2019

Judo i Skolen – FIT FIRST

KONCEPTBESKRIVELSE

SKREVET AF UDVIKLINGSKONSULENT KARINA SØRENSEN

JUDO DANMARK

Indhold

Koncept 2
Målgruppe 3
Forløb 3
Økonomisk kompensation 4
Hvorfor skal din klub være med i Judo i Skolen? 5
Forventninger til Judo Danmark 5
Forventninger til Judo i Skolen-klubber 5
Ja, vi vil gerne være med, hvad gør vi nu? 6
Nyttige links 6
Hvorfor judo? 6

Koncept

Det kan være svært at få potentielle medlemmerne ned i klubben – derfor kan vi blive nødsaget til at vores første møde med dem bliver der hvor de holder til, nemlig ude på skolerne.

Formålet med Judo i Skolen er at flere børn bliver aktive og finder en sport, som de bliver glade for og at børnene får en bedre sundhed, fysisk form trivsel og læring. Derudover ønsker Judo Danmark at flere børn får kendskab til judoens mange kvaliteter.

Skoleforløbet tager udgangspunkt i FIT FIRST 10 projektet. FIT FIRST 10 konceptet er udviklet i 2019 i et samarbejde mellem SDU, Team Danmark, DIF og 10 specialforbund. FIT FIRST er højintens og involverende aktiviteter i indskolingen. Aktiviteterne er målrettet og er omhyggelig 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.

Øvelserne er udviklet, 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 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.

Målgruppe

Målgruppen for Judo i Skolen-FIT FIRST er lærere og pædagoger til 0.-3. klasseelever samt SFOer.

Forløb

Lærerne får tilsendt elektronisk FIT FIRST judomanual med 6 lektioner á 40 minutters varighed.

Øvelserne i judomanualen er baseret på at:

- Lektionernes varighed er 40 minutter og skal kunne bruges i idræts- samt andre bevægelsestimer
- Tilrettelagt så der er tre lektioner pr. uge, så der opnås perioder med høj puls i alle lektioner
- Være for alle elever uanset køn, kultur og evner
- Være tilpasset indskolingsbørn
- Kunne bruges i det danske skolesystem
- Opfylde faglige krav i idræt for indskolingen
- Udarbejdes så alle undervisere, uanset fag, kan undervise i dem
- Være sundhedsorienterede, involverende, sjove og med høj puls
- Give mulighed for, at eleverne, ved deltagelse, opnår en positiv sundhedsgavnlig effekt

Samarbejdet er baseret på den lokale judoklubs trænermæssige ressourcer.

Judoklubben stiller med 1-2 instruktører til rådighed på skolen i et aftalt tidspunkt. Judoinstruktøren skal ses som en supportfunktion, da formålet er at klæde lærere og pædagoger på til at kunne undervise i øvelserne i judomanualen.

Et forløb kan eksempelvis skitsers således:

1. Dialog mellem judoklubben og Judo Danmark, hvor det aftales hvornår forløbet på skolen skal være, hvem kontakter skolen osv.
2. Hovedinstruktør og den ansvarlige lærer/pædagog taler sammen og forventningsafstemmer, hvor mange gange judoinstruktøren skal være på skolen.
3. Judoinstruktøren er på skolen og underviser lærere samt elever, således at lærerne selv kan inddrage øvelserne i deres idræts- og bevægelsestimer. En lektion er typisk 40 minutters varighed. Det kan fx

være at judoinstruktører underviser 1-2 gange på skolen, hvorefter næste undervisningsgang underviser læreren selv med support fra judoinstruktøren.

4. Lærerne underviser selv, hvor judoinstruktøren følger med på sidelinjen.
5. Lærerne modtager et Judo i Skolen diplom.
6. Lærerne er velkommen til at tage kontakt til judoinstruktøren, hvis der opstår spørgsmål efterfølgende.
7. Læreren og judoinstruktører giver fedback/evaluering til Judo Danmark, så vi hele tiden bliver klogere på, hvad fungerer godt og hvad kan forbedres.

Økonomisk kompensation

Ofte kan det være svært for en judoinstruktør at undervise i dagtimerne pga. arbejde. Her kan en økonomisk kompensation hjælpe instruktøren på vej. Andre ser skolesamarbejde som et fritidsjob, hvor en løn kan være en gulerod for at bruge tiden i dagtimerne på en skole. I øjeblikket har Judo Danmark ikke økonomiske midler til at give økonomisk kompensation til judoinstruktøren – måske vil dette ændre sig på sigt. Men klubben har altid en mulighed for at indgå en dialog med skolen om en løn til judoinstruktøren.

En anden mulighed er at søge midler i Folkeoplysningsrådets udviklingspulje i klubbens/skolens kommune. Og en helt tredje mulighed er at se om kommunen har en pulje målrettet den Åbne skole.

Hvorfor skal din klub være med i Judo i Skolen?

En motivation for klubben er, at sporten bliver mere synlig i lokalområdet, hvilket øger chancen for flere medlemmer i klubberne. Dvs.

- Øget eksponering af klubben og udbredelse af kendskabet til judo i lokalområdet
- Samarbejde med lokalområdet
- Adgang til potentielle nye medlemmer
- Øget motivation og erfaring blandt klubbens trænere
- Give børnene mulighed for indsigt i judo.
- God omtale af judo i kommunerne.

Lav en intern afklaring i klubben, så bestyrelsen og trænerne er enige og orienteret om projektet.

Husk også at tage stilling til om klubben har de nødvendige trænerressourcer for at være med i projektet. Det behøver ikke være klubbens hovedtræner, der underviser på skolen, det kan f.eks. være en af de yngre trænere i klubben.

Forventninger til Judo Danmark

Judo Danmark hjælper med at:

- Stille judodragter til eleverne og puzzlemåtter gratis til rådighed på skolen (lånt af IJF).
- Give hovedinstruktøren en gratis judodragt med Judo i Skolen-rygmærke.
- Udarbejde diplomer til lærerne.
- Kontakte skoler, koordinering ml. instruktør og skolerne samt koordinering af judodragter og måtter, hvis klubben ønsker dette.
- Sørge for at få feedback/evaluering fra skolen.

Forventninger til Judo i Skolen-klubber

Der er følgende forventninger til Judo i Skolen-klubber:

- Koordinere med Judo Danmark om forløbet m.v.
- Sørge for instruktører som underviser på skolen
- Give feedback/evaluering til Judo Danmark undervejs eller efter endt forløb

Ja, vi vil gerne være med, hvad gør vi nu?

I tager fat i Judo Danmarks breddechef Flemming Otvald Flemming.otvald@judo.dk , som vil guide jer videre i processen.

Nyttige links

Herunder er nogle nyttige links:

- FIT FIRST 10 manual: https://www.dif.dk/da/politik/vi-goer/skole-og-daginstitution/fit-s-first-s-10
- Bevæg Dig For Livet: 10 gode råd: https://www.bevaegdigforlivet.dk/skolen/den-aabne-skole/for-foreninger/10-gode-raad
- Bevæg Dig For Livet: Værktøjskasse: https://www.bevaegdigforlivet.dk/skolen/den-aabne-skole/for-foreninger/vaerktoejskasse
- Københavns Kommune – samarbejde: https://issuu.com/feriecamp/docs/erfaringsh_ndbog.samarbejde

Hvorfor judo?

Ja, det ved I allerede, men her er nogle flere gode pointer hvorfor børn skal dyrke judo.

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.