FIT FIRST 10

KUN JUDO!

IDRÆT OG BEVÆGELSE I INDSKOLINGEN

FIT FIRST koncept med højintense og involverende aktiviteter fra 10 idrætsgrene

DIF

TEAM DANMARK

SDU

Midas

UNDERVISNINGSMANUAL

Intro 4
Samarbejdet 5
Fra konsensuskonference til undervisningsforløb 6
FIT FIRST forskningen 9
Til underviseren 10
Lektionsplaner fra de 10 specialforbund 12
Badminton 13
Basketball 38
Flag Football (Amerikansk Fodbold) 42
Fodbold 50
Håndbold 59
Judo 72
Orienteringsløb 101
Rugby 114
Taekwondo 120
Volleyball 135
Har du lyst til at arbejde videre? 144
Kontaktadresser til de 10 specialforbund 145
FIT FIRST 10 projektgruppen 146
Litteraturliste 147
Endnotes 147

FOTO: Bo Kousgaard og Mikal Schlosser

INTRO

IDRÆT OG SUNDHED TIL BØRN I INDSKOLINGEN

Professor Peter Krustrup og hans kolleger på Syddansk Universitet og Københavns Universitet har gennem 7 års forskning undersøgt effekten af forskellige motionsformer for børn. Dette, kombineret med viden fra flere studier, som viser, at færre spillere på banen øger den aktive deltagelse, har skabt grundlag for udviklingen af FIT FIRST konceptet til danske indskolingsbørn. I 2018 er konceptet udvidet til at dække hele 10 idrætsgrene, i et samarbejde mellem Syddansk Universitet (SDU), Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund (DIF) med 10 specialforbund.

ET ENESTÅENDE SAMARBEJDE

SDU, DIF og Team Danmark har indgået et stærkt partnerskab om dette unikke koncept, hvor viden og erfaring med forskning, undervisning og aktivitetsudvikling indenfor idræt går hånd i hånd. FIT FIRST 10 konceptet er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børns sundhed, fysiske form, trivsel og læring. Aktiviteterne er målrettet den danske skole og konceptet er evidensbaseret.

EN UNDERVISNING UDVIKLET AF FAG(SPORTS)FOLK

FIT FIRST 10 er et undervisningsforløb udviklet til indskolingen i de danske grundskoler, med hovedfokus på intens og involverende træning med udgangspunkt i etablerede idrætsgrene. Konceptet er tilpasset skolens rammer, med et udvalg af aktive moduler á 40 minutters varighed som fordeles henover ugen. Dette enten i bevægelsestiden, den understøttende undervisning og/eller i idrætstimerne, alt afhængig af hvordan tiden til motion og bevægelse er organiseret på den enkelte skole. Lektionerne er ligeledes oplagte at bruge i SFO-tiden. Lektionerne er udviklet af 10 specialforbund under DIF og justeret i samarbejde med medarbejdere på Institut for Idræt og Biomekanik på SDU, ud fra viden om involvering og intensitet fra tidligere forskning. De er endvidere justeret gennem puls- og aktivitetsmålinger samt spørgsmål til oplevelsen med aktiviteterne, under afprøvning af udvalgte lektioner. Der foreligger 3 el. 6 lektioner i hver af de 10 idrætsgrene, alle med et fagligt fokus, som tilgodeser de fælles faglige mål der foreligger i idrætsundervisningen i skolen.

UNDERVISNINGSFORLØB MED HØJ INTENSITET OG GLÆDE

Børnene deltager i idrætsaktiviteter i mindre grupper og øvelserne er sjove, intense og involverende. Formålet med aktiviteterne er at sikre en undervisning med høj intensitet, give eleverne en stor berøringsflade med idrættens forskellige aspekter samt styrke glæden ved at deltage i øvelser, hvor forudindgået kompetence ikke er det altafgørende. Glæden ved motionen er i højsædet og elevernes aktive deltagelse sikrer, at de opnår de sundhedsmæssige fordele som konceptet giver mulighed for.

SAMARBEJDET

Navnet FIT FIRST er oprindeligt et akronym for forskningsprojektet: "Frekvent Intens Træning; Fodbold, Interval Løb (Running) og Styrke Træning". Navnet beskriver samtidig, at dette evidensbaserede motionskoncept har træningsintensitet og -kvalitet som en topprioritet, first priority! Projektet har lige fra starten været et samarbejde mellem Peter Krustrups forskningsgruppe og DIF, DBU og Team Danmark. I dag er konceptet udvidet, og et udbygget projektsamarbejde er etableret mellem Syddansk Universitet (SDU), Team Danmark, Danmarks Idrætsforbund (DIF) og hele 10 specialforbund under DIF. Navnet er blevet FIT FIRST 10 og er et skolebaseret idrætsforløb med sundhedsundervisning i en idrætsarena. Der er fokus på en alsidig idrætsdannelse, høj intensitet, stor variation af idrætsgrene samt forbedring af fysisk form hos børn i indskolingen.

"Vi har konstateret, at FIT FIRST konceptet giver 8-10-årige børn større muskelstyrke, bedre balance, stærkere knogler og bedre hjertesundhed. Team Danmark, DIF og flere specialforbund har støttet projektet lige fra starten og det er en stor fornøjelse for os, at forskergruppen og idrætsaktørerne nu udvider samarbejdet, og er klar til at udrulle et stærkt evidensbaseret motionsprojekt over hele landet"

Peter Krustrup, professor i sport og sundhed, Syddansk Universitet

De 10 specialforbund, som alle bidrager med lektionsplaner i deres idrætsgren, er:
Badminton Danmark
Danmarks Basketball Forbund
Dansk Amerikansk Fodbold Forbund
Dansk Boldspil-Union
Dansk Håndbold Forbund
Dansk Judo og Ju-Jitsu Union
Dansk Orienterings-Forbund
Dansk Rugby Union
Dansk Taekwondo Forbund
Volleyball Danmark

"DIF ser FIT FIRST 10 som et unikt initiativ, hvor ti specialforbund får udviklet lektionsplaner til indskolingen på baggrund af danske forskningsresultater, som er anerkendt på internationalt niveau"

Anne Pøhl Enevoldsen, udviklingschef Danmarks Idrætsforbund

Lektionsplanerne er á 3 el. 6 x 40 minutters varighed fordelt på tre lektioner henover ugen, og kan placeres både i idrætstimerne såvel som klassens øvrige bevægelsestimer, fx UUV-timerne. Øvelserne er færdigudviklet af specialforbundene, og de kan derfor benyttes af såvel klassens idrætslærere samt andre undervisere uden forudgående kendskab til idrætsgrenene.

"Den gode oplevelse gennem leg, boldbasis og fællesskabsfremmende aktiviteter i skolen er den bedste vej til et sundere, mere alsidigt og spændende liv for vores børn og unge."

Morten Stig Christensen, generalsekretær Dansk Håndbold Forbund

"I DIF vil vi gerne være med til at bidrage til kvaliteten af idræts- og bevægelsestilbuddene i skolen. Det, vi gerne vil tilbyde med FIT FIRST 10, er et skræddersyet koncept med gode sociale og pædagogiske elementer og med kvalitet og faglighed i aktiviteterne, så alle børn får de bedst mulige forudsætninger for en god start på et liv med idræt og bevægelse"

Morten Mølholm, direktør Danmarks Idrætsforbund

FRA KONSENSUS-KONFERENCE TIL UNDERVISNINGSFORLØB

FIT FIRST 10 er et gennemarbejdet og evidensbaseret koncept , som giver mulighed for at kvalificere idræt- og bevægelsesundervisningen med udgangspunkt i de 10 idrætsgrene samt sikre en højintens interval- og styrkebaseret undervisning. Konceptet er udviklet på baggrund omfattende forskning og følger anbefalingerne fra konsensuskonferencen i 2016 "Børn, unge og fysisk aktivitet" hvis formål det var at opnå evidensbaseret konsensus inden for følgende fire temaer:

- Effekter af idræt og fysisk aktivitet i forhold til fysisk form og sundhed
- Effekter af idræt og fysisk aktivitet i forhold til læring, kognitiv funktion og motoriske færdigheder
- Psykologiske aspekter i relation til motivation og velvære
- Social inklusion og implementering i skole og foreningsliv

Ved konferencen var 25 internationale forskere fra forskelige fag samlet, og på baggrund af statements og anbefalinger i hver af de fire temaer, fremgår det hvorfor børn, i et sundhedsmæssigt perspektiv, skal være fysisk aktive både i skoleregi samt i fritiden. Konferencen fastslår, at de største forudsætninger for at udvikle kardiovaskulære og metaboliske sygdomme hænger sammen med børn og unges aerobe og muskulære fitness. Jo bedre grundform des mindre risici for fx type 2 diabetes og iskæmisk hjertesygdom. Forskerne var også enige om, at fysisk aktivitet med høj intensitet har en markant positiv effekt herpå. En sådan højintens undervisning af børn og unge opnås bl.a. ved boldspil på små baner tre mod tre eller fire mod fire. De små baner og få spillere gør aktiviteten mere intens og intervalbaseret, hvilket gør, at børnene skal involvere sig mere i spillet. Herved opnås en høj puls og en stor muskel-knogle-påvirkning (impact), hvilket fordrer markante forbedringer i kondition, udholdenhed samt muskel- og knoglestyrke. I andre idrætsgrene kan høj involvering og interval- og styrkebaserede aktiviteter ligeledes være med til at sikre høj intensitet.

Denne form for fysisk aktivitet er brugt som grundregel i udviklingen af alle øvelser i FIT FIRST 10. I et tæt samarbejde mellem specialforbundene og medarbejdere fra Syddansk Universitet, har specialforbundene udarbejdet deres egne FIT FIRST 10 øvelser ud fra en fastlagt FIT FIRST 10 skabelon, og øvelserne er derfor, på tværs af forbund, udarbejdet indenfor den samme rammesætning:

Øvelserne skal:

1. være á 40 minutters varighed og skal kunne bruges i idrætssamt andre bevægelsestimer
2. tilrettelægges så der er tre lektioner pr uge
3. tilrettelægges så der opnås perioder med høj puls i alle lektioner
4. være for alle elever uanset køn, kultur og evner
5. være tilpasset indskolingsbørn
6. kunne bruges i det danske skolesystem
7. opfylde faglige krav i idræt for indskolingen
8. udarbejdes så alle undervisere, uanset fag, kan undervise i dem
9. være sundhedsorienterede, involverende, sjove og med høj puls
10. give mulighed for, at eleverne, ved deltagelse, opnår en positiv sundhedsgavnlig effekt

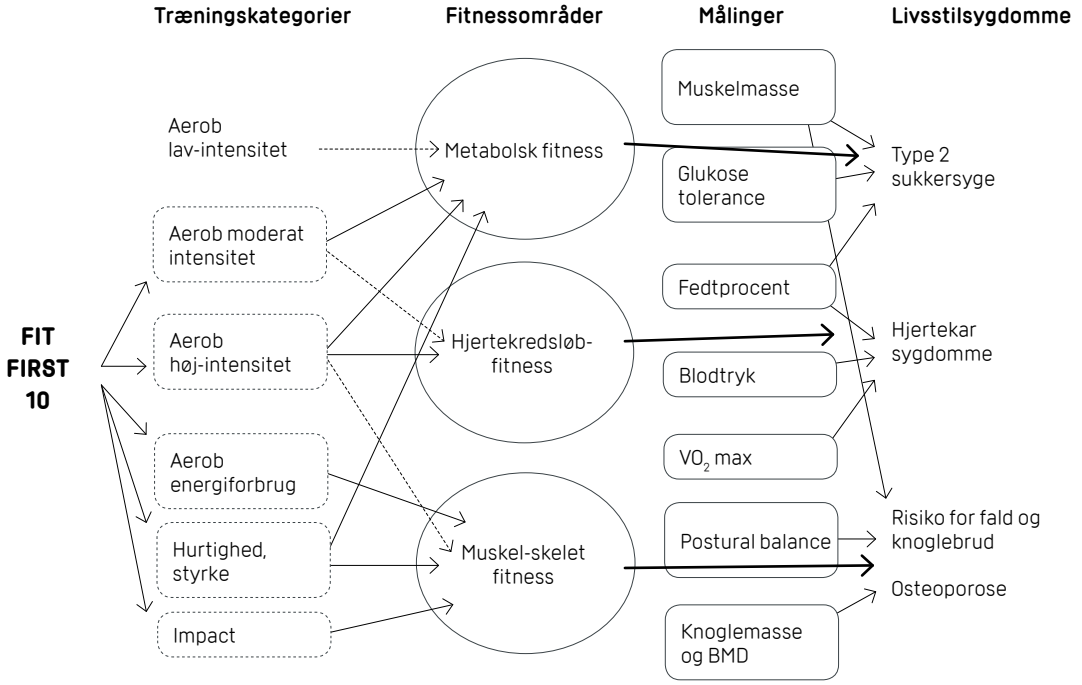
I følgende eksempel fra fodbold, ses hvordan der er arbejdet med konceptet:

EKSEMPEL FRA FODBOLD

TID	ØVELSESBESKRIVELSE	ORGANISERING
20-40 min.	**Par-kamp** **Beskrivelse:** Inddel eleverne i hold á 6-8. Hvert hold skal danne 3-4 par (helst dreng-pige), og eleverne i hvert par skal holde hinanden i hånden. Lav en bane på 20x30 meter. Brug kegler til at markere mål, eller benyt eksisterende 5- eller 8-mands mål. **Regler:** › Parrene skal hele tiden holde hinanden i hænderne. › Hvert hold skal spille sammen i parrene og forsøge at score mål. › Der spilles uden målmænd, og man må ikke have kropskontakt. Hvis der er et ulige antal spillere eller et par tilovers, kan man vælge at spille med én i overtal på det angribende hold, dog uden at den ekstra spiller må score. Alternativt kan man spille med fem på hvert hold, så der er to par og en enkeltspiller. I så fald må enkeltspillerne ikke score.	**Organisering og materialer:** Eleverne er sammen i par og har en bold pr. 6 par. **Justeringsmuligheder:** Der kan også scores, ved et par danner et mål ved at holde sammen i begge hænder, hvorigennem bolden skal spilles. Hvis man bruger denne justering, kan man lade spillerne spille frit uden at holde i hånden til slut.

Figur 1 viser, hvordan måden at træne på hænger sammen med en positiv effekt på livsstilssygdomme. De aerobe træningsformer, som er træning under den maksimale iltoptagelseshastighed, fx transport til/fra skole, fangeleg, boldspil, løb etc., er fordelagtige ift. stofskifte-fitness og kondition. De anaerobe træningsformer, interval, sprint- og styrketræning, som er træning med en større kraftudvikling, hvor man er virkelig forpustet, har et sundhedsfremmende potentiale på stofskifte-fitness og muskel-skelet-fitness. Alle FIT FIRST 10 øvelser er lavet, så de sikrer eleverne en gennemsnitlig høj puls gennem alle 40 minutter, og eleverne arbejder derfor primært i "aerob, høj intensitet", "anaerob, interval" og "sprint, styrke" kategorierne, da det er her der ses nogle store positive sundhedsmæssige effekter.

Alle øvelser i FIT FIRST 10 manualen, uanset specialforbund, tager desuden højde for færdigheds- og vidensmål i idræt op til 3. klasse. Øvelserne giver mulighed for, at eleverne kan udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. De er tilrettelagt så eleverne opnår kendskab til en alsidig idrætskultur og er alle bygget på lysten til bevægelse.



Figur 1: Sammenhæng mellem træningsformer og livsstilssygdomme (udviklet af Peter Krustrup og Birgitte Rejkjær Krustrup, 2010)

Et uddrag af færdigheds- og vidensmål brugt i FIT FIRST 10 er:

- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele
- Eleven kan spille bold med få regler
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter
- Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper
- Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser
- Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber
- Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt
- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege

" Udviklingen af nye idræts- og motionskoncepter er i vores optik vigtigt, hvis vi gerne vil have flere børn og unge til at bevæge sig i dagligdagen. Dansk Taekwondo Forbund har derfor valgt at deltage i FIT FIRST 10 konceptet, da vi mener at den viden der er på området, er essentiel for at skabe undervisningsmateriale der kan løfte elevernes fysiske niveau og glæden ved bevægelse"

Dansk Taekwondo Forbund

Derudover har hvert specialforbund tilrettelagt deres øvelser, så de specifikt opfylder de faglige krav til deres bestemte idrætsgren, disse kan ses under hvert specialforbund. Øvelserne er valideret, vha. puls- og VAS-målinger, i et samarbejde mellem forbundet og SDU, den varierede, alderssvarende og højintense undervisning er afprøvet på medier fra indskolingen.

Konsensuskonferencen konkluderede også, at en enkelt session med moderat fysisk aktivitet har en akut, gavnlig effekt på hjernefunktion, kognition og præstation i skolen hos børn og unge, og at præstationen, på længere sigt, ikke forringes selvom den fysiske aktivitet er på bekostning af den boglige undervisning. Derudover er det et faktum, at en klasse er en heterogen størrelse, og at deres mulighed for at deltage i fysisk aktivitet og idræt er afhængig af deres socioøkonomiske status, køn, etnicitet, færdighedsniveau samt fysiske og psykiske forudsætninger. Kan en aktivitet ligestille dette, er der mulighed for at opnå social inklusion. Inklusionen styrkes yderligere gennem ligeværdig adgang til fysisk aktivitet, hvorfor FIT FIRST 10 er en helhedsorienteret indsats i skolen som tilbyder et varieret udbud af meningsfulde idrætsaktiviteter for alle børn i klassen uanset køn, etnicitet og forudsætninger. I eksemplet ses det hvordan orienteringsløb har tilpasset en øvelse, så alle kan deltage og får pulsen op.

Konsensuskonferencen slog også fast, at hvis børn er involveret i en fysisk aktivitet, så har det potentiale til at påvirke dem positivt ift. både psykologiske og sociale faktorer. Det er dog vigtigt, at man som underviser skaber et miljø hvor alle børn, uanset forudgående kompetencer er accepteret af sine kammerater. For: " I forbindelse med fysisk aktivitet er tætte venskaber og accept fra kammerater positivt relateret til børn og unges indre motivation, deltagelse i fysisk aktivitet, og for hvordan de opfatter deres egne kompetencer." Dette kan ske når børnene har mulighed for at deltage i passende fysiske aktiviteter, som for dem er er både meningsfulde, sjove og tilpasset deres udviklingstrin. De tilpassede, meningsfulde og inddragende øvelser er udarbejdet i denne manual, men det pædagogiske læringsmiljø, hvor alle elever er accepteret, skal underviseren implementere i de enkelte klasser.

Alt dette sammenfattet, er årsagen til at FIT FIRST 10 samarbejdet er skabt. For at skabe de bedst mulige rammer for børnenes fysiske, psykiske og sociale udvikling. Præsentere dem for en bred variation af forskellige typer af motion, med øvelser som alle bygger på succesoplevelser, interaktion med andre samt medindflydelse på aktivitetens udvikling.

Eksempel fra Orienteringsløb

	Indhold	Formål	Materialer	Forberedelse/gode råd
Aktivitet 1 (10-15 min)	Kegleløb	At læse et kort og finde posterne på kortet i den rigtige rækkefølge At vende kortet rigtigt, herunder at retvende kortet i bevægelse Acceleration og retningsskift	36 kegler Kort over tre forskellige baner imellem kegler	Opstil 4 baner (én i hvert hjørne) Opstil banerne på forhånd

Kegleløb
Kegler i rækker á 3 gange 3 udgør poster. Kort viser forskellige baner imellem keglerne. Eleverne skal gennemføre disse rigtigt, i den rigtige rækkefølge, og så hurtigt som muligt.

1. Keglerne opstilles på fire baner. Der skal optimalt være minimum 4 meter imellem hver kegle. Større afstand vil være at foretrække, hvilket er muligt udendørs.
2. Eleverne inddeles i par, og fordeles på de fire baner (max 12 elever pr. bane).
3. Til hver bane hører tre forskellige kort. Hvert par får to ens kort (over den samme bane).
4. Makker 1 gennemfører banen, imens makker 2 står på sidelinjen og tjekker, at banen gennemføres korrekt. Makker 2 laver høje knæløftninger på sidelinjen.
5. Parrene bytter roller.
6. Parrene løber den samme bane så mange gange, de kan nå inden for tidsrammen. Dvs. de vil kunne løbe banen hurtigere og hurtigere.

FIT FIRST FORSKNINGEN

Evidensen bag FIT FIRST konceptet bygger på et forskningsprojekt af samme navn, hvor effekterne af højintens træning i gennem hele 3. klasse blev undersøgt i perioden 2013-2015. Fra dette forskningsprojekt er udgivet hele 8 internationale forskningsartikler og materialet indgår i flere bøger på dansk og engelsk.

Et forskningsstudie udført forud for igangsættelsen af FIT FIRST studiet viste, at pulsbelastningen under forskellige boldspil (fodbold, basketball og hockey) arrangeret som småspils-kampe (3v3) på tværs af en håndboldbane var høj for både drenge og piger i 1.-5. klasse, sammenlignet med andre idrætsaktiviteter. Studiet viste ydermere, at 6 ugers idrætsundervisning med disse aktiviteter forbedrede børnenes kondition. Dette kombineret med viden fra et studie som viste, at færre spillere på holdene i fodboldkampe i klubberne (U10 og U13 drenge) øgede deltagelsen, for især dem som var mindst involveret, når der var mange på banen, lå til grund for udviklingen af FIT FIRST konceptet, som i forskningsprojektet bestod af hyppig højintens skolebaseret træning, enten med høj puls (intervalløb), styrkebetonet cirkeltræning eller de 3 nævnte boldspil , arrangeret som småspil, som altså også er træning med høj puls, men som samtidig har et styrkeelement i forbindelse med retningsskift, skud og tacklinger. Man undersøgte effekterne på bl.a. knogle-, muskel- og hjerte-kredsløbssundhed samt motivation. Resultater har vist, at de børn der spillede bold 3 x 40 minutter om ugen, forbedrede deres hjertes strukturelle og funktionelle egenskaber allerede efter 10 uger, og ydermere havde reduceret deres blodtryk når der blev målt efter 10 måneder (Larsen et al. 2018), en reduktion som også gjorde sig gældende for cirkeltræningsgruppen. Efter et helt skoleår havde de to 3x40 min. grupper (boldspil og styrketræning) ligeledes forbedret deres knoglesundhed, muskelstyrke og balance, mens der ikke var signifikante effekter på muskel- og knoglesundhed med 5 x 12 min træning om ugen med boldspil eller intervalløb.

Udover at evaluere på effekterne af den skolebaserede fysiske aktivitet, undersøgte FIT FIRST studiet også forskellene på en række parametre mellem de børn, som dyrkede idræt i deres fritid, og dem der ikke gjorde, ligesom sammenhænge mellem forskellige motoriske færdigheder, fysisk form og skolerelaterede færdigheder.

- Børnene, der deltog i aktiviteter i en idrætsforening, havde bedre kondition, mindre fedt på kroppen, bedre sprint-, balance- og koordinationsevner, end de der ikke gjorde.
- Samlet set havde deltagelsen i foreningsidræt altså stor positiv betydning for deres sundhedstilstand, hvorfor det også er et mål med FIT FIRST konceptet, at gøre børnene interesserede i at deltage i idræt uden for skolen.
- Især da FIT FIRST studiet også viste, at god fysisk kapacitet hænger sammen med gode kognitive funktioner såsom arbejdshukommelse, mens børnenes grov- og finmotoriske færdigheder ligeledes hænger tæt sammen med præstationen i kognitive tests, men også skolepræstation i form af matematik og læsefærdigheder.

Der blev også målt på børnenes motivation for at deltage i den fysiske aktivitet. Her viste det sig at deltagelse i de individuelle aktiviteter, intervalløb og cirkeltræning resulterede i et motivationsfald efter deltagelse gennem et helt skoleår, mens de der deltog i boldspil holdt motivationen oppe. Samtidig viste denne del af studiet, at motivation for deltagelse i aktiviteten (boldspil såvel som de individuelle aktiviteter) havde betydning for, om man fik et sundhedsfremmende udbytte af deltagelsen. Det er altså særligt vigtigt, at være opmærksom på at arrangere de individuelle træningsformer, på en måde så motivationen fastholdes.

TIL UNDERVISEREN

I forbindelse med udviklingen af dette sundhedsfremmende koncept for børn og unge, har vi fokuseret på både kvaliteten, som beskrevet i det foregående afsnit, men også kvantiteten af den fysiske aktivitet, på baggrund af eksisterende anbefalinger. Når man snakker om børn, er fokus primært rettet imod forebyggende indsatser mod fedme, svage knogler og livsstilssygdomme, som er relateret til hjerte-karsystemet og stofskiftet. Risikofaktoren for at udvikle hjerte-karsygdomme er nemlig tæt forbundet med inaktivitet og fedme i barndommen, og det er kendt, at det er i barndomsårene, at vaner og holdninger til fysisk aktivitet dannes. Anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen viser, at børn (5-16 år) skal være aktive mindst 60 minutter om dagen med moderat eller høj intensitet, og mindst 3 gange om ugen skal der indgå høj intensitet i minimum 30 minutter. Overholdes dette, vil børnene kunne vedligeholde eller øge sin kondition og muskelstyrke. Skolen er, i denne sammenhæng, en effektiv arena til at sikre, at børn er fysisk aktive, da interventioner i skolen har potentiale til at nå ud til en stor variation af børn set ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv. Derfor er FIT FIRST 10 lektionerne planlagt så eleverne undervises 3 gange pr. uge á 40 minutters varighed, og du, som underviser, får en fyldestgørende undervisningsplan for alle timerne.

HVAD ER EN GOD FIT FIRST 10 UNDERVISER?

Undervisningen og implementeringen i de enkelte klasser ligger hos klassens underviser(e), og det forventes, at denne har det relationelle og pædagogiske overblik og kan fastsætte de regler og rammer klassen har brug for, når de arbejder med FIT FIRST 10. De 10 specialforbund har udviklet øvelserne bestemt til deres idrætsgren, de er alle udarbejdet under den samme regelsætning, og der er derfor noget, der er gældende for dem alle:

1. FIT FIRST 10 er sammensat af 10 forskellige idrætsgrene, og det forventes ikke, at man som underviser har et gennemgribende kendskab til dem alle. Vær derfor skarp på at læse manualen, da denne giver mulighed for at undervise i idrætter, man ikke selv har haft berøring med tidligere.
2. Alle forbund har lavet øvelserne i deres bestemte idrætsgren med et primært fokus på høj intensitet. Det er derfor ikke en teknisk undervisning i den specifikke idrætsgren, men elementer fra idrætten tilsat en masse intensitet, høj puls og bevægelsesglæde.
3. Man må gerne undervise yderligere i de enkelte idrætsgrene, eksempelvis ved at bruge den resterende del af en dobbeltlektion i idræt til at undervise med et andet fokus end høj intensitet, som har været det primære fokus i de 40 min.
4. Alle forbund har taget stilling til fælles mål og lavet deres øvelser, så de opfylder de krav som allerede skal indgå i både idræts- samt bevægelsesundervisningen.

CHECKLISTE TIL FIT FIRST 10 UNDERVISEREN

Som FIT FIRST 10 underviser kan du bruge checklisten nedenfor til at forberede dig på hver FIT FIRST 10 lektion.

FØR LEKTIONEN:

Hjemme:

- Forbered dig på den enkelte lektion, hvilken idrætsgren er der fokus på, hvilke materialer skal der bruges, hvad er reglerne og er der andre pædagogiske elementer jeg skal være opmærksom på i min klasse.
- Det er ok at medbringe manualen og/eller noter i timen, hvis dette sikrer, at eleverne modtager den korrekte anviste undervisning.

Lige inden lektionen:

- Vær sikker på skolens materialer, og sørg for, at der er det du skal bruge for at gennemføre undervisningen.
- De angivne banestørrelser er vejledende - tilpas dem derfor til den plads, I har til rådighed. Lav dem dog ikke meget anderledes end det foreslåede.
- Sørg for at overholde de givne antal pr. hold, da dette er med til at sikre en højintens undervisning.

UNDER LEKTIONEN:

1. **Vis-forklar-vis:**
   Vis hvordan øvelsen laves, forklar hvordan øvelsen laves og tjek om der er spørgsmål. Vis igen, evt. ved at få elever til at vise øvelsen.

2. **Hjælp og ros eleverne:**
   Vurdér om det er nødvendigt at gentage instruktionerne og husk at rose/give råd undervejs.

3. **Støt alle eleverne:**
   Sørg for at se og høre alle elever gennem hele undervisningen, nogen har brug for mere støtte og gentagelser end andre.

EFTER LEKTIONEN:

- Forbered eleverne på den næste FIT FIRST 10 lektion, er det samme idrætsgren eller en ny.
- Reflektér over lektionen og tænk over, om der er elementer, der skal videreføres til næste gang.

JUDO

Dette materiale er udarbejdet af Martin Sækmose Lykkegaard for Judo Danmark i 2019.
Martin er ansat på Gerlev Idrætshøjskole og Syddansk Universitet. Han har hjemmesiden: www.kampogkultur.dk - hvor du kan se mange af materialets øvelser i videoformat.

Formålet med dette materiale er at formidle seks judo-lektionsplaner for indskolingen, der har et særligt fokus på højintense træningselementer. Judo betyder direkte oversat "den milde vej". Det henviser især til, at der ikke indgår slag og spark i judo. Judo er i udgangspunktet tænkt som en pædagogik og en uddannelsesvej. Læs mere om judo på: www.judo.dk
Bevægelsesmæssigt har judo nogle særlige potentialer:

- Judo vil utvivlsomt kunne motivere mange børn i skolen, fordi det er en aktivitet der appellerer til børns fascination af kamp og konkurrence. Man kan også forholdsvis let inddrage dramatiske elementer i lektionen, eksempelvis: Kungfu Panda, Samuraier, osv.
- Judo udfordrer i høj grad det vestibulære system og balancesansen. Judo handler i høj grad om at få makkeren til at miste balancen, samtidig med at man selv bibeholder balancen. Det styrker balancen.
- I god aldersrelateret judo-undervisning er der passende belastninger og stød mod skelettet. Judo er i den grad en vægtbærende idræt. Man bærer ikke bare selv sig, men man bærer også makkeren. Det styrker knogletætheden.
- Judo er bevægelsesmæssigt set alsidig og kompleks på den gode måde, idet man både kravler, går, springer, kaster, ligger, falder, trækker, skubber osv. Ligesom gymnastik, udvikler judo børnenes grundmotorik, der er en vigtig forudsætning for at lære nye bevægelser og dygtiggøre sig. Motoriske færdigheder er gavnlige for kognition og præstation i skolen.
- Det er ikke en ulempe at veje for meget i judo. Vægt er en fordel i mange af øvelserne og kampene. Man kan som underviser vælge øvelser, hvor høj vægt er en fordel. Dette er godt for de overvægtige elever, der ofte falder fra og kan være svære at motivere til at arbejde intenst.

- Sidst, men bestemt ikke mindst, så er judo særlig rig på højintense træningselementer. Det er godt, for forskning viser, at det sundhedsmæssigt desværre ikke er nok, at børn lunter en tur rundt om skolen i et bevægelsesbånd, går eller cykler en tur i moderat tempo (Larsen, N. J.; Knustrup, P.; Wedderkopp, N., 2018). Højintens træning giver nogle særlige positive træningseffekter i forhold til hjertekredsløbs-fitness, muskelskelet-fitness, stofskifte og hjernens udvikling.

Ovenstående punkter kan man opnå, hvis man arbejder med lektionsplanerne i dette materiale. Mange af øvelserne er intense og kræver en efterfølgende pause. Det er svært at gemme sig i judo.

Herunder lidt om hvordan dette forløb kan være formålstjenligt i forhold til de fælles mål for idræt.
Øvelserne er sjove, intense og involverende. Det vil derfor vække gentagelsens glæde og gøre børnene dygtigere til at udføre øvelserne, hvis den enkelte øvelse gentages en del gange, inden man vælger at gå videre til den næste. De seks lektionsplaner kan også forholdsvis enkelt varieres. På den måde kan de seks beskrevne lektioner udgøre et længere forløb.
Herunder en prioriteret opstilling over hvordan de seks lektionsplaner kan bidrage til at indfri de fælles mål for idræt.

KOMPETENCEMÅL

- Alsidig idrætsudøvelse. Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.
- Idrætskultur og relationer. Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.
- Krop, træning og trivsel. Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL

- Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg
- Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege
- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele
- Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser
- Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser
- Eleven har viden om balance-variationer
- Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder
- Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber

De ovenstående punkter er de fælles nationale mål for idræt for børn efter 2. klasse. De nævnte mål indgår i de seks lektioner, på kryds og tværs. Ofte arbejder de enkelte øvelser med flere mål samtidigt. Under hver øvelse er der angivet, hvilke specifikke mål den enkelte øvelse sigter mod. Men generelt set sigter dette forløb på at nå alle ovenstående mål.

DE DANNELSESMÆSSIGE POTENTIALER I JUDO ER STORE OG MANGE

Judo var fra sin spæde start i 1882 tænkt som en pædagogisk idrætsaktivitet. Grundlæggeren af judo, Jigoro Kano, lagde vægt på etikette og disciplin som en integreret del af læreprocessen. I judo er der rigtig meget kropskontakt og kropslig kommunikation i forhold til mange andre idrætsområder. Judo er en leg der lærer børn: At arbejde sammen, læse andres kropssprog, vurdere risiko, empati, tålmodighed, mod, selvkontrol, hjælpsomhed, respekt og meget andet. Det er vigtigt, at børn og unge lærer at forbinde sig med andre mennesker og skabe holdbare sociale bånd. Kroppen er vigtig i den sammenhæng, for kropskontakt er den basale form for social kommunikation for både dyr og mennesker.

JUDO KAN VÆRE ETIK, FAIRPLAY OG KAMPKULTUR I BØRNEHØJDE

Når man arbejder med judo, er der en god mulighed for at arbejde med etik, fordi det bliver meget tydeligt, hvordan børn behandler hinanden. Vi voksne bør være katalysatorer for børns udvikling af situationsfornemmelse og etisk sindelag i de sociale fællesskaber. I judo er der god mulighed for at arbejde med børnenes dømmekraft. I den forbindelse er det oplagt at gøre børn og unges erfaringer med kamplege til genstand for refleksion og italesættelse.

Læs mere om de dannelsesmæssige potentialer på: www.kampogkultur.dk/artikler/

SIKKERHED

På trods af vores bedste intentioner, kan der opstå skader i judo, ligesom i alt anden fysisk aktivitet. Men vi skal ikke blive for bange for, at lade børn arbejde med judo og kamplege. Omsorg og tryghed er utvivlsomt særdeles vigtige elementer i børns udvikling. Når omsorg tryghed, på en misforstået måde, omformes til overdreven overvågning og beskyttelse, så får det uheldige konsekvenser for børns motoriske og psykiske udvikling. En af livets større farer er, at man bliver bange for det uforudsigelige; bange for at lave fejl, bange for at kæmpe og have kropskontakt - og derved stivner vi udviklingsmæssigt. På den anden side skal vi naturligvis tænke os godt om i forhold til sikkerhed og risiko, og samtidig på en afbalanceret måde, gøre hvad vi kan for at forhindre skader og situationer der skaber uhensigtsmæssig frygt. Derfor anbefaler dette materiale følgende principper:

- Kæmp fair: Det er forbudt at slå, sparke, knibe, kradse, og bide (Blume, 2002).
- Hvis en af børnene råber stop eller klapper med hånden på makkeren, skal makker holde inde og slippe øjeblikkeligt!
- Det er vigtigt at den fornødne plads på måtterne og udenfor måtterne er til rådighed.
- Ingen smykker, halskæder, øreringe, ure og lignende.
- At alle øvelserne foregår med bare fødder.

RITUALER DER SÆTTER SCENEN

Hilse-, start- og afslutningsritualer er interessante og , især for de skoler der er udfordret af uro og mangel på koncentration. Ved lektionernes start kan ritualer anvendes konstruktivt til at markere, at der finder noget betydningsfuldt sted der kræver

børnenes fulde opmærksomhed. Ritualerne hjælper med at afgrænse aktiviteten fra resten af hverdagen. Man starter og slutter således med, at alle børnene sidder på en linje, som man gør i Japan. Der er afsat tid til ro og fordybelse - det skærper koncentration og nærværet for hinanden. Ritualet markerer en overgang fra en tilstand til en anden. Når børnene kæmper med hinanden, er det også godt at indføre et hilseritual. En hilsen før og efter kampene skaber vished, respekt og en bedre relation.

UDSTYRET ER MÅTTER

Måtter eller forskellige madrasser der lægges så tæt sammen som muligt. Her er udgangspunktet, at man har måtter til rådighed. Det gælder for alle lektionerne. Udover måtterne skal der til gengæld ikke anvendes andre materialer eller rekvisitter.

GODE RÅD:	
1 Vælg lege og øvelser	**2 Organiseringsform**
Ha' et eller flere formål for hver enkelt øvelse.	Lektionen starter og slutter ved at eleverne først står på en linje. Derefter sidder alle på knæ, hvorefter man bukker for hinanden.
Udvælg 1-2 fokuspunkter for hver øvelse/leg/teknik.	Efter hver øvelser vender eleverne tilbage til hilse-linjen fra lektionens start. Her skal de være rolige og fokuserede mens næste øvelse introduceres.
Start med samarbejdsøvelser, hvor der er kropskontakt. Gå fra lidt kropskontakt til mere kropskontakt.	Vis øvelserne fremfor at fortælle om dem. Fortæl det nødvendige.
Udfordringer og færdigheder skal balancere.	Anvend samme letgenkendelige struktur for samtlige af de 6 lektioner.
Husk at øvelserne kan varieres.	Brug eventuelt et klappe-signal til at skabe fokus.
3 Underviserrolle	**4 Overvej undervejs**
Tydelige, grundige og letforståelige instruktioner.	Italesættelse af værdier.
Sæt børnenes fantasi i spil. Historien bag mange af øvelserne hænger "sjovt nok" sammen med eksotiske kæmpere som samuraier, ninjaer og Kungfu Panda.	Lad deltagerne ofte skifte makker, men lad de forsigtige deltagere blive sammen, hvis de ønsker det.
Leg og kæmp sammen med børnene.	Giv alle opmærksomhed og individuel feedback.
Læs børnenes kropssprog og ansigtsudtryk. Grib ind hvis der børn der er bange eller for aggressive.	Læs børnenes kropssprog og ansigtsudtryk. Grib ind hvis der børn der er bange eller for aggressive.
Positive kommentarer. Feedback.	OBS på de stille/forsigtige børn. Ros dem for deres fremskridt.

6 LEKTIONER AF 40 MINUTTERS VARIGHED. 6 ØVELSER I HVER LEKTION.

1. LEKTION: Introduktion, kropskontakt, tryghed, kamplege		LEKTION 2: Kropskontakt og holdegreb Lektion 1	
1 min	Start-ritual	**1 min**	Start-ritual
3 min	Dyr-bevægelser	**3 min**	Fremad med makkeren - Side 13
10 min	Over og under	**7 min**	Pladespilleren - Side 14
15 min	Broen falder sammen	**13 min**	Rodeo - Side 15
21 min	Vend pandekagen	**18 min**	Holdegreb - Side 12 (repetition)
26 min	Holdegreb uden arme	**24 min**	Kamp fra knælende - Side 16
31 min	Holdegreb	**30 min**	Kinesisk mur - Side 17
38 min	Afslutnings-ritual	**38 min**	Afslutnings-ritual
LEKTION 3: Intro til gulvkamp og teknik		**LEKTION 4: Faldøvelser**	
1 min	Start-ritual	**1 min**	Start-ritual
3 min	Armtræk	**3 min**	Rullefald fra knæ - Side 23
8 min	Klappekamp	**7 min**	Rullefald med makker - Side 24
15 min	Rul baglæns over skulderen	**13 min**	Forlæns rullefald - Side 25
19 min	Holdegreb - (repetition)	**18 min**	Krokodillens gab - Side 26
24 min	Frigørelse fra holdegreb	**22 min**	Gulvkamp- Side 21 (repetition)
28 min	Gulvkamp	**30 min**	Kinesisk mur - Side 17 (repetition)
37 min	Afslutnings-ritual	**37 min**	Afslutnings-ritual
LEKTION 5: Intro til hoftekast og sumo		**LEKTION 6: Kamp og repetition**	
1 min	Start-ritual	**1 min**	Start-ritual
3 min	Fremad med makkeren - (repetition)	**3 min**	Armtræk- Side 18 (repetition)
10 min	Forlæns rullefald - (repetition)	**8 min**	Forlæns rullefald - Side 25 (repetition)
14 min	Hoftekast fra knæ	**12 min**	Holdegreb - Side 12 (repetition)
19 min	Løft makkeren- kamp	**15 min**	Gulvkamp - Side 22 (repetition)
25 min	Frigørelse fra holdegreb - (repetition)	**25 min**	Hoftekast - Side 30
30 min	Sumo	**30 min**	Sumo - Side 29 (repetition)
37 min	Afslutnings-ritual	**37 min**	Afslutnings-ritual

Lektion 1:

DYREBEVÆGELSER

ØVELSESTYPE:
Opvarmning

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Lad børnene bevæge sig fra den ene side af måtten til den anden. Herunder er der fire eksempler. 1. Kryb som en øgle. 2. Kravl som en hund. Frem og tilbage. 3. Rul som slange. 4. Reje der skubber numsen bagud. Frem og tilbage.	Medbestemmelse og involvering basismotorik	Inddrag børnenes idéer til dyr. Inddrag andre gode gymnastiske øvelser. Frem og tilbage.

Lektion 1:

OVER OG UNDER

ØVELSESTYPE:
Opvarmning
Judo-basisbevægelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Placér hænderne på skuldrene. Spring over makkeren med samlet afsæt og landing. Kryb under makkeren der står med lodrette arme og lårben. Kryb så maven får kontakt med gulvet.	Kropskontakt Styrke og koordination	Kryb under makkeren liggende på ryggen i stedet for maven

Lektion 1:

BROEN FALDER SAMMEN

ØVELSESTYPE:
Kampleg
Judo-basisbevægelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: En står på alle fire og danner en "bro". Den anden skal krybe under broen (makkeren). Når broen falder sammen, skal den nederste person kæmpe sig ud. Mange børn synes, det er sjovt med usikkerheden i forhold til, hvornår broen falder sammen. Derfor skal børnene lære, at broen ikke behøver at falde sammen hver gang makkeren kryber under.	Kropskontakt, vedholdenhed og håndtering af risiko	Man kan udføre øvelsen med eller uden anvendelse af armene fra den, som skal krybe ud under broen. Armene anvendes til at skubbe sig fri af den sammenstyrtede bro.

Lektion 1:

VEND PANDEKAGEN

ØVELSESTYPE:
Kampleg
Forøvelse til gulvkamp

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: I *vend pandekagen* ligger den ene på maven og gør sig flad som en pandekage med armene ud til siderne. Makkeren sidder på knæ ved siden af, klar til at gå i gang. Når kampen sættes i gang skal den siddende makker forsøge at vende pandekagen om på ryggen. En kampleg som er god til forhold til at lære gulvkamp. I judo kaldes denne form for øvelse en vendeteknik.	Kropsspænding Kampteknik Styrke	Den person, der forsøger at vende pandekagen, må i udgangspunktet ikke rejse sig længere op, end at han/hun bevarer et knæ i gulvet. Men det kan varieres. Øvelsen kan også leges som vælt hunden, hvor makkeren står på alle fire i stedet for at ligge ned.

Lektion 1:

HOLDEGREB UDEN ARME

ØVELSESTYPE:
Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Her skal den øverste person forsøge at holde makkeren på ryggen med forsiden af kroppen. Det er ikke tilladt at tage fat med arme og hænder. Den øverste makker skal udelukkende flytte sin vægt, således at makkeren forbliver på ryggen. Lykkes det, vinder den som ligger øverst. Vender den nederste person sig om på maven eller rejser sig op, så vinder den nederste makker. Man kæmper ca. 20 sekunder, hvorefter de to makkere bytter position.	Holdegreb, teknik Styrke	Øvelsen *holde nede med forsiden* er en lettilgængelig måde at starte med at lære at kæmpe gulvkamp på.

Lektion 1:

HOLDEGREB

ØVELSESTYPE:
Teknik

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: På japansk hedder holdegrebet Hon-kesa-gatame og er typisk det første holdegreb, man lærer i judo. Den som skal udføre holdegrebet, tager sin højre underarm under makkerens hoved. Venstre arm holder fast om makkerens højre arm. Bagdelen og ryggen vendes ind mod makkeren, imens højre ben skydes frem, samtidig med at venstre ben peger bagud. Når den ene person har taget dette greb, skal makkeren efterfølgende forsøge at slippe ud af holdegrebet.	Holdegreb, teknik Styrke	Man kan vælge at øve teknikken som en færdighed, men man kan også arbejde med øvelsen ved at lade børnene konkurrere i at holde hinanden og komme fri. Hvis den nederste person holdes fast, vinder den øverste person. Lykkes det omvendt den nederste person at komme fri, vinder vedkommende. I denne øvelse er det vigtigt at huske på, at det er muligt at overgive sig ved at klappe to gange på makkeren.

Lektion 2:

FREMAD MED MAKKEREN

ØVELSESTYPE:
Opvarmning

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Herunder beskrevet fire øvelser hvor man bevæger sig fremad sammen med sin makker, og hvor man på forskellige måder træner med makkerens vægt: 1. Her skubber man sin makker frem og han/hun skal gøre passende modstand. 2. Her trækker man sin makker efter sig. 3. Her kravler man frem og slæber sin makker under sig. 4. Her går man baglæns og trækker sin makker.	Kropskontakt Styrke og koordination	Øvelserne minder om de øvelser, der blev beskrevet som dyrebevægelser, men her er forskellen, at man arbejder sammen med sin makker. Inddrag andre gode gymnastiske øvelser. Ryggen skal holdes ret i alle øvelserne.

Lektion 2:

PLADESPILLEREN

ØVELSESTYPE:
Kampmotorik

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: *Pladespilleren* er en velegnet øvelse til at øve kropskontakt og balance. Den nederste person er pladespilleren. Han/hun står i firestående position med lodrette arme og lårben. Den øverste person er pladen der skal rotere en eller flere omgange.	Kropskontakt Balance, styrke og koordination	Der er flere sværhedsniveauer på denne øvelse. Første gang pladen roterer en omgang, kan både arme og ben anvendes. Derefter kan børnene forsøge kun at anvende henholdsvis arme eller ben. Sidste omgang kan børnene udfordre sig selv ved at forsøge at komme rundt uden at røre gulvet. Det gør de ved at trække og presse på makkeren.

Lektion 2:

RODEO

ØVELSESTYPE:
Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Rodeo er en kampleg hvor den nederste makker står i firestående position, med lodrette arme og ben. Knæene og hænderne må ikke flyttes gennem hele øvelsen og skal blive i udgangsposition en. Vristen skal placeres langs gulvet. Den anden makker sidder oven på, med sin bagdel placeret der hvor ryg bliver til bagdel. Rytteren skal altså ikke sidde på midten af makkerens ryg.	Balance Styrke	Den øverste makker klemmer rundt om makkerens hofter med sine inderlår. Samtidig skal fødderne på rytteren pege ud til siden. En anden, lidt nemmere, variation er at rytteren placerer sine fødder i makkerens knæhaser.

Lektion 2:

KAMP FRA KNÆLENDE

ØVELSESTYPE:
Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Denne kampleg er endnu en måde at lære at kæmpe gulvkamp på. De to makkere holder fast i hinandens arme. Kampen handler ganske enkelt om at få makkeren til at røre gulvet med andet end benene.	Styrke, balance Relation	Man kan lade det være op til børnene, hvordan de vil holde fast og/eller de må skifte greb.

Lektion 2:

KINESISK MUR

ØVELSESTYPE:
Gruppe kampleg
Vendeteknik

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Den minder lidt om "alle mine kyllinger kom hjem". Men i stedet for at møde en ræv, så møder børnene her den kinesiske mur. Børnene må forsøge at kravle fra den ene ende til den anden. Man har først helle, når hele ens krop har passeret en af endelinjerne. Inden da er det den kinesiske murs opgave at vende de personer, der forsøger at kravle til modsatte ende, om på ryggen. Bliver man vendt om på ryggen, deltager man i muren og hjælper med at vende de resterende.	Styrke Kaoshåndtering	Man kan kæmpe til der er en eller to tilbage. Så slutter legen, men starter igen med den ene eller de to overlevende som mur. Info: Deltagerne må ikke rejse sig op eller tage fat om halsen. Den kinesiske mur er bedst at lege i lange bukser, idet børn ofte bliver så ivrige, at de glemmer at løfte deres knæ ordentligt.

Lektion 3:

ARMTRÆK

ØVELSESTYPE:
Opvarmning
Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: I øvelsen *armtræk* står den ene op, mens den anden ligger bagved på maven. Den, som ligger ned, har fat rundt om makkerens ankler. Øvelsen starter med, at den stående går to skridt frem, hvorefter den liggende makker trækker sig eksplosivt ind til den stående makkers ben. Disse bevægelser gentages til de når den anden enden af måtten. Øvelsen er især sjov når den arrangeres som et kapløb, hvor alle deltagerne starter samtidigt.	Styrke og koordination Vedholdenhed	Denne øvelser kan vendes på fire forskellige måder. Man kan lade børnene udføre den, når de ligger på ryggen. Men den kan også foregår ved, at den liggende makker skubber sig frem. På den måde bliver det den liggende makkers fødder, der først passerer mållinjen. Den kan også foretages på ryggen.

Lektion 3:

KLAPPEKAMP

ØVELSESTYPE:
Opvarmning
Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: I klappelegen står de to makkere overfor hinanden. De står med parallelle fødder og skal have ca. en armslængde imellem sig. Begge holder deres håndflader op foran deres skuldre. Dette er udgangspositionen. Nu gælder det om at skubbe på makkerens hænder, således at han/hun flytter sig. Men der er også en lidt mere snedig måde at vinde på. Nemlig ved at give op og flytte sine hænder, når makkeren angriber. I den situation er der en god chance for, at makkeren får overbalance.	Balance Koordination	Man kan arrangere øvelsen, så man kæmper bedst ud af tre forsøg og derefter skifter makker. Men man kan også organisere øvelsen, så alle står i en cirkel, med sin makker foran sig. Så kæmper man hvorefter vinderen bliver i indercirklen og den tabende makker løber rundt om cirklen, med uret, indtil han/hun finder en ny makker.

Lektion 3:

RUL BAGLÆNS OVER SKULDEREN

ØVELSESTYPE:
Faldøvelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: I forhold til at lære at falde, så er denne øvelser vigtig. Her lærer børnene at rulle hen over skulderen frem for at rulle hen over nakken. Hovedet skal placeres på den modsatte skulder af benene.	Korrekt rul over skulderen Koordination	Som underviser kan man hjælpe børn, der har svært ved denne øvelser, ved at sidde ved siden af dem, når de ruller bagud, og modtage deres ben og skubbe deres hoved modsat.

Lektion 3:

FRIGØRELSE FRA HOLDEGREB

ØVELSESTYPE:
Teknik
Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Når børn har lært at udføre et holdegreb, er de som regel også motiverede for at lære at komme fri af dette holdegreb. Det første den holdte gør er at fange makkerens ben med begge sine ben. Derefter skydes hoften frem og nakken føres tilbage. Derefter går den som forsøge at komme fri i bro, så ens ben er tæt på bagdelen. Så løftes makkeren over på den anden side, hvor han/hun holdes i det samme holdegreb.	Korrekt teknik Styrke og koordination	Denne teknik kan øves så der er fokus på de tekniske detaljer. Men den kan også udføres som en kampleg, hvor den person der holdes skal forsøge at komme fri ved at komme om på maven eller sidde op. Når det sker, starter legen forfra.

Lektion 3:

GULVKAMP

ØVELSESTYPE:
Kampleg med flere muligheder

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Gulvkamp går i alt sin enkelthed ud på at vinde ved, at man holder sin makker nede på ryggen i et holdegreb i 10 sekunder. Gulvkamp er en stor del af judo, og en del der sagtens kan fungere som en intens og mangesidig kampleg i skolen. I gulvkamp kan børnene lære at inddrage mange af de andre elementer, der findes i dette materiale. Bliver man holdt i et holdegreb, kan man forsøge at anvende en frigørelsesteknik. Er man tæt på at blive holdt, kan man vælge at gå i forsvarsposition der minder om positionen *vend pandekagen*.	Kamp Hilseritual	Man kan vælge at lade eleverne arbejde mindre intenst, så de bedre lærer overgangene mellem de forskellige teknikker og situationer. Start med at lade børnene kæmpe 3 x 1 minut Alt efter hvor intens undervisningen skal være, kan man skrue op og ned for kampenes varighed og på hvor mange runder der skal kæmpes over (dvs. hvor mange kampene børnene skal kæmpe).

Lektion 4:

RULLEFALD FRA KNÆ

ØVELSESTYPE:
Faldøvelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: *Forlæns rullefald fra knæ* er en forøvelse til at lære at udføre et stående forlæns rullefald. Rullefaldet er en nødvendig forudsætning for at lære at udføre et judokast og og, ikke mindst, at blive kastet i et judokast. I øvelsen skal børnene rulle over skulderen frem for at rulle hen over nakken. Det gøres ved, at man ser efter den arm der sættes langt ind foran kroppen.	Korrekt teknik Korrekt rul over skulderen	Man kan arbejde med denne øvelse til begge sider. Når børnene har styr på øvelsen, kan de arbejde med øvelsen, samtidig med at de kravler fremad.

Lektion 4:

RULLEFALD OVER MAKKER

ØVELSESTYPE:
Faldøvelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Endnu en forøvelse til det stående forlæns rullefald. Øvelsen minder om at blive kastet i et fremadrettet judokast. Den som falder læner sig ind over makkeren, lader sin ene side vende ind imod makkeren, og falder derefter frem og lander på den modsatte side. Det er vigtig at hagen holdes i brystet ved landingen.	Korrekt teknik Kropskontakt	Når børnene kan faldøvelsen til deres favoritside, så lad dem prøve til den modsatte side. Start langsomt og skru op for tempoet.

Lektion 4:

FORLÆNS RULLEFALD

ØVELSESTYPE:
Faldøvelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Der findes forskellige måder at øve et forlæns rullefald på. I denne version går man fremad på det ene ben, og samme arm føres ind under modsatte arm. Derefter falder man fremad og lander på modsatte side. Det er vigtigt, at hagen holdes i brystet.	Koordination Korrekt teknik	For at fremme trygheden i denne øvelser kan det være en god idé, at lade børnene bøje meget i benene, så de kommer tæt på gulvet. Start langsomt og sæt senere tempoet op.

Lektion 4:

KROKODILLENS GAB

ØVELSESTYPE:
Faldøvelse

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Den ene ligger på ryggen med sin makker mellem benene. Den som ligger på ryggen, skal forsøge at fastholde makkeren imellem sine ben, hvorimod den som bliver fastholdt skal forsøge at undslippe. Øvelsens varighed bør til at starte med vare ca. 30 sekunder.	Vedholdenhed	Alt efter hvor intens øvelsen skal være, kan man skrue op og ned for kampenes varighed, og hvor mange runder der skal kæmpes over.

Lektion 5:

HOFTEKAST FRA KNÆ

ØVELSESTYPE:
Kasteteknik

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Denne øvelse er en forøvelse til at kunne udføre et stående hoftekast. Man skal først arbejde med at børnene tager fat som på første billede. Derefter trækkes den knælende makker ud af balance som på andet billede. På tredje billede kaster man makkeren. Her er det vigtigt, at fødderne er parallelle med den knælende makkers knæ. På fjerde billede kaster den stående.	Korrekt teknik Omsorg for makkeren	Start langsomt og sæt derefter tempoet op. Fokusér både på den der kaster, og den som falder. Del øvelsen op i forskellige steps. Men arbejd også med at børnene udfører kasteteknikken i en flydende bevægelse.

Lektion 5:

LØFT MAKKEREN

ØVELSESTYPE:
Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: I denne kampleg gælder det i alt sin enkelthed om at løfte sin makker fra gulvet. Det gælder om at komme forbi makkerens arme, holde tæt omkring makkeren og så løfte med styrken fra benene..	Stående kamp Kampgejst	Man kan starte ud med at lade børnene skiftes til at prøve at løfte hinanden. Først uden modstand, så med mere og mere modstand. Børnene kan også udføre øvelsen, således at det kun er den ene makker der forsøger at løfte, mens den anden forsøger at undgå dette.

Lektion 5:

SUMO

ØVELSESTYPE:
Kampleg

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Sumo kender vi fra Japan, hvor tykke mænd bryder med hinanden i en ring. Men sumo kan også kæmpes og arrangeres som en kampleg, hvor alle kan være med. Sumo er simpelt. Ligesom i rigtig sumo gælder det om at skubbe sin makker ud af ringen. Den der først rører gulvet udenfor ringen har tabt. I første variation af sumoøvelsen er det to der kæmper med hinanden. Øvelsen er interessant, fordi det ikke altid er den stærkeste der vinder - ofte viser vinderen sig at være den person, som er bedst til at anvende makkerens kraft. Her er kunsten *at give efter* vigtig.	Stående kamp Kampgejst	Ringen/firkanten kan både markeres med et tov eller med en fin kridttegnet cirkel på måtterne.

Lektion 6:

HOFTEKAST

ØVELSESTYPE:
Opvarmning

Leg / Øvelse	Fokus	Mulige variationer:
Beskrivelse: Denne øvelse træner et rigtigt stående hoftekast. Kastet hedder Koshi-guruma på japansk. Man skal først arbejde med, at børnene tager fat som på første billede. Derefter trækkes makkeren ud af balance som på andet billede. På tredje billede kaster man makkeren. Her det vigtigt, at fødderne er parallelle med makkerens fødder.	Korrekt teknik Omsorg for makkeren	Hvis den makker som skal kastes, er en del højere end det barn der skal kaste, så giver det mening, at den som kaster holder rundt om livet på ens makker i steder for rundt om halsen. Kast evt. på en tyk nedspringsmåtte.

LITTERATUR

Blume, M. (2002). *Slåskultur – en teoretisk og praktisk bog om slåskampe.* Århus: Klim.

Brixval, C., Svendsen, M., & Holstein, B. (2011). *Årsrapport for børn indskolet i skoleårene 2009/10 og 2010/11 fra Databasen Børns Sundhed:* Motoriske vanskeligheder. Databasen Børns Sundhed. Statens Institut for Folkesundhed.

Eide-Midtsand, N. (2015.). Boltrelek og lekeslåssing. Oslo: Kommuneforlaget.

Hendricks , V., & Wiewiura, J. (29. Januar 2016). 'Pinball-effekten': Derfor ødelægger sociale medier din koncentration. *Videnskab.dk.*

Larsen, N. J.; Knustrup, P.; Wedderkopp, N. (2018). Fysisk aktivitet og sundhed. I: Jensen, J.-O.; Jørgensen, H. T.; Volshøj, E. (red). *Motion og Bevægelse i skolen.* København: Hans Reitzels forlag.

Lykkegaard, Martin Sækmose (2016). Kampkunst i gymnasiet I: GISP. nr. 159, februar, s. 22-25.

Lykkegaard, Martin Sækmose (2014). Kamp, Leg og Slåskultur. I: Sandseter, E.B.H. & Jensen, J-O. (red.). *Vilt og farligt.* Om barn og unges bevegelseslek. Oslo: Gyldendal.

Madsen, S. (xxxx). Judo i skolen - Idrætsspecifik opkvalificerende uddannelse for lærere og pædagoger. Brøndby: JudoDanmark

Mogensen, M. L. (2000). Så lær da de børn at slås – et opgør med en kropsforskrækket kultur. *Sport og psyke*. 9. årg., nr.25. s. 10-14.

Mogensen, M. L. (2003). Tilløb til en slåskultur. *Focus – tidsskrift for idræt.*27. Årg., nr.1. s.6-9.

Mogensen, M. L. (2006). Kampens æstetik I: Engel, L. mfl. (red). *Bevægelsens poetik*. København, Museum Tusculanums Forlag.

Storli, R. (2014). Born to be wild: barns boltrelek og lekeslåssing. In E. B. H. Sandseter & J.-O. Jensen (Eds.), Vilt og farlig (pp. S. 80-96). Oslo: Gyldendal akademisk.

von Seelen, J., & Munk, M. (2012). Status på Idrætsfaget - 2011. Haderslev: KOSMOS.

Winkle, J. M.; Ozmun, J. C. (2003). Martial Arts An Exciting Addition to the Physical Education Curriculum I: JOPERD (Journal of Physical Education, Recreation and Dance), nr. 4, årg. 74 s.29–35.

Zetland (2018). Det vigtigste i ny lov om daginstitutioner? For første gang lovfæster vi børns ret til at lege. Sara Altoft på Zetland. Hentet 1. oktober på: https://www.zetland.dk/historie/seAAAPk3-m81PyAwV-86e08

HAR DU LYST TIL AT ARBEJDE VIDERE?

LAV ET SAMARBEJDE MED EN LOKAL IDRÆTSFORENING – "DEN ÅBNE SKOLE"

FIT FIRST-lektionerne giver måske lyst til at arbejde videre med en eller flere af idrætsgrenene enten i indskolingen eller på andre klassetrin. Det kan være en god anledning til at åbne sig mod foreningslivet og få besøg af en gæsteunderviser fra en af de lokale klubber. Eller der kan arrangeres besøg i en idrætsforening, som en del af idrætsfaget, så eleverne derigennem får kendskab til foreningen og oplever kulturen og foreningslivet på egen krop.

Der er mange gode eksempler på, at samarbejdet med det lokale foreningsliv og dedikerede instruktører har en positiv effekt på elevernes motivation.

Siden skolereformen i 2015 har "Den Åbne Skole" været et krav til alle skoler om at åbne sig overfor det omgivende samfund og aktivt inddrage for eksempel lokale idrætsforeninger og klubber i undervisningen. Samarbejdet skal understøtte elevernes trivsel og medvirke til at differentiere undervisningen. På den måde kan den enkelte elevs faglige niveau imødekommes, og samarbejdet kan bidrage til, at alle elever udfordres fagligt.

Brugen af gæsteundervisere eller besøgene i foreningerne vil være med til at skabe variation i skoledagen, ligesom det giver eleverne et større kendskab til lokalsamfundet og foreningslivet.

Mange steder kan kommunen hjælpe med kontakten til den enkelte klub. Du er også velkommen til at kontakte specialforbundet, som kan hjælpe med at henvise til lokale klubber.

"Kidsvolley er et spil på børnenes præmisser. Et spil der er udviklet TIL børn.
Spillet passer perfekt til folkeskolen og til FIT FIRST 10 konceptet. FIT FIRST 10 er med til at kvalificere selve spillet, men også lege og øvelser, der lægger op til Kidsvolley får et ekstra gear med høj intensitet ind over vores lektionsplaner. Et frisk pust til idrætsundervisningen eller den åbne skole, der er nemt at gå til for lærerne."
VOLLEYBALL DANMARK

KONTAKTADRESSER

til de 10 specialforbund og DIF

Badminton Bredde & Udvikling / Badminton Danmark
Peter Nedergaard
peter.nedergaard@dgi.dk
Tlf. 30 65 48 48

Danmarks Basketball Forbund
Mads Bojsen
mad@basket.dk
Tlf. 51 41 61 50

Dansk Amerikansk Fodbold Forbund
Malene Bennetsen Kolmos
mk@daffmail.dk
Tlf. 27 12 66 12

Dansk Boldspil-Union
Tina Enestrøm og Mikkel Alleslev Larsen
dbu@dbu.dk
Tlf. 43 26 22 22

Dansk Håndbold Forbund
Katrine Thoe Nielsen
uddannelse@dhf.dk
Tlf. 43 26 24 15

Dansk Orienterings-Forbund
dof@do-f.dk
Tlf. 43 26 27 40

Dansk Rugby Union
Preben Rasmussen
pr@rugby.dk
Tlf. 26 84 74 05

Dansk Taekwondo Forbund
Udvikling@taekwondo.dk
Tlf. 40 47 62 35

Judo Danmark
dju@dju.dk
Tlf. 43 26 29 20

Volleyball Danmark
dvbf@volleyball.dk
Tlf. 43 26 26 26

Danmarks Idrætsforbund
Liselotte Byrnak og Nina Bundgaard
dif@dif.dk
Tlf. 43 26 26 26

FIT FIRST 10 PROJEKTGRUPPEN

Charlotte Sandager Jeppesen, bsc. idræt, lærer med speciale i brug af bevægelse og idræt i skolen. Videnskabelig medarbejder ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, og arbejder med forskningsgruppens skoleprojekter. Er udvikler af FIT FIRST 10 manualen, validerer specialforbundenes lektionsplan og vejleder dem i processen mod det færdige materiale.
csjeppesen@health.sdu.dk , tlf. 6550 4493

Liselotte Byrnak, konsulent i DIF Udvikling, Team Bredde og Motion. Arbejder primært med DIFs initiativer indenfor dagtilbud til 0-6 årige og skoleområdet. Rådgiver specialforbundene i udviklingen af materialer målrettet folkeskolens idrætsundervisning.
lby@dif.dk, tlf. 43 26 2070

Malte Nejst Larsen, cand.scient., Ph.d. i humanfysiologi med fokus på fodbold og andre former for fysisk aktivitet i forhold til sundhedsfremme for alle børn. Han lavede sin Ph.d. afhandling omkring FIT FIRST forskningensprojektet og er nu studiadjunkt ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.
mnlarsen@health.sdu.dk, tlf. 6550 8641

Nina Bundgaard, konsulent i DIF Udvikling, Team Bredde og Motion. Arbejder bl.a. med DIFs initiativer på skole- og institutionsområdet, børne- og ungeområdet samt træneruddannelser. Er DIFs repræsentant i FIT FIRST 10 projektgruppen og med særligt fokus på dialogen med de ti involverede specialforbund.
nb@dif.dk, tlf. 4326 2050

Peter Jensen, konsulent i Team Danmark. Arbejder til dagligt med talentarbejdet og Team Danmark Elitekommuner. Er Team Danmarks repræsentant i projektgruppen.
peje@teamdanmark.dk, tlf 27203733

Peter Krustrup, professor i Sport og Sundhed ved Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet. Æresprofessorved Exeter University, UK, Shanghai University of Sports, Kina og Beijing Sports University, Kina. Peter har arbejdet med sport som sundhedsfremme gennem 20 år, inklusiv forskning, formidling, konceptudvikling og implementering. Udover FIT FIRST har han bidraget betydeligt til koncepterne 11 for Health og Fodbold Fitness. Hans forskning omfatter undersøgelser af kardiovaskulære, metaboliske og muskuloskeletale effekter af holdsport sammenlignet med andre former for fysisk aktivitet og dets potentiale som forebyggelse og behandling af livsstilssygdomme.
pkrustrup@health.sdu.dk, tlf. 6550 4913

LITTERATURLISTE

Bangsbo, J., Krustrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L.B., Weiss, M., Williams, C.A., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P.R., Naylor, P.-J., Ericsson, I., Nielsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Dagkas, S., Agergaard, S., Seelen, J.v., Østergaard, C., Skovgaard, T., Busch, H., Elbe, A.-M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*.

Bendiksen, M., Williams, C.A., Hornstrup, T., Clausen, H., Kloppenborg, J., Shumikhin, D., Brito, J., Horton, J., Barene, S., Jackman, S.R. & Krustrup, P. (2014). Heart rate response and fitness effectsof various types of psysical education for 8- to 9-year-old school-children. *European Journal of Sport Sciences,* 14: 861-9.

Elbe, A.-M., Wikman, J.M., Zheng, M., Larsen, M.N., Nielsen, G. & Krustrup, P. (2016). The importance of cohesion and enjoyment for the fitness improvement of 8-10-year-old children participating in a team and individual sport school-based psysical activity intervention. *European Journal of Sport Science,* 1-8.

Fuller, C.W., Ørntoft, C., Larsen, M.N., Elbe, A.-M., Ottesen, L., Junge, A., Dvorak, J. & Krustrup, P. (2016). 'FIFA 11 for Health' for Europe. 1: effect on health knowledge and well-being of 10- to 12-year-old Danish school children. *British Journal of Sports Medicine*.

Jensen, J.-O., Jøregensen, H.T. & Volshøj, E. (2018). Motion og bevægelse i skolen (1. udgave, 1. oplæg). København: Hans Reitzels Forlag.

Krustrup, P., Hansen, P.R., Nielsen, C.M., Larsen, M.N., Randers, M.B., Manniche, V., Hansen, L., Dvorak, J. & Bangsbo, J. (2014). Structural and functional cardiac adaptationsto a 10-weeks school-based football intervention for 9-10-year-old children. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports,* 1: 4-9.

Larsen, M.N., Nielsen, C.M., Helge, E.W., Madsen, M., Manniche, V., Hansen, L., Hansen, P.R., Bangsbo, J. & Krustrup, P. (2016). Positive effects on bone mineralisation and muscular fitness after 10 months of intense school-based psycical training for children aged 8-10 years: the FIT FIRST randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 13. juni 2016.

Larsen, M.N., Nielsen, C.M., Madsen, M., Manniche, V., Hansen, L., Bangsbo, J., Krustrup, P. & Hansen, P.R. (2018). Cardiovascular adaptions after 10 months of intense school-based psysical training for 8- to 10-year-old children. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.

Larsen, M.N., Nielsen, C.M., Ørntoft, C., Thomsen, M.B.R., Manniche, V., Hansen, L., Hansen, P.R., Bangsbo, J. & Krustrup, P. (2017). Psysical fitness and body composition in 8-10-year-old Danish children are associated with sport club participation. *Journal of strenght and Conditioning Research*.

Malina, R.M. (1996). Tracking of psysical activity and psysical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 67 (sup3):* 48-57.

Nadau, K.J., Maahs, D.M., Daniels, S.R. & Eckel, R.H. (2001). Childhood obesity and cardiovascular disease: link and prevention strategies. *Nature Reviews Cardiology,* 8(9): 69-90.

Randers, M.B., Andersen, T.B., Rasmussen, L.S., Larsen, M.N. & Krustrup, P. (2014). Effect on game formate on heart rate, activity profile, and player involvement in elite and recreational youth players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24: 17-26.

Ørntoft, C., Fuller, C.W., Larsen, M.N., Bangsbo, J., Dvorak, J. & Krustrup, P. (2006). 'FIFA 11 for Health' for Europe. II: effect on health markers and psycical fitness in danish schoolchildren aged 10-12 years. *British Journal of Sports Medicine*.

The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth and physical activity in schools and during leisure time.

ENDNOTES

1. Consensus Conference 2016, 2. Consensus Conference 2016, 3. Bendiksen et al. 2014, 4. Randers et al. 2014, 5. Krustrup et al. 2014, 6. Larsen et al. 2016, 7. Elbe et al. 2016
8. Motion og bevægelse i skolen s. 97, 9. Nadeau et al. 2011; Andersen et al. 2006, 10. Malina 1996; Kristensen et al. 2008

DIF

TEAM DANMARK

SDU