



FIT FIRST KUN VOLLEYBALL! 10

IDRÆT OG BEVÆGELSE I INDSKOLINGEN
FIT FIRST koncept med højintense og
involverende aktiviteter fra 10 idrætsgrene



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

INTRO

IDRÆT OG SUNDHED TIL BØRN I INDSKOLINGEN

Professor Peter Krstrup 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 indskoling 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 indskoling.

"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 Krstrup, 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 indskoling 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 forskellige fagsamlet, 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-knog-

le-påvirkning (impact), hvilket fordrer markante forbedringer i kondition, udholdenhed samt muskel- og knoglestyrke. I andre idrætsgrene kan høj involvering og interval- og styrkebase-rede 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 40 minutters varighed og skal kunne bruges i idræts- samt 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 indskoling
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:

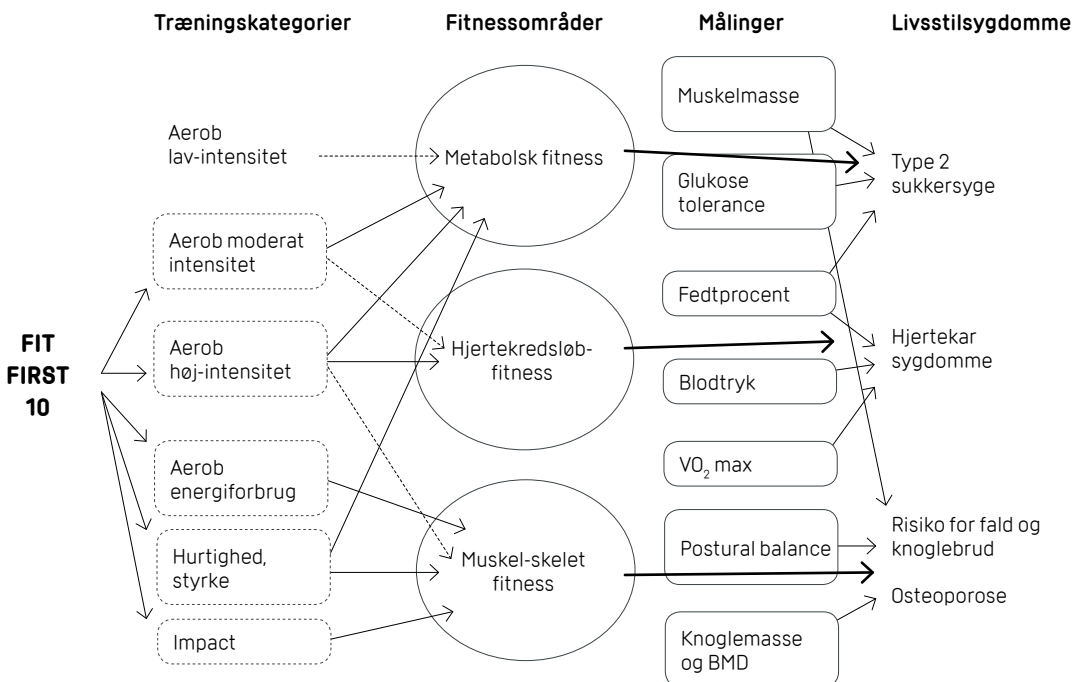
EKSEMPEL FRA FODBOLD

TID	ØVELSESBESKRIVELSE	ORGANISERING
20-40 min.	<p>Par-kamp</p> <p>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.</p> <p>Regler:</p> <ul style="list-style-type: none"> > 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. <p>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.</p>	<p>Organisering og materialer: Eleverne er sammen i par og har en bold pr. 6 par.</p> <p>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.</p> 

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, gavnlige 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 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. Præsenterer 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.

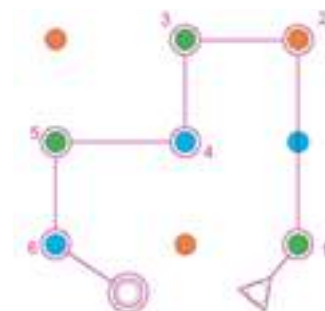
Eksempel fra Orienteringsløb

	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 retnings skift	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 keglene. 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 forskellige 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.

VOLLEYBALL



I volleyball er der arbejdet med følgende færdigheds- og vidensmål fra kompetenceområderne i de 6 lektionsplaner

ALSIDIG IDRÆTSUDØVELSE

Boldspil og boldbasis

- Eleven kan modtage ...og aflevere forskellige bolde.
- Eleven har en viden om grundlæggende kaste og gribeteknik
- Eleven kan spille bold med få regler
- Eleven har viden om enkle regler i spil med bold
- Eleven har viden om spiludvikling

IDRÆTSKULTUR OG RELATIONER

Normer og værdier

- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter
- Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter
- Eleven har en viden om taber -og vindereaktioner

Samarbejde og ansvar

- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper
- Eleven har viden om samarbejds måder

HVAD SKAL I LÆRE:

- At kaste og gribe
- At spille et spil med få enkle regler
- At samarbejde om øvelser og små spil
- At udføre en underhåndsserv
- At kende reglerne på level 0 og spille spillet

Rekvisitter: forskellige bolde + kidsvolleybolde + flexbånd eller kidsvolleynet + flade kegler



Lektion 1:

KASTE OG GRIBE 15 MIN.

Eleverne fordeles rundt i gymnastiksalen/hallen. Parvis om en bold. Alle bolde kan bruges.

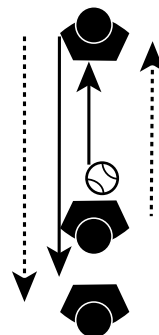
- Studs bolden til makker, som griber den. Bevæg jer rundt, mens I laver øvelsen
- Kast bolden op i luften, som gribes af makker
- Stil jer ved siden af hinanden. Den ene triller bolden med fart på. Den anden skal stoppe bolden med hænderne, hovedet, numsen, maven, ryggen. Find selv på flere måder at stoppe bolden på
- Kast bolden op i luften til makker og hop på ét ben, indtil makker kaster bolden tilbage
- Læg jer begge på maven. Den ene har bolden, som trilles fremad. I skal begge forsøge at stoppe bolden ved at rejse jer og løbe efter bolden. Når bolden er stoppet, lægger I jer begge på maven igen, og den anden triller bolden
- Stil jer med ryggen til hinanden. Den der har bolden kaster den bagover. Makkeren skal forsøge at gribe eller stoppe bolden. Byt opgave
- Den ene stiller sig med spredte ben, den anden triller bolden igennem og løber hen og stopper den. Byt opgave

To små løbeøvelser. 15 min.

LØB EFTER BOLD

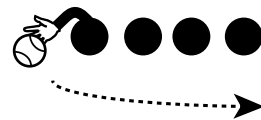
Grupper på 3-4 elever. En bold pr. gruppe. Stil jer to og to sammen, således at den ene står foran og den anden bagved. Stil jer overfor det andet par med ca. 8 m. mellem parrene.

- Den første elev studser bolden i gulvet foran sig og løber om bag rækken overfor
- Bolden modtages af den første elev i rækken overfor, som derefter studser bolden foran sig og løber bag rækken overfor
- Man kan også kaste bolden til hinanden

**STAFET**

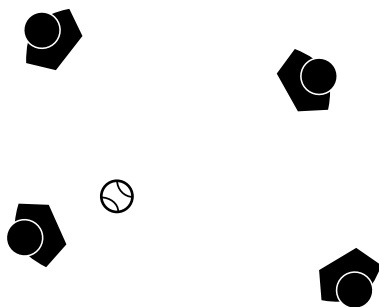
Gruppe på 3-4 elever. Alle 4 står på en række (tæt sammen med spredte ben), lad alle grupper stå ved siden af hinanden, så I kan lave en lille dyst om, hvem der kommer først op til en bestemt linje på gulvet.

- Den første i rækken triller bolden gennem benene
- Den sidste i rækken tager bolden, når den er kommet igennem alle ben, og løber op foran i rækken og triller bolden igennem benene
- Stafetten fortsætter til alle er over linjen

**PARTIBOLD. 10 MIN.**

1 bold og 2 hold. 2 mod 2 giver mest bevægelse, men kan også spilles 3 mod 3. Der kan laves flere grupper, som spiller rundt omkring i hallen/gym.salen eller ude.

- Det ene hold kaster bolden til hinanden
- Det andet hold forsøger at erobre bolden
- Lykkes det, er det nu det andet holds tur til at spille bolden til hinanden

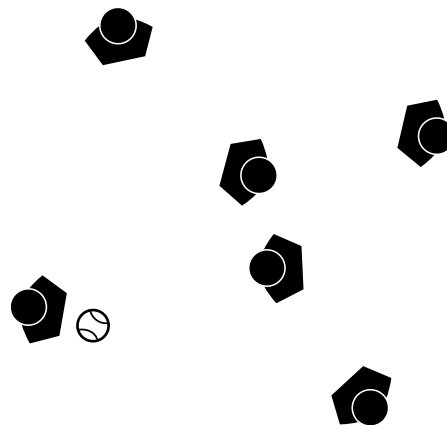


Lektion 2:

SMØRHUL. 10 MIN.

1 bold og 2 hold. Der kan laves flere hold, som spiller sammen to og to rundt omkring i hal-len/gym.salen eller ude

- Del jer i et lille og stort hold f.eks. 4 mod 2
- Holdet med 4 elever starter med bolden og kaster den til hinanden, mens de bevæger sig rundt
- De to elever i "smørhullet" forsøger at røre bolden
- Sker det, byttes plads med den elev, der mistede bolden
- Kan spilles med to bolde

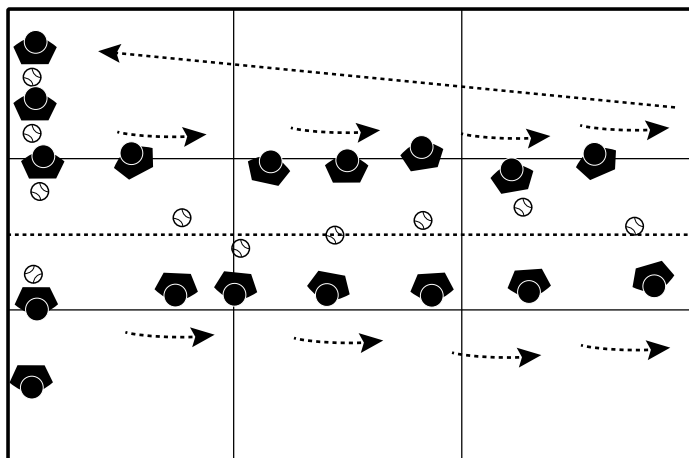
**LØB LANGS NET. 15 MIN.**

Alle elever. 10-20 bolde. To rækker på hver side af nettet/flexbåndet, som er sat op i hele hallen/salen. Start i venstre ende og løb mod højre, til I når til enden af hallen el. nettet/flexbåndet.

- Løb langs nettet/flexbåndet mens I kaster bolden over nettet/flexbåndet til hinanden to og to
- Når I kommer til enden af nettet/flexbåndet, løber I tilbage til start og starter forfra. Hvis der er ulige antal elever, får I hver gang en ny makker
- Der starter hele tiden nye par når der er plads
- Boldene føres altid fremad i rækken, så de forreste har bolde. Det er lige meget, i hvilken række bolden starter

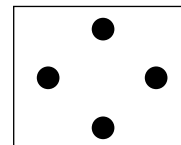
Find på nye opgaver, mens I løber langs nettet

- I skal skiftevis kaste bolden over nettet og trille bolden under nettet.
- I skal hoppe op og kaste bolden over nettet
- I skal dreje rundt om jer selv, når I har kastet bolden over nettet
- I skal hoppe fremad på ét ben, indtil bolden kommer over på jeres side
- Find selv på flere opgaver til hinanden

SPIL OVER NET. 15 MIN.

Sammen i grupper på 8 hvor man er fire på hver side af nettet. Der kan være plads til mange hold langs nettet. En bold.

Stil jer i en "ruderform". Placer flade kegler, hvor eleverne skal stå, så I sikrer, at eleverne løber helt ud til keglerne hver gang de roterer.



Spillet sættes i gang, ved at bolden kastes over nettet/flexbåndet, og derefter roterer (flytter) alle elever en plads i urets retning. Bolden gribes på den anden side af nettet og kastes hurtigt tilbage over nettet, og derefter roterer (flytter) alle elever en plads. Gribes bolden ikke, samles den hurtigt op og kastes over nettet.

Man kan lade bolden ramme gulvet inden den gribes.

Man kan spille om point. Man får et point, hver gang holdet har grebet bolden 3 gange.

Der kan løbende skiftes modstanderhold, ved at holdene på den ene side flytter en plads mod højre. Det sidste hold i rækken går op foran, så man bliver det første hold i rækken.

Lektion 3:

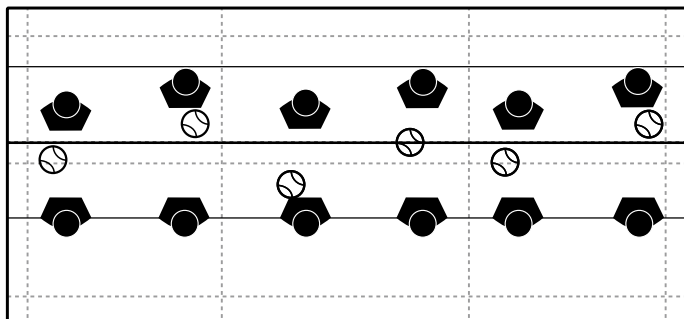
KASTE - GRIBE. 15 MIN.

To og to sammen overfor hinanden på hver side af nettet/flexbåndet. Brug forskellige bolde.

- Kast bolden over nettet til din makker, som griber og kaster tilbage
- Kast bolden over nettet og løb tilbage og rør baglinjen med foden
- Kast bolden over nettet og rør derefter midterlinjen med hænderne
- Kast bolden op til dig selv, grib den og kast den derefter over nettet
- Kast bolden over nettet og rør din sidemand
- Kast bolden over nettet og rør en kammerat to pladser væk
- Kast bolden over nettet og løb under nettet og rør en kammerat
- Kast bolden over nettet og hop 3 gange
- Spil mod din makker. Man får point, når bolden rammer gulvet på modsatte side. 3 min. pr. kamp. Derefter flytter den ene række en plads mod højre

Der kan findes på flere øvelser undervejs. Lad eleverne komme med ideer.

Der kan løbende skiftes makker, ved at man på den ene side flytter en plads mod højre. Den sidste i rækken går op foran, så man bliver den første i rækken.



KASTE - GRIBE 2. 10 MIN.

Gå sammen med den du står ved siden af. Øvelserne laves nu med 4 i en gruppe, hvor man er sammen to og to. En bold til 4 elever.

- En elev kaster bolden over nettet, og bytter derefter plads med sin makker. Bolden gribes og kastes hurtig tilbage over nettet, byt plads med makker
- Samme øvelse med to bolde der kastes samtidig fra hver side af nettet
- Brug nu 3 bolde. Hvert par har en bold, der kastes mellem hinanden. Den 3. bold kastes frem og tilbage over nettet til det andet par. Der byttes ikke plads efter kast over nettet. Det gør det nemmere, hvis den bold, der kastes frem og tilbage over nettet har en anden farve. Øvelsen er primært for 3. kl.

Alle øvelser kan gøres nemmere ved, at bolden må røre gulvet inden den gribes.

SPIL LEVEL 0. 15 MIN.

Grupper på 8 elever, 4 elever på hver side af nettet. En bold.

I skal spille på badmintonbaner, hvis I er i en hal. Hvis I ikke har kidsvolleystænger i hallen, kan I bruge et flexbånd som spændes op mellem volleystængerne.

Hvis I er i en gymnastiksal, kan I sætte en elastiksnor eller et flexbånd på langs af salen, således at I kan få 3-4 baner. De er ikke så store som badmintonbaner, men det er en fin størrelse at starte på. Er I mange kan I gøre banen mindre. Brug streger i gulvet til at markere banen.

Kan også spilles udendørs, hvis I har en snor, der kan bindes op om f.eks. fodboldmål, træer eller andre ting, som I kan finde i skolegården.

Inden I går i gang, er det en god ide, at øve rotation.

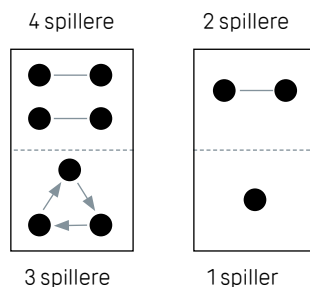
Det kan gøres således: Stil jer på banen i en firkant. Hver gang underviseren klapper roteres en plads i urets retning. Hurtige klap gør det sjovt. Se tegning af opstilling nederst på siden.

SÅDAN SPILLER DU LEVEL 0

1. Start med 4 spillere på banen. Kan spilles med 3 2 el. 1 spiller(e) – se tegning. Marker med flade kegler hvor eleverne skal stå, så de laver en stor firkant
2. Spillet sættes i gang med en underhåndsserv/kast af en elev fra et vilkårligt sted på banen
3. Du må stå i den afstand fra nettet, som du magter, når du skal kaste bolden over nettet
4. Når bolden er kastet/servet over nettet, roterer (flytter) du en plads i urets retning. Se hvor markeringerne (keglerne) er. Du skal løbe helt hen til keglerne. Det samme gør alle de andre spillere på holdet (se tegning)
5. Bolden gribes af en spiller på den anden side af nettet, som med det samme kaster bolden tilbage over nettet til dit hold. Du griber og kaster over nettet igen og roterer – og sådan fortsætter spillet
6. Bolden er tabt, når du: ikke griber bolden, kaster/server bolden i nettet eller ud af banen
7. Når bolden tabes sættes spillet i gang med et kast eller en serv

Fra 2.-3. kl. kan I have disse regler med (regler 8-13)

8. Når du taber bolden, skal du forlade banen, - du "dør" og spillet fortsætter med 3 spillere på banen (se på tegning hvordan I skal stå). Når du er "død" skal du skiftevis hoppe 10 gange og stå på ét ben. Du tæller til 10 mens du står på ét ben, hoppe 10 gange osv.
9. Du kan komme ind på banen igen (befries), når dit hold har grebet bolden 1 gang. Du må komme ind på banen i det øjeblik, bolden er grebet
10. En spiller er befriet, når bolden gribes 1 gang
11. Hvis der "dør" endnu en spiller på dit hold, inden du bliver befriet, spilles der med 2 spillere på banen.
12. Hvis der "dør" endnu en spiller inden nogen bliver befriet, spilles videre med 1 spiller på holdet
13. Hvis den sidste spiller "dør" er der ingen spillere tilbage på banen, og det andet hold får 1 point



2.-3. klasse kan også spille level 1, se regler her: <http://uvolley.dk/8-kidsvolley/11-kids-regler>

Vær opmærksom på, at der i level 1 spilles med 3 rebet bolde, inden man befries, og man derfor skal finde på små fysiske opgaver mens, man står og tæller til 3.

Lektion 4:

TØM BANEN FOR BOLDE. 10 MIN.

Eleverne fordeles på begge sider af nettet. Alle bolde fordeles på begge sider af nettet. Brug alle de bolde I har.

Boldene skal kastes over nettet. Det gælder om, at få tømt sin banehalvdel for bolde. Det hold, der først får alle bolde væk fra banen, har vundet.

Der kan også spilles på tid. Når tiden er gået tælles alle bolde sammen. Det hold, der har færrest bolde på sin banehalvdel, har vundet.

Øvelsen/legen kan gøres svære ved, at alle bolde skal serves over nettet.

Du kan se hvordan du skal serve her: https://www.youtube.com/embed/_dOGmFKWwy8?feature=player_detailpage

SERV MED OPGAVER. 15 MIN.

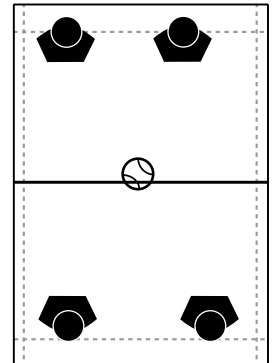
Sammen i grupper på 4, hvor man er to på hver side af nettet. En kidsvolleybold.

- To elever på den ene side server bolden over nettet. Man bestemmer selv, hvor man vil stå på banen, når man server. Har man svært ved at serve, må bolden kastes over. På den anden side af nettet gribes bolden af en af de to elever, der er på banen. De skal tælle højt hver gang, de griber en bold. Når bolden er grebet, sendes den hurtigt under nettet til "serverne". Når de tilsammen har grebet 2-3 bolde spurter alle 4 en tur rundt i hallen/salen Derefter byttes opgave, så det er det andet hold, der server (kaster bolden over nettet)

Man kan serve fra begge sider.

Man kan lade bolden røre gulvet en gang inden man griber.

Har man mange bolde, kan man have to bolde i spil.



- To elever på hver side af nettet
Hver gang man har servet bolden over nettet, lægger man sig på maven, og makker springer over
Bolden gribes på modsatte side, derefter serves, man lægger sig på maven, makker springer over osv.
Man kan skiftes til at finde på opgaver til hinanden.
Man kan vælge at kaste bolden over nettet i stedet for at serve.

SMÅSPIL. 15 MIN.

Fortsæt med 4 i en gruppe, hvor man er sammen to og to. En bold pr. gruppe. Der kan løbende skiftes makker/grupper, ved at man på den ene side flytter en plads mod højre. Den sidste i rækken går op foran, så man bliver den første i rækken

- Stil jer ved siden af hinanden. Den ene kaster en bold over nettet. Den gribes og sendes hurtigt tilbage over nettet igen. Byt plads og vær derefter klar til at modtage bolden igen
- Samme som ovenover. Lykkes det at gribe bolden og kaste den videre til sin makker, som griber den, må man give det andet par en opgave. Feks. 10 englehop, 10 hop på ét ben, 10 sprællemænd, 10 hop så højt som du kan el.lign.
- Samme som ovenover. Grib bolden (få fat i bolden), kast den til din makker, som griber den (få fat i bolden) og kaster den over nettet. Løb derefter ned bag baglinjen og tilbage på plads, og vær igen klar til at gribe/få fat i bolden fra modsatte side

Lektion 5:

3 ØVELSER. 20 MIN

Øvelserne 1-3 laves med 4 i en gruppe, hvor man er sammen to og to. En bold pr. gruppe.

Øvelse 1:

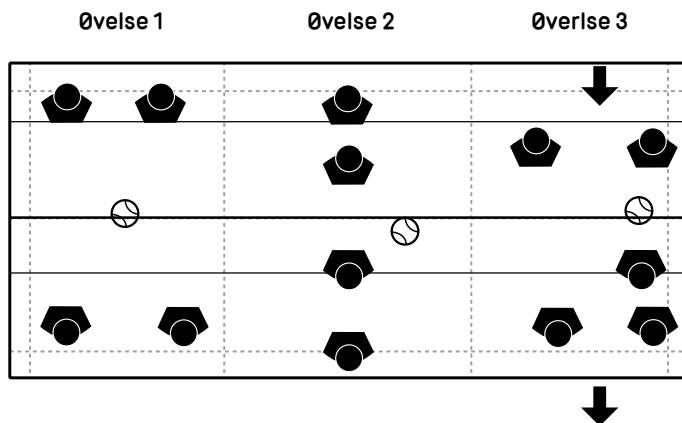
- Bolden kastes frem og tilbage over nettet
- Når bolden er kastet over nettet, laver man armkrog med sin makker og løber en omgang rundt og bytter derefter plads.

Øvelse 2:

- Som øvelse 1, men nu står man foran og bagved hinanden
- Når bolden er kastet over nettet, vender den elev der står foran, sig om mod sin makker og springer op og giver sin makker en "high five" og bytter derefter plads
- Den elev, der står bagerst hopper op og møder sin makker, så højt oppe som muligt, med et "high five" og bytter derefter plads

Øvelse 3:

- Bolden kastes frem og tilbage over nettet og gribes
- Den elev, der ikke griber bolden, løber ned og rører keglen
- Derefter byttes plads

**KIDS-RUNDBOLD. 20 MIN.**

Sammen 8 og 8. 4 spillere på hver banehalvdel (badmintonbane). Mindre bane hvis I er mange. En bold pr. gruppe.

Spil kids-rundbold (a' la' finsk rundbold)

Hold 1:

Alle elever på nær en, står på en række ved baglinjen med en afstand på ca. 2 m. En elev server/kaster bolden over nettet og løber derefter slalom mellem eleverne på baglinjen, som når bolden er sendt over nettet laver sprællemænd. Eleven bliver ved med at løbe mellem eleverne (frem og tilbage), der laver sprællemænd indtil det andet hold siger STOP.

Eleven tæller hver gang han/hun er kommet for enden af rækken. Efter STOP siges høj, hvor mange point man har fået.

Næste elev server eller kaster bolden over nettet. Når alle har servet/kastet, byttes roller med det andet hold.

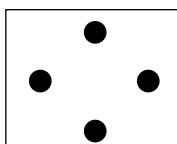
Hold 2:

Stiller sig ind på banen i "ruderform" og modtager bolden, der bliver servet/kastet fra modstanderholdet. Den elev der griber bolden/får fat i bolden, løber en gang rundt om banen mens de andre på holdet følger efter i en lang række. Når de er nået banen rundt, stiller de sig alle med spredte ben, lige bag hinanden, og lader bolden trille gennem alles ben, hvorefter den sidste i rækken løber over på den anden banehalvdels baglinje og siger STOP. Man skal skiftes til at være den, der løber over på den anden side med bolden.

Alle roterer en plads og gør klar til at gribe bolden igen.

Når der er sagt stop skal eleven, der har servet/kastet stoppe sit løb.

Opstilling på banen



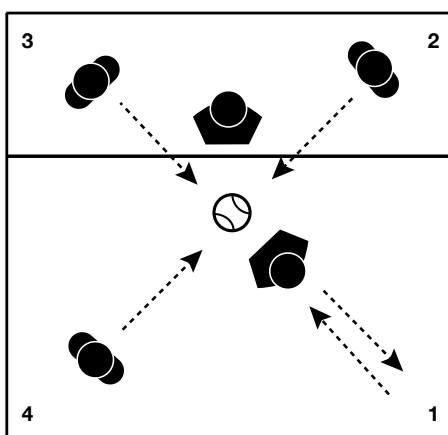
Lektion 6:

GRIB BOLDEN 15 MIN.

Sammen 4 og 4 med to bolde og stil jer i en firkant inde på badmintonbanen eller et mindre afgrænset område. Giv hinanden et nummer fra 1-4. Læg evt. en flad kegle hvor eleverne skal stå. Således sikres det, at eleverne kommer helt på plads inden øvelserne startes.

- Elev nr. 1 og nr. 3 starter med boldene og løber ind på midten, kaster bolden højt op i luften, løber ud på deres pladser igen, lægger sig på maven, triller om på ryggen og rejser sig op igen
- Elev nr. 2 og nr. 4 løber mod midten og griber bolden/får fat i bolden og kaster den højt op i luften, og løber derefter ud på sin plads igen, lægger sig på maven, triller om på ryggen og rejser sig op igen
- Elev nr. 1 og nr. 3 løber ind og griber bolden/får fat i bolden og kaster den højt op i luften osv.
- Elev nr. 1 og nr. 3 starter med bolden igen. Elev nr. 1 og nr. 3 dribler med bolden hen til elev nr. 2 og nr. 4 og løber tilbage på deres pladser
- Elev nr. 2 og nr. 4 har nu fået bolden og dribler med bolden hen til nr. 1 og nr. 3 og løber derefter tilbage på deres plads
- Elev nr. 1 og nr. 3 dribler med bolden til elev nr. 2. og nr. 4 og løber derefter tilbage på deres plads osv.

Man kan ændre størrelsen af firkanten, så eleverne skal løbe længere for at gribe bolden.

**BANEN RUNDT 10 MIN.**

Sammen 8 og 8 med 4 elever på hver side af nettet. Eleverne stiller sig i en række efter hinanden. Alle elever starter med 10 point. Gribes bolden ikke trækkes 1 point fra. Når en af eleverne ender på 0, stoppes spillet og man kan starte forfra.

- Bolden kastes over nettet af den første elev i rækken, der derefter løber under nettet og om bag rækken på den anden side
- Bolden gribes på den anden side af den første elev, der hurtigt kaster bolden over nettet igen, løber under nettet osv.

Kan spilles med, at bolden må røre gulvet inden den gribes

SPIL LEVEL 0. 15 MIN.

- Se regler i lektion 3

Volleyball Danmark har lavet disse øvelser, der skal være med til at give alle elever en god oplevelse med lege og småspil. Du skal kun bruge bolde + flexbånd el. kidsvolleynet og evt. kegler, så alle øvelser er nemme at gå til og bruge i en hver idrætsundervisning eller i den understøttende undervisning. Øvelserne er en forberedelse til Kidsvolley level 1.

Hvis I vil arbejde mere specifikt med Kidsvolley og teknikken med de forskellige volleyballslag, kan I finde ideer til lektionsplaner her <http://uvolleydk/9-skolevolley/23-lektionsplaner2>



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 indskoling 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 specialforebundet, 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 forskningsprojektet 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@teamd danmark.dk, tlf 27203733

Peter Krustrup, professor i Sport og Sundhed ved Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet. Æresprofessor ved 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., Krstrup, 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*.

Bendixen, M., Williams, C.A., Hornstrup, T., Clausen, H., Kloppenborg, J., Shumikhin, D., Brito, J., Horton, J., Barene, S., Jackman, S.R. & Krstrup, P. (2014). Heart rate response and fitness effects of various types of physical 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. & Krstrup, 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 physical 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. & Krstrup, 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.

Krstrup, 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 adaptation to 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. & Krstrup, P. (2016). 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. *British Journal of Sports Medicine*, 13. juni 2016.

Larsen, M.N., Nielsen, C.M., Madsen, M., Manniche, V., Hansen, L., Bangsbo, J., Krstrup, P. & Hansen, P.R. (2018). Cardiovascular adaptations after 10 months of intense school-based physical 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. & Krstrup, P. (2017). Physical fitness and body composition in 8-10-year-old Danish children are associated with sport club participation. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

Malina, R.M. (1996). Tracking of physical activity and physical 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. & Krstrup, P. (2014). Effect on game format 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. & Krstrup, P. (2006). 'FIFA 11 for Health' for Europe. II: effect on health markers and physical 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. Bendixen et al. 2014, 4. Randers et al. 2014, 5. Krstrup et al. 2014, 6. Larsen et al. 2016, 7. Elbe et al. 2016
8. Motion og bevægelse i skolen s. 97, 9. Nadau et al. 2011, Andersen et al. 2006, 10. Malina 1996; Kristensen et al. 2008



TEAM DANMARK

