål for dette modul: Eleverne oplever og forstår, hvad selvorganiseret idræt er og kan perspektivere det til deres eget fritidsliv.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	I dag er fokus på den selvorganiserede idræt, som man selv planlægger og udfører uden en forening, trænere eller faste rammer. Her kan du på forhånd skrive ud til elever og forældre, at eleverne kan medbringe løbehjul, rulleskøjter, skateboard o.l., som kan bruges i modulet.	
10 min.	INTRO Kort forklaring af, hvad selvorganiseret idræt er og en snak om: • Eleverne kan komme med eksempler på selvorganiseret idræt? • Eleverne også laver selvorganiseret idræt, hvor ofte, hvornår og hvordan? • Eleverne kun dyrker idræt i en forening? • Eleverne kun laver selvorganiseret idræt?	Parvis Fælles opsamling
15 min.	FORENINGSFRUGTSALAT Legen tager udgangspunkt i klassisk frugtsalat – se beskrivelser her . I stedet for frugt bruges forskellige idrætsforeninger. Det kan være foreningens navn eller hvilken sport, der dyrkes i foreningen. Udvælg et passende antal foreninger/sportsgrene med udgangspunkt i det, som klassens elever går til.	Brug kegler til at markere de forskellige positioner i cirklen.
40 min.	DEN SELVORGANISEREDE IDRÆT Opsæt de overordnede rammer og muligheder og lad eleverne udfylde og styre resten. Du kan eventuelt starte med at spørge dem, hvad de har lyst til, og så tage udgangspunkt i det. Det kan også være, at de skal vælge mellem fx • Løbehjul • Streetbasket • Ostedpil Eller hvilke muligheder I har på jeres skole.	Som lærer er du facilitator, og eleverne styrer aktiviteterne. Sørg for, at alle eleverne er inden for en radius, hvor du kan se og hjælpe, hvis der opstår behov.
10 min.	OUTRO • Hvordan var det selv at skulle organisere en aktivitet? • Er I mest til idræt i en forening eller til den selvorganiserede idræt? • Går I til sport primært fordi I har lyst, eller fordi jeres gode venner går til det? • Hvad tror I gælder for voksne/jeres forældre? • Hvorfor tror I det? • Hvordan bliver man motiveret til selvorganiseret idræt? Her er lidt tal, som du kan præsentere og fortælle ud fra om dansk foreningsidræt De 10 største idrætsgrene og aktiviteter blandt børn (under 15 år) er: Fodbold (39%), svømning (34%), gå- og vandreture (31%), trampolin (26%) løb (25%), gymnastik (21%), styrketræning (20%), løbehjul (20%), håndbold (14%) og dans (12%) (IDAN 2024). De 10 største idrætsgrene og aktiviteter blandt voksne (+15 år) er: Gå-/vandreture (61%), styrketræning (39%), løb (25%), anden fitness (17%), yoga/pilates/afspænding (13%), svømning (13%), landevejscykling (9%), spinning/kondicykel (9%), gymnastik (8%) og fodbold (7%) (IDAN 2024).	

Modul 4

Mål for dette modul: Eleverne prøver kræfter med forskellige kommercielle idrætter og får en viden om, hvad kommerciel idræt er.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	I dag er fokus på den kommercielle idræt, som er fysisk aktivitet, der udbydes mod betaling af private virksomheder. Målet er både motion og forretning. Eksempler er fitnesscentre, padel, holdtræning, danseskoler, skisport, golf og kampsport.	
10 min. 	INTRO Kort forklaring af, hvad kommerciel idræt er og en snak om, hvad de skal prøve i dagens modul. Se gerne et kort klip med kampsport.	Plenum
10 min. 	DANS Lav en eller to danse. Her kan du med fordel vælge Skolernes Motionsdag opvarmningsdans .	Opvarmningsdansene kan du sætte op på storskærm og lade eleverne følge instrukserne.
25 min. 	KAMPLEGE Skyggekamp: Parvis uden fysisk kontakt. Den ene laver langsomme "angreb" med slag/spark i luften. Den anden "undviger" med bevægelser til siden, bagud, ned. Der skiftes roller undervejs. Slut af med "fri kamp", hvor begge skal angribe/forsvare sig. Sumo-skub: To elever står i en (stor) hulahopring eller optegnet cirkel. Det gælder nu om at skubbe den anden ud af cirklen, kun ved brug af overkroppen – altså ingen arme/hænder. Vende ninjaen: Den ene elev ligger på maven med arme og ben ud til siden. Den eller de andre elever skal forsøge at vende 'ninjaen' om på ryggen. Rullemarie: Eleverne er sammen i par. De lægger sig på ryggen, ved siden af hinanden med hovederne tætte og benene hver sin vej. De tager armkrog med inderste arm (tættest på makkeren) og løfter deres inderste ben og laver benkrog. Kampen går ud på at trække med benet, så modstanderen trækkes rundt i en baglæns kolbøtte.	<i>Start med en fælles snak om det at kæmpe for sjov. Hvad skal eleverne huske og hvad må de?! Vis det i praksis - demonstration.</i> Forskellige kamplege som primært laves parvis. Lav dem, som passer klassen bedst. Måske kan I nå dem alle, måske kun et par stykker. Skift gerne makker undervejs under og/eller efter hver aktivitet.
20 min. 	HOLDTRÆNING - TABATA <i>Du kan vælge at bruge mere tid på kamplege og så gennemføre denne aktivitet en anden dag.</i> 2x4 runder á 20 sek. arbejde / 10 sek. pause. 1. Sprællemænd, 2. Mountain climbers, 3. Knæløft og 4. Burpees light (ned i plank og at stå – gentag). 1. Mavebøjninger, 2. Rygbøjninger, 3. Armstrækninger (knæ/tæer) og 4. Squat. Fælles udstrækning og nedkøling.	Gennemfør de første 1x4 øvelser, hold en pause og gennemfør derefter de næste 1x4 øvelser. Hvis I har tid, kan I lavere flere runder. Deltag sammen med eleverne. Musik kan findes her
10 min. 	OUTRO – DEN DEMOKRATISKE PROCES 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 til næste og sidste undervisningsmodul. Den eller de to aktivitet(er) med flest stemmer, og dermed demokratisk valgt, er den/dem de skal lave.	Lav enten en liste ud fra de forskellige aktiviteter, de har prøvet i forløbet eller lad det være helt op til eleverne at komme med forslag til aktiviteter indenfor jeres rammer og muligheder. Overvej, hvordan afstemningen skal foregå.

Modul 5

Mål for dette modul: Eleverne oplever betydning af demokratiske beslutninger.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Du skal forberede den eller de aktiviteter, som eleverne har valgt til dagens undervisning.	
15 min.	INTRO I dag er der fokus på den demokratiske proces, og derfor skal eleverne lave det, som de selv valgte i sidste modul. Kort oprids af afstemning fra sidst og hvad de så skal lave i dag.  Fælles opvarmningsaktivitet. Omvendt gemme Snup og forsvind I Go You Go Nat og dag Klasse-aerobic Tyven stjæler	Til venstre findes forskellige forslag til opvarmningsaktiviteter, lad gerne eleverne vælge demokratisk.
25 min.	FØRSTE AKTIVITET VALGT AF ELEVERNE Gennemfør det planlagte. 	Kan også være, at du har valgt kun at køre med én elevaktivitet, så forlænges tiden blot.
25 min.	ANDEN AKTIVITET VALGT AF ELEVERNE Gennemfør det planlagte. 	
10 min.	OUTRO - Hvordan var det at deltage i dagens aktivitet(er)? - Er der sammenhæng mellem placeringen, og om det var de(n) aktivitet(er), man (ikke) stemte på? - Hvis dette var en rigtig forening, hvad kunne man så gøre, alt efter hvor man placerer sig for at ændre/fastholde oplevelsen? - Hvad har været den sjoveste eller mest udfordrende aktivitet i forløbet? - Nævn to nye ting du/I har lært om idrætsforeninger. 	Lav en holdningslinje til første spørgsmål. Mindre gruppesnakke. Fælles opsamling.

Knob og stik

Råbåndsknob

Højre tamp føres over og under venstre.

Derefter føres **venstre tamp over og under** højre på samme måde. Stram knuden, så de to parallelle reb ligger tæt og fladt mod hinanden.



Tømmerstik

Læg tampen af torvet bagom og rundt om genstanden. Før tovet igennem løkken og derefter rundt om sig selv mindst tre gange. Stram til.



Halvstik

Læg tampen bagom og rundt om genstanden.

Før tampen under sig selv og stik den igennem løkken. Før den igen under sig selv og gennem den nye løkke. Stram til.

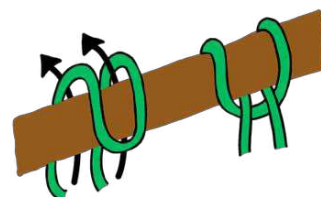


Slyngestik

Slå en løkke om genstanden.

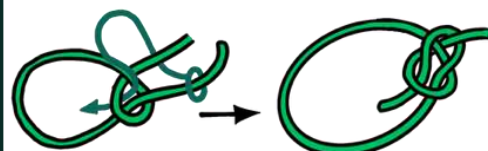
Før enderne gennem løkken.

Stram til.



Pælestik

Lav en løkke, et godt stykke inde på tovet, hvor tampen føres over tovet. Tampen føres nu op igennem løkken og under tovet. Før derefter tampen tilbage ned gennem løkken og spænd ved at trække i tovet – nu har du en fast øje-knude.



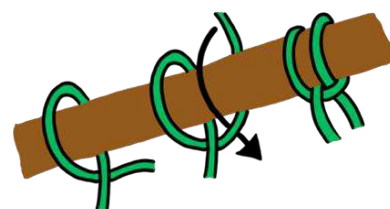
Dobbelt halvstik

Før tampen nedefra, bagom og op over genstanden.

Tampen føres nu bagom tovet og bagom og op over genstanden.

Stik tampen ind bagved den løkke du netop har lavet og stram til.

Pas på, at tampen ikke bliver for kort.

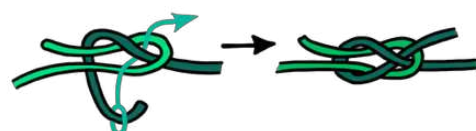


Flagknob

Lav en løkke med tampen af det ene tov.

Tampen på det andet tov, føres nu igennem løkken nedefra.

Derefter føres tampen under og rundt om og så over, under og over. Stram til.



Ottetalsstik

Lav en løkke i rebet. Før tampen over og derefter under tovet, så der dannes et 8-tal. Før nu tampen tilbage ind under den første løkke og stram til. Formen bliver et liggende ottetal.



Bedøm undervisningsmaterialet
"Foreningsidræt i fokus" 1-5

