

FIT FIRST Volleyball 20

**IDRÆT OG BEVÆGELSE
PÅ MELLEMLTRINNET**
FIT FIRST koncept med
højintense og involverende
aktiviteter fra 20 idrætsgrene

FIT FIRST 20, 2021**1. OPLAG****IDRÆTSFAGLIGT SAMARBEJDE:**

Danmarks Idrætsforbund, Team Danmark og Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet ved Charlotte Sandager Aggestrup, Malte Nejst Larsen og Peter Krustrup

DELTAGENDE SPECIALFORBUND:

Badminton Danmark, Danmarks Basketball Forbund, Danmarks Gymnastik Forbund, Dansk Amerikansk Fodbold Forbund, Dansk Atletik Forbund, Dansk Automobil Sports Union, Dansk Boldspil-Union, Dansk Fægte-Forbund, Dansk Håndbold Forbund, Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, Dansk Orienterings-Forbund, Dansk Rugby Union, Dansk Squash Forbund, Dansk Taekwondo Forbund, Dansk Tennis Forbund, Floorball Danmark, Parasport Danmark, Triatlon Danmark og Volleyball Danmark

PROJEKTLEDER:

Charlotte Sandager Aggestrup, Projektleder FIT FIRST 20, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet csandager@health.sdu.dk

Tryk Formegon ApS
Oktober 2021

FOTO: Bo Kousgaard og Nadia Aamand

UNDERVISNINGSMANUAL

VELKOMMEN TIL FIT FIRST 20	4
FORMÅLET MED FIT FIRST 20	5
FIT FIRST – IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL HELE SKOLEN	6
FIT FIRST FORSKNINGEN	9
FIT FIRST 20 – TILPASSET IDRÆT, PARASPORT DANMARK	10
FIT FIRST 20 LEKTIONERNE	12
LEKTIONSPLANER FRA SPECIALFORBUNDENE	14
AUTOMOBIL	15
BADMINTON	24
BASKET	40
FLAG FOOTBALL	45
FLOORBALL	53
FODBOLD	57
FÆGTNING	63
GYMNASTIK, PARKOUR	69
HÅNDBOLD	79
JUDO OG JU-JITSU	94
LØB (ATLETIK, O-LØB & TRIATLON)	116
RUGBY	125
SQUASH, TENNIS & PADEL	131
TAEKWONDO	144
VOLLEYBALL	156
FIT FIRST 20 – GODT AT VIDE	165
KONTAKTLISTE PÅ SPECIALFORBUNDENE	167
FIT FIRST 20 PROJEKTGRUPPEN	168
REFERENCELISTE	170

VELKOMMEN TIL FIT FIRST 20

Alle børn og unge skal mødes af sjov, inkluderende og sundhedsfremmende idræt og bevægelse i folkeskolen. Danmarks Idrætsforbund (DIF), Team Danmark (TD) og Syddansk Universitet (SDU) mener, at en stor del af bevægelsen bør komme gennem højintense aktiviteter som inspirerer til at dyrke idræt i fritiden, og at løsningen på denne udfordring findes i konceptet FIT FIRST.

DET ENESTÅENDE SAMARBEJDE FORTSÆTTER

Syddansk Universitet, Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark indgik i 2018 et stærkt partnerskab om det unikke FIT FIRST koncept, hvor viden og erfaring fra forskning, undervisning og aktivitetsudvikling indenfor idræt går hånd i hånd. Konceptet blev i perioden 2014-2019 udviklet til indskolingen (FIT FIRST 10) og i 2021 til mellemtrinnet under navnet FIT FIRST 20, og fra foråret 2023 forventes konceptet klar til udskolingen under navnet FIT FIRST Teen.

INVOLVERENDE OG HØJINTENS IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL MELLEMRINNET

FIT FIRST 20 vil øge niveauet af højintens, motiverende og inkluderende fysisk aktivitet gennem forskellige idrætsgrene for eleverne på mellemtrinnet. Derudover vil undervisningen sikre, at noget af den afsatte tid til bevægelse afvikles med høj intensitet for at fremme sundhed, læring og trivsel, samt skabe sundere børn og unge med nedsat risiko for en række livsstilssygdomme.

EN UNDERVISNING UDVIKLET AF FAG(IDRÆTS)FOLK

FIT FIRST 20 er udviklet og vurderet ud fra flere nationale og internationale studier om involvering og intensitet ved sportsbaseret fysisk aktivitet, i et tæt samarbejde mellem forskere og projektkonsulenter fra Institut for Idræt og Biomekanik fra SDU og specialkonsulenter ved DIF. Lektionerne er udviklet af 18 specialforbund under DIF og de repræsenterer 20 idrætsgrene.

"I DIF vil vi gerne bidrage til kvaliteten af idræts- og bevægelsestilbuddene i skolen. FIT FIRST 20 konceptet er omhyggeligt udviklet ud fra den nyeste viden om betydningen af fysisk aktivitet for børn og unges sundhed, fysiske form, trivsel og læring. Dermed bidrager vi også til at alle børn og unge får de bedst mulige forudsætninger for en dagligdag og et liv med idræt og bevægelse."

**Morten Mølholm, administrerende direktør
Danmarks Idrætsforbund**

"FIT FIRST 20 er et undervisningsmateriale til alle lærere, uanset fag. Det skal sikre, at noget af den afsatte tid til bevægelse bruges til højintens interval- og styrkebaseret fysisk aktivitet. De gode vaner grundlægges i barndoms- og ungdomsårene og FIT FIRST 20 vil være med til at give børn og unge de bedste betingelser gennem hele skolelivet, og dermed gennem hele livet. Vi takker Ole Kirk's Fond for støtte til FIT FIRST 20 projektudvikling og -implementering."

**Charlotte Sandager Aggestrup,
Projektleder FIT FIRST, Sport og Sundhed,
Syddansk Universitet**



FORMÅLET MED FIT FIRST 20

Vi vil skabe en helhedsindsats til den danske skole, hvor meningsfulde og sundhedsfremmende bevægelses- og idrætsaktiviteter skal sikre, at en del af undervisningen bliver brugt til højintens interval- og styrkebaseret fysisk aktivitet. Dette vil give en reducere i målgruppens stillesiddende adfærd og leve op til de anbefalinger, der er for eleverne på mellemtrinnet.

SAMARBEJDET

Samarbejdet blev indgået i 2018 mellem de tre parter DIF, TD og SDU. Ambitionen var, og er, at skabe det stærkeste idrætsfaglige netværk, hvor viden og erfaring fra forskning i børn og unges sundhedsprofil og effekter af højintens idræt, skal udmønte sig i en aktuell og brugbar undervisning. For at styrke alsidigheden, og derigennem give eleverne en bredere idrætsforståelse, blev samarbejdet udvidet med først 10 og nu 18 specialforbund, som alle byder ind med deres idrætsgren på den nytænkende, inkluderende og højintense FIT FIRST måde.

DIF arbejder målrettet, politisk såvel som fagligt, for at gøre idræt og bevægelse til en fast og væsentlige del af elevernes hverdag i folkeskolen. Som paraplyorganisation for 62 specialforbund, har DIF en stor interesse i at medvirke til at kvalificere og udbyde tilbud og koncepter til folkeskolen. TD arbejder gennem deres aldersrelaterede tilgang til børn og unges træning for, at alle børn og unge oplever succes og progression. DIF og TD ser folkeskolen som en vigtig og afgørende arena, hvis alle børn skal introduceres for en bred vifte af idrætter, som forhåbentlig giver dem lyst til mere. Professor Peter Krustrup og hans kolleger på Syddansk Universitet og Københavns Universitet, har gennem 20 år arbejdet med effekten af idræt og bevægelse på børn og unges sundhed. Dette, kombineret med viden fra flere studier, som bl.a. viser, at færre spillere på banen øger den aktive deltagelse, skal sikre, at konceptet FIT FIRST 20 (FF20) lever op til parternes fælles ambitioner og konceptets formål. FF20 er støttet økonomisk af Ole Kirk's Fond.

FF20 undervisningen bygger på den stærke evidens indsamlet om FIT FIRST samt omfattende national og international anerkendt forskning på målgruppen. Undervisningen følger anbefalingerne fra Konsensuskonferencen i 2016 "Børn, unge og fysisk aktivitet", lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om målgruppens aktivitet samt tager højde for færdigheds- og vidensmål i idræt. I både udviklings- og implementeringsfasen af FF20 vil SDU stå for testning af aktiviteterne indhold og kvalitet. Disse resultater vil supplere den meget omfattende evidens, som SDU har indsamlet for aldersgrupperne 6-9-årige og 10-13-årige i såvel FIT FIRST, FF10 og 11 for Health, og understøtte udviklingsarbejdet med FF20.

"Efter succesen med FIT FIRST 10, er det en fornøjelse at kunne udbrede erfaringerne til mellemtrinnet og samtidig få endnu flere forbund på banen. FIT FIRST 20 er endnu et unikt initiativ, hvor 20 idrætsgrene sammen med SDU og Team Danmark har udviklet lektionsplaner til 4.-6. klasse på baggrund af danske, internationalt anerkendte forskningsresultater. Vi tilbyder med andre ord her et skræddersyet koncept med gode sociale og pædagogiske elementer og med kvalitet og idrætsfaglighed i aktiviteterne."

Karin Ingemann, udviklingschef Danmarks Idrætsforbund



FIT FIRST - IDRÆT OG BEVÆGELSE TIL HELE SKOLEN

FIT FIRST

Er det forskningsprojekt som FIT FIRST 10, 20 og Teen, kombineret med viden fra flere andre studier, bygger på. FIT FIRST forskningen, er publiceret i mere end 10 videnskabelige artikler udgivet i perioden i 2014-2020 og beskriver sundhedseffekter af og intensitet under forskellige former af højintense aktiviteter for børn. Disse artikler dækker studiet af Frekvent Intens Træning (FIT) ved forskellige idrætsgrene såsom Football, Interval Running og Strength Training (FIRST). Resultaterne i projektet har siden inspireret til udviklingen af højintens og involverende idræt og bevægelse i skolen.

FIT FIRST 10 - INDSKOLINGEN

FIT FIRST 10 er FIT FIRST konceptet benyttet til indskoling. I 2018-2019 omsatte samarbejdspartnerne (SDU, DIF og TD), sammen med 10 specialforbund*, eksisterende forskning til FIT FIRST 10 konceptet, som kan bruges i de 45 minutters bevægelse, direkte i idrætsundervisningen, i den understøttende

undervisning eller i forbindelse med fx vikartimer i indskoling. Over 300 lærere, pædagoger, trænere mv. er certificerede FF10 undervisere i Danmark og på Færøerne. Dermed har over 70 forskellige skoler, fra 20 forskellige kommuner, benyttet FIT FIRST 10, og mange tusinde børn har allerede haft glæde af konceptet. Et tal der stiger for hver dag, eftersom lektionerne stadig benyttes i mange skoler, foreninger og SFO'er.

FIT FIRST 10 består af 51 lektionsplaner, fordelt på de 10 specialforbund, og kan downloades gratis på DIF's hjemmeside. Derudover er FIT FIRST 10 med i DIF's skolekatalog Idræt i skolen, og er repræsenteret på Idrætslærernes Forum.

FIT FIRST 20 - MELLEMLINNET

FIT FIRST 20 er FIT FIRST konceptet benyttet på mellemtrinnet, og dermed udviklingen i denne manual. Der er 18 specialforbund repræsenteret, med i alt 20 idrætsgrene:

1. Atletik	6. Floorball	11. Judo	16. Squash
2. Badminton	7. Fodbold	12. Ju-Jitsu	17. Taekwondo
3. Basketball	8. Fægtning	13. Orienteringsløb	18. Tennis
4. Bilsport	9. Gymnastik	14. Padel	19. Triathlon
5. Flag football	10. Håndbold	15. Rugby	20. Volleyball

"Vi er stolte af at kunne være med til at give eleverne et stærkt fysisk fundament til at kunne deltage i idræt både i skolen og i foreningerne. I Team Danmark har vi altid fokus på at sikre høj kvalitet og faglighed i idrætten. FIT FIRST 20 er et perfekt eksempel på, at idrætsundervisning kan have både høj kvalitet og faglighed og samtidig være alsidig og sjov."

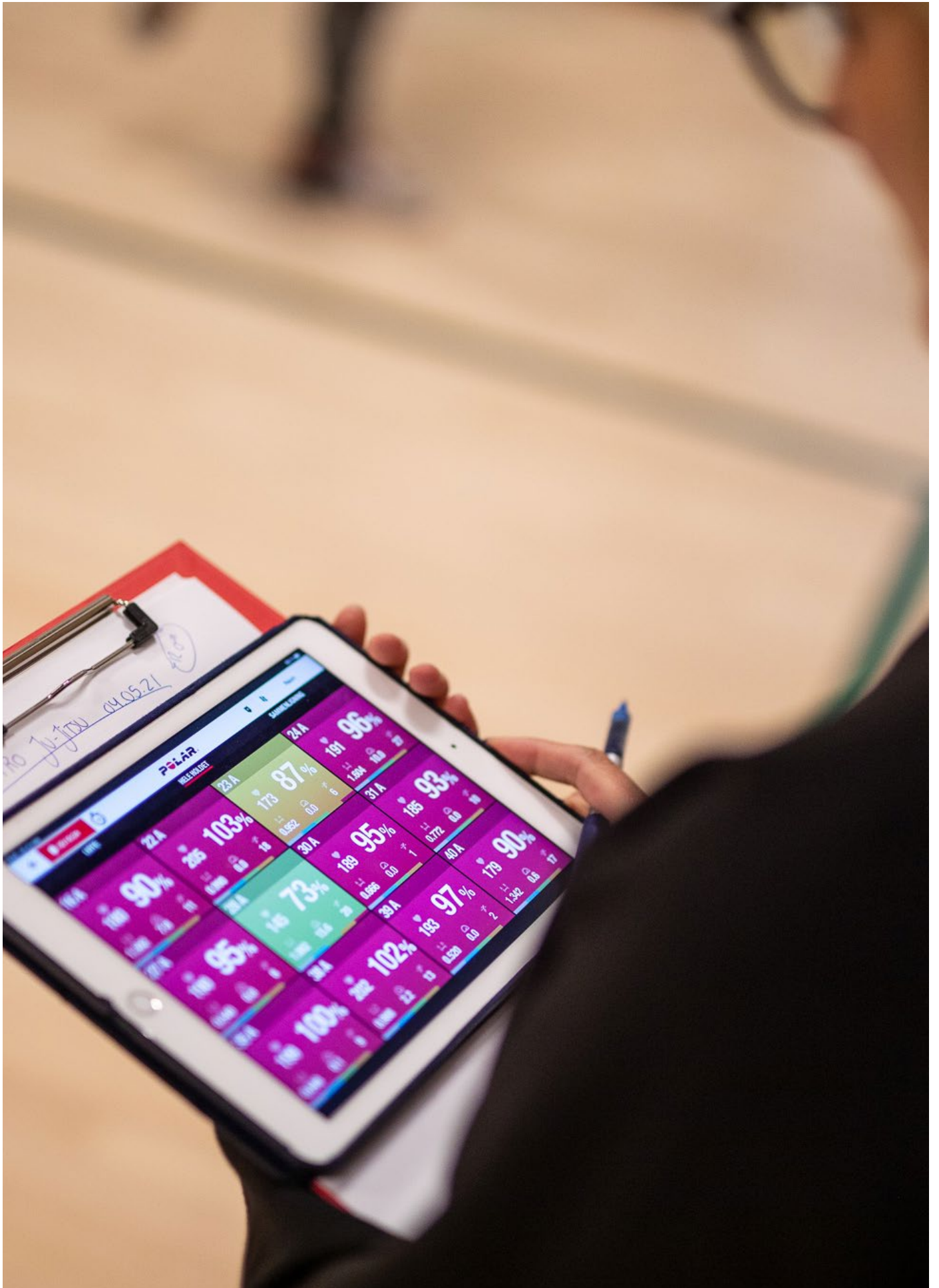
**Peter Fabrin, administrerende direktør
Team Danmark**

FIT FIRST TEEN - UDSKOLINGEN

FIT FIRST Teen er FIT FIRST konceptet benyttet til udskoling. Udviklingen starter medio 2021 og omfatter flere udviklingsfaser samt en et års effektevaluering på udskolingsklasser i flere kommuner fordelt i Danmark. Konceptet forventes færdigudviklet i foråret 2023.

* De ti FIT FIRST 10 specialforbund 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 og Volleyball Danmark





FIT FIRST FORSKNINGEN

Mange undersøgelser viser, at børn og unge ikke er tilstrækkeligt aktive til at holde risikoen for at udvikle livsstilssygdomme senere i livet nede. Faktisk lever kun 26% af de 11-15-årige op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mindst 60 minutters daglig aktivitet ved moderat til høj intensitet (Sundhedsstyrelsen, 2019), heraf mindst 3 gange 30 minutter med højintensitet om ugen. Disse tal er ikke tilfredsstillende, for risikoen for at udvikle kardiovaskulære og metaboliske sygdomme hænger sammen med mængden af fysisk aktivitet og kondition. Jo bedre kondition et barn eller ung har, des mindre er risikoen for at udvikle livsstilssygdomme som fx type 2 diabetes senere i livet (Konsensuskonferencen, 2016). Aktivitetsniveauet er desuden faldende med alderen, hvor det ses, at 34% af de 11-årige lever op til anbefalingerne, det tal er 24% for de 13 årige, og 10% for de 15-årige – de mindst aktive er de 15-årige piger, hvor kun 6% lever op til anbefalingerne (Sundhedsstyrelsen 2019, With-Nielsen & Pfister 2011).

at elever på mellemtrinnet, med denne undervisningsform, kan forbedre den mentale og fysiologiske sundhed, samtidig med, at eleverne lærer om sundhed og forbedrer deres kognitive præstation (Fuller 2017, Ørntoft, 2017 og Lind 2018, Madsen et al. 2020, Larsen et al. 2021). FIT FIRST 20 øvelserne tager afsæt i den eksisterende viden, der foreligger i forhold til varighed og hyppighed, de er afprøvet og vurderet på eksisterende eller nyt grundlag, så de lever op til de fysiologiske principper, der er i en FIT FIRST undervisning.

De gode vaner grundlægges i barndoms- og ungdomsårene og FIT FIRST 20 vil være med til at give børn og unge de bedste betingelser gennem hele skolelivet, og dermed gennem hele livet.

Ordet "bevægelse" defineres, i denne manual, som aktivitet med moderat eller høj intensitet.

Infoboks

Moderat intensitet: øvelser hvor man får pulsen op, men ofte godt kan føre en samtale	Høj intensitet: øvelser hvor man bliver forpustet og har svært ved at føre en samtale
---	---

Målingerne af intensitet i FIT FIRST 20 er udført på elever fra mellemtrinnet med Polar Pro puls- samt accelerations- og GPS målere. Aktiviteterne er livemonitøret og resultaterne analyseret af SDU.

Skolen er et sted, hvor stort set alle børn og unge færdes, og da vi ser, at børn og unge fra familier i den laveste socialgruppe, er mindre aktive end børn og unge fra familier i den højeste socialgruppe (Sundhedsstyrelsen, 2019), er skolerne en meget vigtig medspiller. FIT FIRST konceptet skaber en inkluderende og motiverende bevægelseskultur i skolerne med sjove og alsidige aktiviteter med høj intensitet.

FIT FIRST 20 er altså en undervisningsform, som tager udgangspunkt i national og international forskning, som benytter sig af den viden, der foreligger om sundhed på målgruppen og som sørger for, at undervisningen møder de krav, der er til børn og unges sundhed. Udover at træning med høj intensitet har en markant gavnlige effekt på den aerobe og muskulære kondition, så har en enkelt session med moderat fysisk aktivitet også en akut, gavnlige effekt på hjernefunktion, kognition og præstation i skolen hos børn og unge (Konsensuskonferencen, 2016). I forhold til indlæring, er det yderligere bevist, at den faglige præstation, på længere sigt, ikke forringes selvom den fysiske aktivitet er på bekostning af den boglige undervisning (Konsensuskonferencen, 2016). FIT FIRST 20 bygger også på forskningsprojektet "11 for Health", som benytter sig af de samme principper omkring høj intensitet og involvering, for netop denne aldersgruppe. "11 for Health" projektet har påvist,

"FIT FIRST er et stærkt evidensbaseret koncept som bidrager til børn og unges sundhed, trivsel, læring og bevægelsesglæde gennem intens, involverende og inkluderende sportsbaseret fysisk aktivitet. Udrulningen af FIT FIRST 20 for 4.-6. klassetrin, er et vigtigt skridt i ambitionen om at kunne tilbyde FIT FIRST til hvert eneste klassetrin i grundskolen og på ungdomsuddannelserne. På Syddansk Universitet glæder vi os usigeligt meget til at bruge FIT FIRST 20 værktøjet i samarbejde med skoleverdenen, Team Danmark, 20 idrætsgrene og Danmarks Idrætsforbund, og til at færdiggøre FIT FIRST Teen."

Peter Krstrup, professor og forskningsleder, Sport og Sundhed, Syddansk Universitet

FIT FIRST 20 - TILPASSET IDRÆT, PARASPORT DANMARK

TILPASSET IDRÆT TIL BØRN MED FUNKTIONSNEDSÆTTELSE - ET MINDSET - EN VEJ TIL INKLUSION I IDRÆTSTIMERNE

I idrætsfaget skal eleverne via alsidige aktiviteter tilegne sig kropslige færdigheder og viden om idræt og fysisk aktivitet. Ydermere skal elevernes glæde og motivation for at dyrke idræt, og have en aktiv hverdag, styrkes via idrætsfaget. Det gælder alle elever, også de elever der har anderledes forudsætninger for at deltage i idrætstimerne. Herunder børn med funktionsnedsættelse.

Elever med funktionsnedsættelse er børn med særlige behov eller forudsætninger for at være aktivt deltagende, for at begejstres og indgå i kropslige og sociale relationer. Redskaberne og vejen for at sikre den gode idrætsoplevelse, er almengældende specialpædagogiske refleksioner og særligt fokus på elevforudsætningerne i skolen. Det handler om at sætte det enkelte barns ressourcer i spil i kollektivet, hvilket kræver refleksion over rammer og indhold i idrætstimen. På den måde kan det sikres, at eleven med funktionsnedsættelse ikke alene deltager eller er til stede, men deltager aktivt i idrætstimerne.

Det kan synes svært og uoverskueligt at inkludere elever med særlige forudsætninger i idrætstimerne. Med konkrete råd, eksempler på aktiviteter og forslag til elevinvolvering, kan skolen dog udvikle læringsmiljøet i idrætsfaget, hvor idræt og bevægelse justeres og tilpasses for på den måde at sikre elevernes trivsel og udvikling. De følgende afsnit rummer en model for inklusion og deltagelse samt opmærksomhedspunkter og konkrete ideer til at inkludere elever med en fysisk

funktionsnedsættelse, en udviklingsmæssig funktionsnedsættelse eller med nedsat syn.

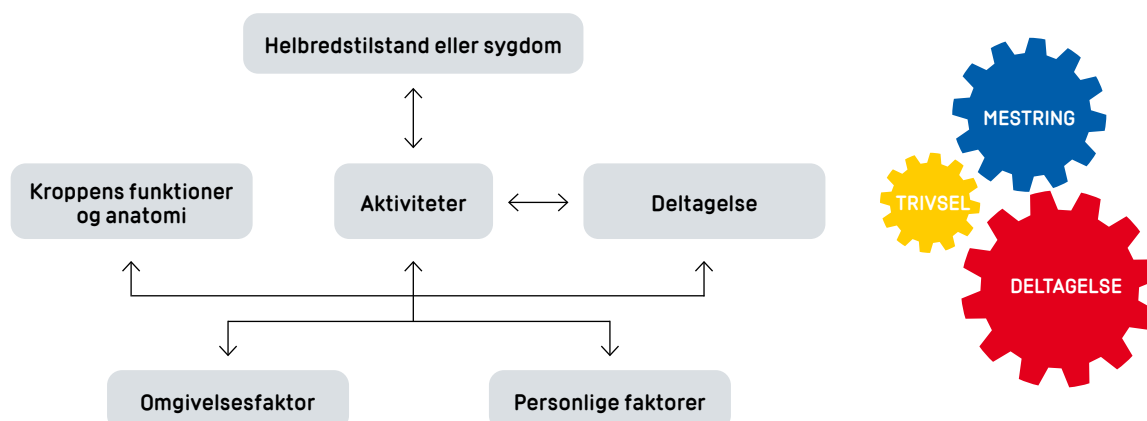
DTM-MODELLEN - EN PRAKSISNÆR TILGANG TIL ØGET INKLUSION OG DELTAGELSE

Parasport Danmark har udviklet DTM-modellen som støtte til en mere reflekteret tilgang til inklusion af børn med funktionsnedsættelse i idræt. Modellen kobler såvel didaktiske modeller fra pædagogikken med sundhedsfaglige modeller. Det væsentlige med udviklingen af denne model er fokus på tre overordnede værdier for aktivitet og deltagelse, og særligt værdierne set i relation til barnets forudsætninger og målet for aktiviteten.

DTM-modellen er relativ, det vil sige, at de tre værdier Deltagelse, Trivsel og Mestring er indbyrdes afhængige. Værdierne eksisterer altid i større eller mindre grad i læringsituationen og ved anvendelse af modellen betones og prioriteres værdierne forskelligt afhængigt af behov, kontekst og situation. Målet er en synergi imellem de tre værdier ud fra logikken:

- En øget deltagelse understøtter øget mestring, hvilket styrker ønsket om yderligere deltagelse og trivsel i aktiviteten.
- En øget trivsel påvirker ønsket om mere deltagelse og er grundlaget for mestring.
- En øget mestring styrker den enkeltes trivsel og dermed ønsket om at deltage.

Mestring knytter sig i DTM modellen til både en kropslig, relationel og strukturel mestring.



Figur 1. DTM modellen.

TILPASNING AF IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED FYSISK FUNKTIONSNEDSÆTTELSE

Denne gruppe elever er karakteriseret ved at være hæmmet i deres bevægelsesmønstre og motorik. Der kan være tale om elever med behov for mindre tilpasninger, såsom elever med misdannelser eller mindre amputationer eller behov for større tilpasninger, såsom elever med muskelsvind, lammelse eller cerebral parese. Nogle elever med fysisk handicap er gående, mens nogen sidder i kørestol eller anvender andre hjælpemidler.

Da det netop er bevægelsesmønsteret der er hæmmet, er det i særdeleshed rammer og rekvisitter, der skal tilpasses, så eleven kan deltage i aktiviteten. Eksempler på tilpasning af aktiviteten:

- Anvend en mindre bane.
- Brug lavere mål til aktiviteten fremfor nogen i højden.
- Anvend langsomme boldtyper eller balloner.
- Anvend en skumpølse/isolationsrør som en armlængde i fangelege.
- Lad en kørestolsbruger være en dynamisk forhindring på banen.
- Brug fast underlag til aktiviteter som inkluderer kørestolsbrugere.

TILPASNING AF IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED UDVIKLINGSFORSTYRRELSER

Denne gruppe elever favner både børn med ADHD og autisme og børn med mere generelle udviklings- og opmærksomhedsforstyrrelser. Fælles kendetegn er dog, at det er en usynlig funktionsnedsættelse. Der er behov for tydelighed, enkelthed og struktur for denne gruppe, ligesom unødvendig støj og børn i bevægelse er forstyrrende.

Det er vigtigt, at der er fokus på formidling, og at der er helt klare rammer. Eksempler på formidling og tilpasning af aktiviteten:

- Anvend fast struktur i timerne. Begynd eksempelvis timen med intro i rundkreds og afslut i rundkreds.
- Anvend enkle regler og gør spil simple.
- Vær konkret i introduktion og feedback og anvend gerne tavle, illustrationer eller rekvisitter under introduktion.
- Indram banen med eksempelvis kegler og lav gerne fangelege og boldspil i mindre grupper for at skabe overskuelighed.
- Lav tidsbegrænsning i aktiviteter, så eleverne kender sluttidspunkt for en aktivitet.
- Gentagelse og genkendelighed er vigtige elementer i undervisningen.

TILPASSET IDRÆT OG AKTIVITETER TIL ELEVER MED NEDSAT ELLER INTET SYN

Der er stor forskel for eleven med nedsat syn eller intet syn. En elev med nedsat syn kan typisk se kontraster og tyde kropssprog.

Hos elever med nedsat syn er formidling, rammer og rekvisitter i centrum, når vi taler tilpasning af aktiviteter. Eksempler på tilpasning af aktiviteten:

- Tydelig instruktion med metaforer, der skaber forståelse.
- Taktil instruktion hos den svagtseende.
- Anvend klassekammerater som guider under aktiviteter.
- Anvend langsomme boldtyper eller bolde med lyd.
- Anvend lyd/flytbare højtalere som retningsvisere.

- Anvend tydelige rekvisitter i klare farver.
- Undgå unødvendige rekvisitter på banen og undgå overflødig musik.
- Lav aktiviteter hvor alle elever har bind for øjnene.

På www.tibis.dk er det muligt at downloade ark med udførlige og konkrete aktivitetstilpasninger for de tre grupper.

IDRÆTTER OG AKTIVITETER HVOR ALLE KAN VÆRE MED

Som udgangspunkt er FIT FIRST 20 lektionerne udviklet, så alle elever kan deltage. Er der øvelser, hvor dette ikke er tilfældet, kan øvelserne i stedet tilpasses de muligheder eleven med funktionsnedsættelse har. Det er dog vigtigt at have in mente, at formålet med FIT FIRST 20 er at højne aktiviteter med høj intensitet, og eleverne skal derfor stadig opleve at have en gennemsnitlig høj puls gennem lektionerne.

Paravolley/siddende volleyball:

I siddende volley sidder spillerne på gulvet, og bevæger sig rundt ved hjælp af armene. Reglerne i de enkelte FIT FIRST 20 volleyballøvelser kan stadig benyttes, men banestørrelsen kan minimeres, nettets højde sænkes til 1.15 meter og der kan indføres en regel om, at blokering efter en serv er ok.

Præcisionorientering (Præ-0):

Der kan inddrages andre mere specifikke øvelser i FIT FIRST 20 løb i form af Præ-0. Her er det kun tilladt at bevæge sig rundt på veje og stier, og tiden, som ruten gennemføres i, er ikke afgørende. Det betyder, at alle uanset funktionsniveau og hjælpemidler (eksempelvis kørestol, racerunner og rollator) samt elever med nedsat syn, kan deltage. Hvis muligt, så kan sidstnævnte gruppe deltage med en GPS til svagtseende. Eleverne får udleveret et kort med poster, som i almindeligt orienteringsløb, samt eventuelt en postbeskrivelse. Nu skal deltagerne rundt til hver enkelt post i den rigtige rækkefølge. Når de kommer til posten, skal der være placeret 2-4 postskærme inde i terrænet. Her gælder det om at udpege den rigtigt placerede skærm ved hjælp af kortet og postbeskrivelsen. Når deltagerne kommer i mål, bliver antallet af korrekte poster talt sammen.

KONKRET INSPIRATION OG KILDER:

Nærværende afsnit af FIT FIRST 20 giver alene et indblik i tilpasset idræt, idet der allerede findes veludviklede undervisningsmaterialer.

- Tilpasset idræt i skolen www.tibis.dk. Hjemmesiden indeholder konkrete forslag til tilpasninger og konkrete eksempler på aktiviteter til elevgruppen med funktionsnedsættelse.
- Alle til idræt af Tine Soulié, Birgit Flygstrup og Jette Selmer. Bogen giver konkrete eksempler på tilpasset idræt delt i klassetrin. <https://videnomhandicap.dk/alletilidraet/>
- www.parasport.dk. Rådgivning om idræt for mennesker med funktionsnedsættelse.

FIT FIRST 20 LEKTIONERNE

En FIT FIRST 20 lektion varer 40 minutter, og vi anbefaler, at I har tre FIT FIRST 20 lektioner om ugen, da det vil sikre, at I lever op til sundhedsmyndighedernes anbefalinger omkring mængden af højintens fysisk aktivitet på minimum 3 gange 30 minutter om ugen. Er det ikke muligt at gennemføre tre ugentlige FIT FIRST 20 lektioner, er to lektioner, eller én lektion, bedre end ingen. Alle lektionsplaner er lavet, så alle undervisere, også ikke-idrætsuddannede, kan varetage dem.

KRAV TIL FIT FIRST 20 ØVELSERNE

Øvelserne i lektionsplanerne er udviklet af forbundene, i tæt samarbejde med SDU, og er afprøvet på mellemtrinnsklasser inden godkendelse til manualen.

FIT FIRST 20 lektionerne skal:

1. Have 40 minutters varighed.
2. Sikre en gennemsnitlig høj puls gennem hele lektionen.
3. Bestå af sjove, involverende og højintense øvelser.
4. Forholde sig til Fælles Mål i idræt.
5. Indeholde øvelser målrettet til den virkelighed, der er i skolen.
6. Stille krav om et minimum af rekvisitter eller rumme forslag til alternative rekvisitter.
7. Rumme øvelser som kan laves i en gennemsnitlig skolegård, og uden brug af omklædningsfaciliteter.
8. Indeholde vejledninger til mulige op- eller nedjusteringer af sværhedsgraden af alle øvelserne.
9. Beskrive/illustrere øvelserne, så alle undervisere kan undervise i dem.
10. Nyttænke den aktuelle idrætsgren.

Øvelseskrav:

1. Gennemsnitlig puls på mindst 75% af individuel maksimalpuls (HRmax), gerne over 80%.
2. Mindst 10% af tiden have en puls på >90% HRmax.
3. Maxpuls estimeres som $208 - (0,7 \times \text{alder})$, og vurderes for hele klasser ad gangen, da nogle vil have maxpuls under 200 slag/min., og andre over.
4. Der skal være elementer med sprint og/eller styrketræning og påvirkning af knogler. Sidstnævnte sikres gennem vægtbærende aktiviteter og hop/landinger.
5. Skal kunne laves direkte, uden forberedelse eller forforståelse, af alle undervisere i skolen.

DE MEDVIRKENDE ORGANISATIONER

FIT FIRST 20 er skabt i et tæt samarbejde mellem Syddansk Universitet, Danmarks Idrætsforbund og Team Danmark. Der er modtaget støtte fra Ole Kirk's Fond til udvikling, afprøvning og kursusafholdelse af konceptet.

DE MEDVIRKENDE FORBUND

Badminton Danmark, Danmarks Basketball Forbund, Danmarks Gymnastik Forbund, Dansk Amerikansk Fodbold Forbund, Dansk Atletik Forbund, Dansk Automobil Sports Union, Dansk Boldspil-Union, Dansk Fægte-Forbund, Dansk Håndbold Forbund, Dansk Judo og Ju-Jitsu Union, Dansk Orienterings-Forbund, Dansk Rugby Union, Dansk Squash Forbund, Dansk Taekwondo Forbund, Dansk Tennis Forbund, Triathlon Danmark, Floorball Danmark, Parasport Danmark og Volleyball Danmark.

FIT FIRST 20 OG FÆLLES MÅL I IDRÆT

Når børn og unge har idræt på skemaet i skolen, så skal de udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. De skal ligeledes opnå kendskab til alsidig idrætskultur og have mulighed for at opleve glæde ved, og lyst til, at udøve idræt, og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse.

Dette er også det overordnede afsæt i FIT FIRST 20, og en af grundene til, at konceptet inddrager flere specialforbund med forskelligrettet idrætsudøvelse. Derudover er lysten og glæden en af de største og vigtigste drivkræfter i konceptet, hvor de inkluderede, involverende og højintense øvelser er med til at skabe en glæde ved bevægelse og idræt.

De vejledende mål, der er fælles for FIT FIRST 20 konceptet, er:

Alsidig idrætsudøvelse:

- Boldbasis og boldspil: Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.
- Kropsbasis: Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.
- Løb, spring og kast: Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter.

Idrætskultur og relationer:

- Samarbejde og ansvar: Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.
- Samarbejde og ansvar: Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber.
- Normer og værdier: Eleven kan handle i overensstemmelse med fair play.
- Normer og værdier: Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.

Krop, træning og trivsel:

- Krop og træning: Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv.
- Fysisk træning: Eleven kan udføre basal grundtræning.

VOLLEYBALL



FIT FIRST volleyball er Kidsvolley med fuld fart på. Der er masser af bevægelse og udfordringer for alle. I vores FIT FIRST lektionsplaner bliver eleverne præsenteret for små spil, konkurrencer og sjove aktiviteter. Vi lægger ikke vægt på teknikken i volleyball, men I vil kunne se video af de forskellige slag på <http://www.uvolley.dk> derefter klik videre til -teenvolley, - teknik, hvor de enkelte slag kan vises, hvis I får brug for at kvalificere idrætsundervisningen. I lektionerne bliver der brugt meget få rekvisitter, så det er nemt at organisere som 40 min. bevægelse eller i idrætsundervisningen.

Rekvisitter: forskellige lette bolde + kidsvolleybolde + flexbånd, elastiksnor/snor/reb eller kidsvolleynet + kegler + evt. tøndebånd. Både flexbånd/snor/reb og kidsvolleynet kan nemt inddeles i baner ved f.eks. at sætte en snor/sjippetov/mærkebånd på nettet for at vise hvor banerne går til. I vil også kunne sætte det op udendørs, hvis der i skolegården eller området omkring skolen, findes træer eller andet båndet kan bindes op omkring.

I DISSE LEKTIONSPLANER SKAL I LÆRE AT:

- At spille småspil med konkurrence
- At udføre en serv
- At samarbejde med dine klassekammerater om forskellige småspil
- At arbejde med fingerslag, baggerslag og smash og vide hvordan de udføres

UDOVER DE GENERELLE FIT FIRST 20 MÅL, SÅ ARBEJDES DER MED FØLGENDE:

- Boldspil og boldbasis
 - Eleverne kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper
 - Eleven har en viden om kaste- gribe og slagteknik
 - Eleven har en viden om grundlæggende tekniske elementer i boldspil

BESKRIVELSE AF DE SLAG VI BRUGER I ØVELSERNE:

1. Fingerslag:

Et fingerslag spilles foran panden hvor pegefingre og tommelfingre danner en trekant. Armene bøjes og strækkes og bolden spilles med spredte fingre.

2. Baggerslag:

Et baggerslag spilles med strakte arme hvor bolden rammer mellem albueledet og håndrodden.

3. Fingerslagskast:

Et fingerslagskast kastes foran panden hvor pegefingre og tommelfingre danner en trekant. Armene bøjes og strækkes ved kastet.

4. Baggerslagskast:

Et baggerslagskast kastes med strakte arme og løftet skuldre. Hænderne placeres på siden af bolden.

5. Serv:

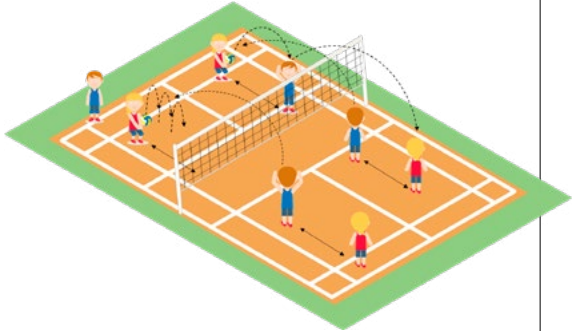

Bolden holdes i venstre hånd foran højre hofte – modsat hvis man er venstrehåndet. Benene bøjes og numsen bagud mens højre arm svinges frem som et pendul. Bolden rammes med en knyttet hånd.

6. Smash:

Et smash udføres ved at kaste bolden op i luften og derefter slå til bolden med flad åben hånd. Forsøg at ramme bolden højt oppe over hovedet.

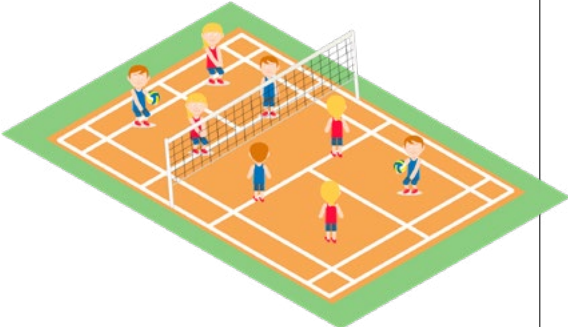
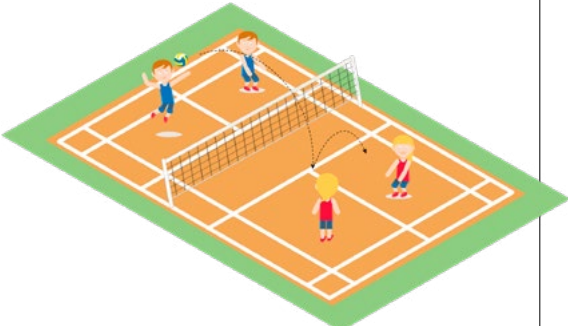


Lektion 1


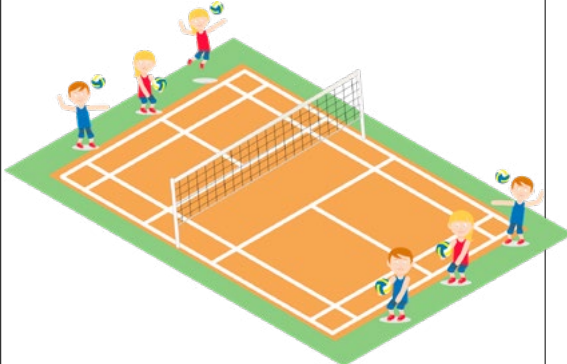
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
5-10 min	<p>FINGERSLAGSSPIL</p> <p>To elever på hver side af nettet/flexbåndet. Den ene elev står ved nettet, den anden ca. 3-4 m. fra nettet. Fingerslaget spilles over nettet ved at kaste bolden op til sig selv og derefter spille fingerslaget.</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillet starter med, at bolden spilles over nettet med et fingerslag. Bolden gribes på den anden side, og spilles tilbage over nettet med et fingerslag. Mens bolden passerer nettet, skal den elev, der står ved nettet gennem benene på den elev, der har spillet bolden over nettet. Dette skal nås inden bolden kommer retur. Derefter bytter de plads, så man skiftes til at spille fingerslag og kravle gennem benene. 	<p>Grupper på 4 sættes sammen parvis. To på hver side af nettet.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>Der kan kastes over nettet.</p> <p>Der kan laves en luftdribling til sig selv inden bolden kastes over nettet igen.</p>
5-10 min	<p>BAGGERSLAG 2V2</p> <p>To elever på hver side af nettet/flexbåndet. Eleverne står ved siden af hinanden.</p> <ul style="list-style-type: none"> Der kastes en nem bold over nettet. Bolden modtages med et baggerslag til makker, der griber bolden (vær klar til at løbe efter alle bolde) og kaster derefter bolden retur over nettet med et baggerslagskast. Gribes bolden ikke samles den hurtigt op og kastes over nettet. Når bolden er kastet over nettet, byttes plads ved at begge løber til baglinjen og hurtigt tilbage på plads, så de igen er klar til at modtage bolden. 	<p>Grupper á 4 sættes sammen parvis. To på hver side af nettet.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>Kan spilles, så man giver modstander en fysisk opgave, hvis det lykkedes at lave et baggerslag som makker griber.</p> <p>Kan f.eks. være 10 englehop, 10 twisthop, 10 armstrækninger eller andet.</p>

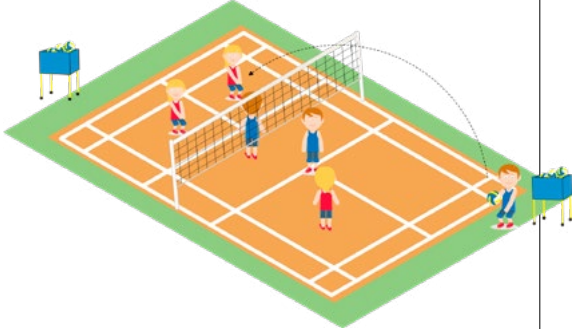

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
?? min	<p>TO MOD TO, OG FYSIK</p> <p>Eleverne sættes sammen to og to. De fordeles således, at der på hver bane spilles to mod to. Bag baglinjen venter et nyt par på at komme ind på banen, når bolden "dør". Mens de venter, udføres forskellig fysiske øvelser. På banen gælder det om, at få bolden til at ramme gulvet på modstandernes bane. Der bruges kun fingerslagskast og baggerslagskast.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Et af holdene starter med bolden og kaster den over nettet og bytter derefter plads. • Bolden griebes på modsatte side og kastes retur, og der byttes plads. • Når bolden rammer gulvet på en af siderne, er begge hold ude og nye par kommer ind. • Når man venter på baglinjen, laves fysik indtil man igen kan komme på banerne, så det kan være meget forskelligt, hvor meget fysik I kan nå. • Man kan spille om point ved at man får 1 point for hver vundne bold. Det hold der først opnår 3-5 point har vundet. • Efter hvert spil skiftes makker. <p>Fysik kan være:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprællemænd. • Hop. • Twist. • Hop på et ben. • Englehop. • Hop op og klap hinanden i hænderne. • Mavebøjninger. • Rygbøjninger. • Lad eleverne finde på opgaver. 	<p>Grupper på 4 sættes sammen parvis. To på hver side af nettet.</p> <p>1 bolde pr. gruppe.</p>	<p>Der kan kastes over nettet.</p> <p>Der kan laves en luftdribling til sig selv inden bolden kastes over nettet igen.</p>



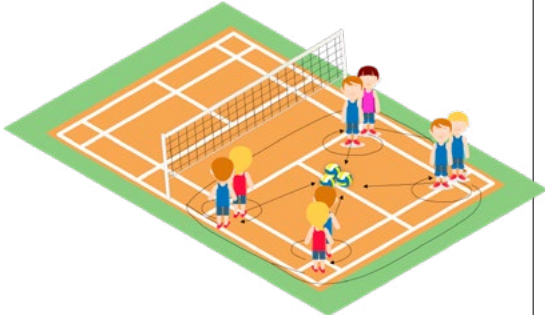
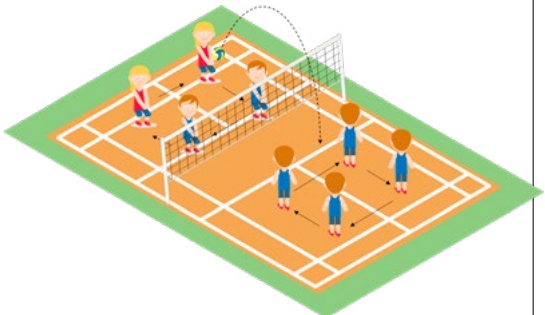
Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p>2 BOLDSPIL</p> <p>Hvert hold starter med en bold. Det gælder om at få bolden til at røre gulvet på modstanderens bane.</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillet startes med, at der kastes (eller serves) en bold fra begge sider samtidig. Grib bolden og kast den retur over nettet med et finger- eller baggerslagskast. Rammer den ene bold gulvet samles den hurtigt op og sættes i spil igen. Rammer begge bolde gulvet på samme side er duellen slut. Man får kun point, når begge bolde er i gulvet på modstanderens side. Det hold der først får 5 point har vundet. 	<p>Grupper á 6-8 elever.</p> <p>Der kan spilles 3 mod 3 eller 4 mod 4.</p> <p>3 mod 3 giver mere bevægelse.</p> <p>2 bolde pr. bane.</p>	<p>Roter en plads hver gang bolden er kastet over nettet.</p> <p>Spil volleyballslag over nettet.</p>
10 min	<p>SMASHBALL LEVEL 1</p> <p>Fordel eleverne i hold á 2-3 spillere. Sæt nettet/flexbåndet lidt ned, så det ikke er så højt.</p> <ul style="list-style-type: none"> Spillet startes med en serv eller et kast. På modsatte side gribes bolden – bolden må gerne ramme gulvet en gang inden den gribes. Den elev, der griber bolden, kaster bolden op til sig selv og smasher bolden over nettet. Bolden gribes på modsatte side, kastes op til sig selv, smashes over nettet osv. I kan evt. tage en lille kamp til 5 point. Bolden vindes, når den ikke gribes af modsatte hold. 	<p>Grupper á 4-6 elever.</p> <p>Der spilles 2 mod 2 eller 3 mod 3.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>I stedet for at smashe kan bolden spilles over med et fingerslag.</p> <p>Der kan roteres en plads hver gang bolden er spillet over nettet.</p>

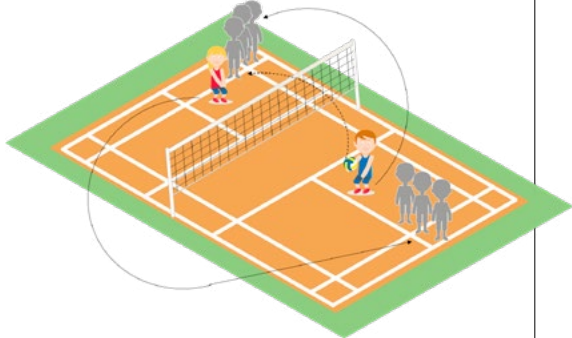

Lektion 2

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
5 min	<p>OVER-UNDER-RUNDTOM</p> <p>Alle elever stiller sig i en cirkel. Alle skal kigge på tre personer og huske dem. Den første skal man over. Den anden skal man gennem benene på. Den tredje skal man løbe en omgang rundt om</p> <ul style="list-style-type: none"> • Når alle er klar, råbes der "LØB". • Alle skal løbe samtidig. • Når man har løst sin opgave, stiller man sig tilbage på sin plads og råber "Volley". • Lav det til en lille konkurrence om, hvem der først for løst opgaven, så kommer der fut i aktiviteten. 	Ingen rekvisitter.	Lad eleverne finde på 3 forskellige ting man skal gøre.
5-10 min	<p>SERVEKRIG</p> <p>Eleverne fordeles på begge sider af nettet. Alle bolde fordeles på begge sider af nettet. Boldene skal serves over nettet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det gælder om at få tømt sin banehalvdel for bolde. • Det er lige meget hvor man står på banen, når der serves. • Det hold, der først får alle bolde væk fra banen, har vundet. • Kan også spilles på tid f.eks. 2-3 min., så holdet med færrest bolde vinder, når tiden er udløbet. 	<p>Alle de bolde I har.</p> <p>Brug flere baner, og fordel eleverne på hver bane.</p>	<p>Der kan kastes over nettet.</p> <p>Der skal laves en fysisk opgave inde der må serves igen.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
15 min	<p>KAOS-SPIL</p> <p>Eleverne deles i 2 hold. Hvert hold har en boldkurv med 3-5 bolde eller lægger boldene på gulvet bag baglinjen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En elev starter med at serve bolden over nettet. • Bolden griebes på modsatte side og kastes derefter til en medspiller, der står på midten af banen ved nettet. Denne griber bolden og kaster den hurtigt videre med et baggerslags- eller fingerslagskast til en af sine medspillere, der spiller bolden over nettet med et baggerslag, fingerslag eller smash. • Derefter roterer alle elever en plads. • Bolden spilles videre til den "dør". • Holdet som taber bolden, skal selv hente den tabte bold tilbage til holdet, som lægges i holdets boldkurv/på gulvet bag baglinjen. Det er lige meget hvem, der henter bolden, bare skynd dig tilbage med bolden. • Imens sætter det andet hold et nyt spil i gang med en serv. I skal ikke vente til bolden er tilbage igen. Eleven som henter bolden, kan være med i spillet igen, så snart bolden ligger i kurven/på gulvet. • Det gælder om at komme af med alle sine bolde. • Prøv et par gange. 	<p>Grupper á 6-8 elever.</p> <p>6-10 bolde pr. gruppe.</p>	<p>I stedet for at spille bolden over nettet med et volleyballslag kan der kastes over nettet.</p> <p>Bolden kan spilles over nettet ved 2. boldberøring. Således: grib, lav en gribe-kaste hævnning til medspiller, der spiller bolden over nettet med et fingerslag eller smash.</p>
10 min	<p>STREETVOLLEY</p> <p>Spil kamp mod hinanden – enten en mod en eller to mod to. Det gælder om at få bolden til at ramme gulvet på modsatte side.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start spillet med at serve bolden over på modsatte side. • Bolden griebes og kastes til makker som spiller bolden tilbage over nettet med et fingerslag evt. smash. • Spiller man 1 mod 1 kastes bolden op til sig selv og spilles derefter over nettet. • Det samme sker på modsatte side. • Forsøg at udspille modstanderne på den anden side af nettet. • Når bolden "dør" samles den op og sættes i spil med det samme. • Er man 2 på hver side, bytter man plads hver gang bolden er spillet over nettet. • Efter hver kamp flytter den ene side af nettet en plads mod højre, og I får dermed nye modstandere. Eleven i enden af banerne løber til en plads forrest i rækken. • I kan vælge at spille små kampe på tid 3-5 min., hvor vinderne får 2 point og uafgjort 1 point. 	<p>Grupper á 2-4 elever</p> <p>1 bold pr. bane.</p> <p>Lav små baner.</p>	<p>Start med kast i stedet for serv.</p> <p>Hvis man kan nå det, kan man løbe tilbage og sætte foden på baglinjen efter bolden er spillet over nettet.</p>

Lektion 3

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
5-10 min	<p>HUG BOLDEN</p> <p>To elever i hvert hjørne af banen – den ene foran den anden. (Er man tre hold laves en stor trekant med to bolde i midten). I midten af firkanten ligger 3 bolde. De bagerste elever skal forsøge at få fat i boldene efter at have lavet følgende opgaver:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Løb rundt om makker. • Hop op på ryggen af makker. • Begge elever sætter sig ned og rejser sig op. • Bagerste elev løber banen rundt (uden om de andre elever). • Mens der løbes, laver makker englehop til makker er tilbage igen. • Når man kommer tilbage til makker, skal man gennem benene på makker og derefter forsøge at få fat i en af boldene, der ligger på midten. • Der er kun 3 bolde, så en af eleverne får ikke fat i en bold og taber runden. • Byt opgave med makker, så begge prøver at jage bolden. 	<p>Grupper á 6-8 elever.</p> <p>2-3 bolde. En bold færre end antal hold.</p>	<p>Lad eleverne finde på 3 forskellige ting man skal gøre, inde der løbes rundt.</p>
5-10 min	<p>TØM BANEN FOR ELEVER</p> <p>Et hold på hver side af nettet. Kast med finger- og baggerslagskast.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillet startes med at kaste bolden over nettet. • Herefter roterer alle elever en plads i urets retning. • Bolden gribes på modsatte side og kastes retur – alle roterer en plads. • Gribes bolden ikke, løber den elev, der har "misset" bolden en omgang rundt om hele banen og er med igen når han/hun er nået banen rundt. • Spillet fortsættes mens der løbes rundt om banen. I mellemtiden kan der løbe flere elever rundt. • Lykkedes det for det ene hold at få alle elever ud at løbe, så der ikke er flere på banen, har man fået 1 point og man starter spillet op på ny med alle på banen. 	<p>Grupper á 6-8 elever.</p> <p>1 bold pr. bane.</p>	<p>Der kan spilles uden rotation efter hvert kast.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
15 min	<p>BANEN RUNDT</p> <p>Eleverne stiller sig i en række efter hinanden på hver side af nettet. Bolden kastes med finger- og baggerslagskast. Bolden startes der hvor der er 3 elever. Placer en kegle ved baglinjen, som elever skal runde inden de løber ind på banen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolden kastes over nettet af den første elev i den ene række og løber derefter rundt om nettet og om bagrækken på den anden side. • Bolden griebes på den anden side af den forreste elev, kaster hurtigt bolden over nettet igen, løber rundt om nettet osv. • Alle elever starter med 10 point. Griebes bolden ikke, trækkes 1 point fra. • Når en af eleverne ender på 0, stoppes spillet og man kan starte forfra. 	<p>Grupper á 5 elever.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>Man kan lave baggerslag til sig selv, gribe og kaste over nettet.</p> <p>Hvis man ikke griber bolden, kan man gå udenfor banen og lave 10 fysik inden man må komme med igen.</p>
10 min	<p>SMASHBALL LEVEL 2</p> <p>Fordel eleverne i hold á 2-3 elever. Sæt nettet lidt ned, så det ikke er så højt.</p> <p>Rytmen er: serv (kast), gribe og kast til medspiller ved nettet, gribe-kaste hæving langs nettet til medspiller, smash (kast) over net.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spillet startes med en serv. • På modsatte side griebes bolden og kastes til en medspiller ved nettet, som laver en gribe-kaste hæving langs nettet til en medspiller, de smasher bolden over nettet. • Bolden vindes når den ikke griebes af modsatte hold. 	<p>Grupper á 4-6 elever.</p> <p>1 bold pr. gruppe.</p>	<p>Der kan spilles med, at bolden må røre gulvet inden den griebes.</p> <p>Der kan roteres en plads hver gang bolde spilles over nettet.</p>

Tid	Beskrivelse af øvelse	Materialer	Variation
10 min	<p>SERV & BEFRI</p> <p>Øvelse 1 To hold à 3-4 elever. Hvert hold har en halv kidsvolleybane (badmintonbane)</p> <p>For hvert hold stiller 1 elev sig på den ene side af nettet (griberen), og resten på den anden side (kasterne). Vær obs på, at dem der venter på at kaste bolden over nettet, skal lave fysik mens de venter.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den forreste elev kaster en bold til eleven på den anden side af nettet. Mens der ventes på, at der skal kastes, laves forskellig fysik. Feks. hop, mavebøjninger, sprællemænd. • Gribes bolden, får holdet 1 point. • Serveren bliver til griberen, griberen løber ned i servekøen og starter de fysiske øvelser (hop, mavebøjninger, sprællemænd) indtil der skal kastes. • Gribes bolden ikke, går kasteren bag i servekøen, og laver fysik indtil der skal serves igen. • Første hold til feks. 20 point vinder. <p>Øvelse 2 Nu fordeles eleverne således, at der står 4 griber på kidsbanen. Det gælder om at befri alle eleverne på banen. Eleverne befries ved, at de griber bolden. Der roteres efter hver kast. Når bolden er grebet, bliver man kaster og løber over på modsatte side af banen. Der laves fysiske øvelser indtil der skal kastes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der må kastes alle steder på banen. • Det hold, der først befrier alle eleverne har vundet. 	<p>Grupper af 3-5 elever.</p> <p>3-5 bolde pr gruppe.</p>	<p>Lad eleverne bestemme, hvad er skal laves mens man venter på at kaste bolden over nettet.</p> <p>Når man er sikker på servern, kan der serves over nettet i stedet for at kaste.</p>



FIT FIRST 20 - GODT AT VIDE

Hold øje med kommende FIT FIRST 20 kurser på dif.dk/aktivskole.

Bestil et eksemplar af FIT FIRST manualerne på dif.dk/aktivskole - under fanen FIT FIRST, eller hos DIF på tlf. 4326 2043

Meld dig ind i Facebook gruppen "Idræt og Bevægelse i skolen" hvis du vil være blandt de først, der får besked, når der kommer nye tilbud og inspiration fra DIF og forbundene.

Kontakt altid gerne specialforbundene for yderligere samarbejde. De kan også hjælpe jer med at finde frem til hvilke muligheder, der er for samarbejde med de lokale klubber omkring jeres skole.

Kontakt altid gerne en fra projektgruppen for spørgsmål til implementering og udførelsen af undervisningen og for råd om hvordan I bedst mulig bruger FIT FIRST 20 på netop jeres skole.



KONTAKTLISTE PÅ SPECIALFORBUNDENE

Badminton Danmark

Peter Nedergaard
Peter.Nedergaard@dgi.dk
Tlf: 30 65 48 48

Danmarks Basketball Forbund

Anton Elsner
anton@bornebasketfonden.dk
Tlf. 30 27 55 28

Danmarks Gymnastik Forbund

GymDanmark
Info@gymdanmark.dk
Tlf. 43 26 26 01

Dansk Amerikansk Fodbold Forbund

Kasper Skyum Bolmgren
ksb@daffmail.dk
Tlf. 2218 3055

Dansk Atletik Forbund

daf@dansk-atletik.dk
Tlf. 43262308

Dansk Automobil Sports Union

Mikkel Bøyesen
mb@dasu.dk
Tlf. 29 82 4107

Dansk Boldspil-Union

Tina Enestrøm
Mikkel Alleslev
tina@dbu.dk
Tlf. 43 26 22 22

Dansk Fægte-Forbund

Dansk Fægte-Forbund
dff@faegtning.dk
Tlf. 43 26 20 97

Dansk Håndbold Forbund

Katrine Thoe Nielsen
ktn@dhf.dk
Tlf. 26 84 7173

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union

Dansk Judo og Ju-Jitsu Union
dju@dju.dk
Tlf. 43 26 29 20

Dansk Orienterings-Forbund

Nina Hoffmann
skole@do-f.dk
Tlf. 30 11 47 67

Dansk Rugby Union

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

Dansk Squash Forbund

Søren Lukassen
soren@dansksquash.dk
Tlf. 31 67 76 77

Dansk Taekwondo Forbund

Mikkel Køster Kongsbøg
udvikling@taekwondodanmark.dk
Tlf. 40 47 62 35

Dansk Tennis Forbund

Tennis: Kitte Kry Bøttcher
kkr@tennis.dk
Tlf. 20 77 02 27
Padel: Morten Hedegaard
morten.hedegaard@dgi.dk
Tlf. 71 72 10 73

Floorball Danmark

Kim Skovholm
ksh@floorball.dk
Tlf. 31 70 23 85

Triatlon Danmark

Louise Rohr
louise.rohr@triatlon.dk
Tlf. 26 71 50 73

Volleyball Danmark

Randi Fechtenburg
rfe@volleyball.dk
Tlf. 29 29 58 71

Parasport Danmark

Sarah Pedersen
spe@parasport.dk
Tlf. 26 84 77 82

FIT FIRST 20 PROJEKTGRUPPEN

Charlotte Sandager Aggestrup, projektleder FIT FIRST ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Bsc. i idræt og lærer med speciale i brug af bevægelse og idræt i skolen, og arbejder ligeledes med forskningsgruppens andre skoleprojekter. Derudover projektleder på FIT FIRST 10 og FIT FIRST Teen.

csandager@health.sdu.dk, tlf. 6550 4493

Liselotte Byrnak, cand.scient humanfysiologi, konsulent i DIF Udvikling, Team Bredde og Motion. Arbejder primært med DIFs initiativer indenfor dagstilbud og skoleområdet. Rådgiver specialforbundene i udviklingen af materialer målrettet folkeskolens idrætsundervisning.

lby@dif.dk, tlf. 4326 2070

Malte Nejest 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 forskningsprojektet og er nu post doc ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

mnlarsen@health.sdu.dk, tlf. 6550 8641

Nina Bundgaard, lærer, 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 projektgruppen og med særligt fokus på dialogen med FIT FIRST specialforbundene.

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. 2720 3733

Peter Krustrup, professor i Sport og Sundhed ved Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet og leder af det internationale forskningsnetværk Football is Medicine. Peter har arbejdet med sport som sundhedsfremme gennem 20 år, både i relation til forskning, formidling, konceptudvikling og storskala-implementering. Udover FIT FIRST har han bidraget betydeligt til koncepterne 11 for Health, Fodbold Fitness, Fodbold for Hjertet og Fodbold Fitness After Breast Cancer (ABC). Hans forskning omfatter undersøgelser af kardiovaskulære, metaboliske og muskuloskeletale effekter af sport sammenlignet med andre former for fysisk aktivitet og dets potentiale som forebyggelse og behandling af livsstilssygdomme.

pkrustrup@health.sdu.dk, tlf. 2116 1530

Tak til: Rosengårdsskolen, Odense, og Bellahøj Skole, København, for lån af mellemtrinselever.

REFERENCELISTE

Ahn, S., ..., Fedewa, A (2010). A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health. DEPS, Miami.

Arday DN, ..., Ortega, FB (2013). A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study. *SJMSS* 24: e52-e61

Bangsbo J, ..., Krstrup P (2016) The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *BJSM*. Oct;50(19):1177-8.

Bendiksen M, ..., Krstrup P (2014). Heart rate response and fitness effects of various types of physical education for 8- to 9-year-old schoolchildren. *EJSS*. 14(8):861-869.

Elbe AM, ..., Krstrup P (2017). 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 physical activity intervention. *EJSS* 17(3):343-350.

Fuller C, ..., Krstrup, P (2017). "FIFA 11 for Health" for Europe. I: Effect on health knowledge and wellbeing of 10- to 12-year-old Danish school children. *BJSM* 51(20):1483-1488.

Koivusilta, LK, ..., Rimpelä, AH (2011). Adolescent physical activity predicts high education and socio-economic position in adulthood. *EJPH*, Vol. 22, No. 2, 203-209

Krstrup P, ..., Bangsbo J (2016). Small-sided football in schools and leisure-time sport clubs improves physical fitness, health profile, wellbeing and learning of children. *BJSM* 50(19): 1166-1167.

Krstrup P, ..., Bangsbo J (2014). Structural and functional cardiac adaptations to a 10-week school-based football intervention for 9-10-year-old children. *SJMSS* 24(S1):4-9.

Larsen, MN (2016). Fitness and Health Effects of Frequent Intense Training in 8-10-Year Old Danish Children. København: Department of Nutrition, Exercise and Sports, Faculty of Science, University of Cph.

Larsen, M. N, ..., Castagna C (2021). Accuracy and reliability of the InBody 270 multi-frequency body composition analyser in 10-12-year-old children. *PloS one*. DOI: 10.1371/journal.pone.0247362, ahead of print

Larsen, M. N, ..., Hansen, P. R (2020). Cardiovascular adaptations after 10 months of daily 12-min bouts of intense school-based physical training for 8–10-year-old children. *Progress in Cardiovascular Diseases*. 63, 6, s. 813-817

Larsen MN, ..., Hansen PR (2018). Cardiovascular adaptations after 10 months of intense school-based physical training for 8- to 10-year-old children. *SJMSS* 28(S1):33-41.

Larsen, M. N, ..., Krstrup P (2021). An 11-week school-based 'health education through football programme' improves health knowledge related to hygiene, nutrition, physical activity and well-being—and it's fun! A scaled-up, cluster-RCT with over 3000 Danish school children aged 10–12 years old. *British Journal of Sports Medicine* Published Online First. doi: 10.1136/bjsports-2020-103097

Larsen MN, ..., Krstrup P (2018). Positive effects on bone mineralisation and muscular fitness after 10 months of intense school-based physical training for children aged 8-10 years: the FIT FIRST randomised controlled trial. *BJSM*. 52(4):254-260

Larsen MN, ..., Krstrup P (2017). Fitness Effects of 10-Month Frequent Low-Volume Ball Game Training or Interval Running for 8-10-Year-Old School Children. *BRI* 2017:2719752.

Lind RR, ..., Geertsen SS (2019). Acute high-intensity football games can improve children's inhibitory control and neurophysiological measures of attention. *SJMSS* (10):1546-1562.

- Lind RR, ..., Krstrup P (2018). Improved cognitive performance in preadolescent Danish children after the school-based physical activity programme "FIFA 11 for Health" for Europe - A cluster-randomised controlled trial. *EJSS* 18(1): 1-10, 130-139.
- Madsen, M, ..., Krstrup, P (2020). The "11 for Health in Denmark" intervention in 10- to 12-year-old Danish girls and boys and its effects on well-being—A large-scale cluster RCT. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 30, 9, s. 1787-1795.
- Madsen, M, ..., Larsen, M. N (2019). Activity Profile, Heart Rate, Technical Involvement, and Perceived Intensity and Fun in U13 Male and Female Team Handball Players: Effect of Game Format. *Sports* 7, 4, 14 s., 90.
- Pilgaard M (2012). Teenageres idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv. *SSSF* 3: 71-95
- Póvoas, S, ..., Castagna C (2018). Heart rate and perceived experience differ markedly for children in same- versus mixed-gender soccer played as small- and large-sided games. *BRI* 2018:7804642.
- Póvoas, S. C. A, ..., Larsen, M. N (2018). Reliability of Submaximal Yo-Yo Tests in 9-to 16-Year-Old Untrained Schoolchildren. *Pediatric exercise science*, 20(XX), 1-9.
- Skoradal MB, ..., Krstrup P (2018). 'FIFA 11 for Health' for Europe in the Faroe Islands: Effects on health markers and physical fitness in 10- to 12-year-old schoolchildren. *SJMSS* 28(S1): 8-17.
- Sundhedsstyrelsen (2019). Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt 11-15-årige. National monitorering med objektive målinger
- With-Nielsen N, ..., Pfister G (2011). Gender constructions and negotiations in physical education: case studies. *SES*, 16(5): 645-664.
- Ørntoft C, ..., Krstrup, P (2016). "FIFA 11 for Health" in Europe. II: Effect on health markers and physical fitness in Danish schoolchildren aged 10-12 years. *BJSM* 50(22): 1394-1399.



TEAM DANMARK

