



# GISP

Nr. 147 • • • December 2011





# GISP nr. 147

## December 2011

---

### Redaktion

Mikkel Thoudal Clausen  
mc@hels-gym.dk

Pia Dolberg Myler  
kgpm@kkgym.dk

Lis Vivi Fonnesbæk Hansen  
lf@viby-gym.dk

Louise Holte  
LO@kghf.dk

Malene Løye Kristensen  
ml@rosborg-gym.dk

### Redaktionens adresse

Lis Vivi Fonnesbæk Hansen  
lf@viby-gym.dk

### Pris pr. år

Abonnement: 400 kr.  
Studerende og pensionister: 200 kr.

### Foto

Bestyrelsen og redaktionen m.fl.

### Udgiver

Gymnasieskolernes  
Idrætslærerforening (GI)

### Tryk Rosendahls

*De anførte synspunkter, der fremføres i artiklerne deles ikke nødvendigvis af GI eller af redaktionen.*

---

# I N D H O L D

<b>Leder</b> .....	<b>4</b>
<b>Nyt fra bestyrelsen</b> .....	<b>5</b>
<b>Bestyrelsens beretning</b> .....	<b>5</b>
Tak til Dorthe .....	<b>7</b>
Nyt bestyrelsesmedlem i GI .....	<b>8</b>
Konference om SRP samarbejdet mellem Biologi og Idræt .....	<b>10</b>
<b>Nyt fra Fagkonsulenten</b> .....	<b>11</b>
<b>Artikel, Sundhedsuge – besværet værd?</b> .....	<b>12</b>
<b>Generalforsamlingskursus</b> .....	<b>15</b>
Anmeldelse af ultimatekursus .....	<b>15</b>
Anmeldelse af klatrekursus .....	<b>17</b>
Anmeldelse af capoeirakursus .....	<b>20</b>
Anmeldelse af håndbold .....	<b>22</b>
<b>Artikel, Håndbold - et herligt spil</b> .....	<b>24</b>
<b>Artikel, Faggruppetur til Tyrkiet</b> .....	<b>32</b>
<b>Oplevelser fra stævnelandet</b> .....	<b>34</b>
Dm i pigefodbold .....	<b>34</b>
Dm i ultimate fortalt både af en arrangør og en elev ..	<b>35</b>
<b>Kurser</b>	
Kursus i AT og Idrættens praktiske metode .....	<b>39</b>
Rødehavskursus .....	<b>40</b>
Tag på Kanokursus 2 .....	<b>41</b>
<b>Stævner - stævneudvalg</b> .....	<b>42</b>
<b>Stævneoversigt</b> .....	<b>43</b>
<b>Regioner – regionssekretærer</b> .....	<b>44</b>
<b>Adresser – bestyrelsen, redaktionen mm.</b> .....	<b>45</b>

# Leder

*Det var så næsten det år – hvor tiden dog flyver. Jeg laver musical, SRP-formuleringer og så lige et lille GISP-nummer oveni, så man kan ikke sige, at jeg keder mig! Man bliver da udfordret som gymnasielærer! Jeg var jo også heldig at være med på Sønderborg Idrætshøjskole til årets GF-kursusuge. I år var jeg på undervisersiden – og I kan jo læse om, hvordan det gik inde i bladet. Det var faktisk sjovt at lave kursus for sådan nogle som os!! Der blev svedt en del i håndboldhallen, kastet med nogle meget våde discs til ultimatekurset af nogle meget våde idrætslærere, lavet akrobatiske øvelser til capoeira og der kom gang i symaskinebenene på klatrevæggen!!! (Det hedder det, når benene ryster ukontrolleret under én, og der bare ikke er noget at gøre ved det...).*

*Hvis I ikke nåede med til Sønderborg, så er der andre kurser på banen til næste år, som I kan glæde jer til. Først er der AT og praktisk metode, hvilket jo er relevant for alle idrætslærere.. Så er der skikurset til Hemsedal, og det kan jo kun blive fantastisk at få lov til at stå på ski uden elever...! Hvis man ikke er så meget til vand i form af sne, men mere til den flydende varme udgave, så er der i november 2012 et kursus i koralrevsbiologi og dykning – det lyder eksotisk! Der er også et andet kursus med vand, jeg varmt kan anbefale. Det er kanokursus 2, der er et forskursus i Sverige! Jeg var med for nogle år siden, og det var skægt – og så var maden god!*

*Udover beskrivelse af diverse inspirerende kurser i denne udgave af GISP, kan man finde eksempler på at faggruppemøder kan laves spændende, hvis man f.eks. får lov til at holde dem i Tyrkiet!. Derudover er der inspiration til alle at hente i artiklen om sundhedsugen på Høje-Taastrup Gymnasium, som alle gymnasier nok godt kunne trænge til. Det er også dejligt at se, at der bare er gang i stævnerne rundt omkring i landet, og i det her nummer kan I læse om DM i pigefodbold og om en mixturnering i ultimate.*

*Til sidst vil jeg gerne på redaktionens vegne opfordre til, at I kommer med ønsker til indholdet i GISP samt at sende uopfordrede indlæg og billeder til os. Hold jer endelig ikke tilbage. Og når jeg nu snakker om redaktionen, så har jeg den glædelige nyhed til alle, at Niels Paludan er tilbage i redaktionen, hvilket betyder færre stavfejl i bladet, og det kan vi li'!*

*Glædelig SRP- og juletid!*

*På vegne af redaktionen*

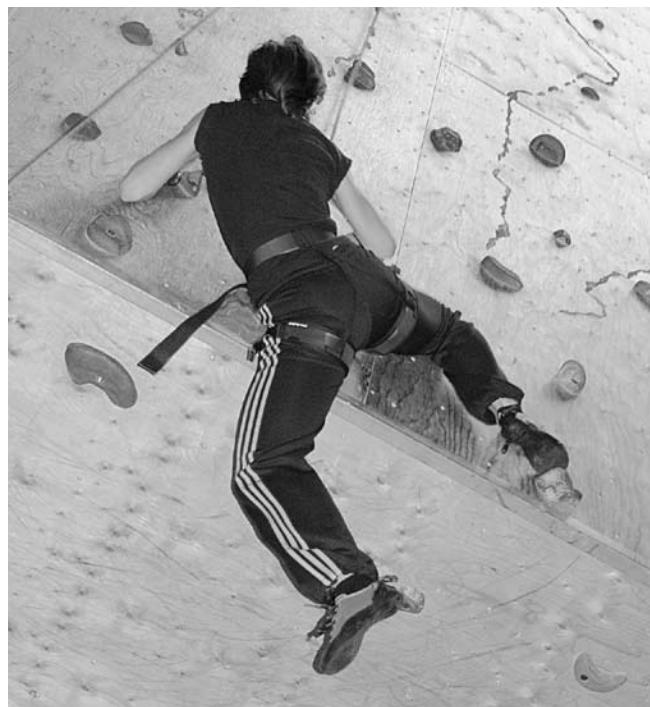
*Louise Holte*

# Nyt fra bestyrelsen

GF-kurset blev i år holdt i nye rammer. Efter at have holdt til på Fuglsøcentret i 4 år besluttede bestyrelsen sidste år at flytte til Sønderborg Idrætshøjskole fra og med 2011 – primært af økonomiske årsager (se nærmere i GISP nr. 144 fra november sidste år om baggrunden for denne beslutning). Det viste sig som en ganske klog beslutning, da Fuglsøcentret gik i betalingsstandsning i starten af oktober i år. Nu er vi så tilbage i højskoleregi ligesom i de ”gode, gamle dage”, hvor GF-kurserne i mange år blev holdt på Vejle Idrætshøjskole. Når man skifter fra et kursuscenter til en højskole betyder det nødvendigvis også et andet serviceniveau, og Idrætshøjskolen i Sønderborg kan ikke byde på samme antal espressomaskiner og slikautomater, som Fuglsø kunne. Til gengæld er der en langt hyggeligere stemning og atmosfære, og hvad angår kerneydelsen med udbud af idrætsfaciliteter og –muligheder er Sønderborg fuldt på højde med Fuglsø. Vi i bestyrelsen er glade for skiftet og ser frem til også at afholde GF-kurserne på Sønderborg i uge 40 næste år. Der er naturligvis ting, der kan forbedres og lidt børnesygdomme, der skal kureres, men ser vi på GF-kursisternes evaluering af kursusstedet er der i det store og hele stor tilfredshed med kursusstedet.

På GF i år blev der afholdt kurser i ultimate, klatring, capoeira og håndbold. Derudover afviklede vi den efterhånden traditionsrige turnering i bordcurling, og fredag eftermiddag var der vanen tro generalforsamling i foreningen efterfulgt af møde med fagkonsulenten samt festmiddag med band og dans. Vi måtte desværre konsta-

tere, at der ikke var noget stort fremmøde til fredagens eftermiddags- og aftensprogram. Rigtig mange kursister tog hjem efter kursernes afslutning fredag middag. Det synes vi er temmelig ærgerligt, så derfor arbejder vi i bestyrelsen på at konstruere en kursusmodel, der sikrer, at flere er med såvel til generalforsamlingen som på dansegulvet. Dette vil I kunne læse mere om i det næste nummer af GISP, der udkommer i april.



På dette års generalforsamling havde bestyrelsen udfærdiget to forslag (trykt i sidste nummer af GISP). Kort fortalt gik det første forslag ud på at udarbejde en skrivelse, hvori den faglige forening anbefaler et minimum antal elevtimer til elever på Idræt B, da tildelingen af elevtimer rundt omkring i landet mildest talt er meget varierende. Dette forslag blev på generalforsamlingen vedtaget og det blev besluttet, at det anbefalede minimumstimental skulle være 20. Bestyrelsens andet forslag sigtede mod at ændre enkelte dele af de eksisterende vedtægter, hvor visse procedurer (bl.a. omkring valg til bestyrelsen i tilfælde af flere opstillede kandidater, end der er pladser til) virker omstændeligt. Bestyrelsen foreslog at ændre denne procedure fra en hjemmeafstemning til en afstemning på generalforsamlingen. Dette andet forslag blev debatteret grundigt i forsamlingen og endte med ikke at blive vedtaget.

### **Indsatsområder:**

Sidste år påbegyndte bestyrelsen på baggrund af mandat fra generalforsamlingen et stort indsatsområde, der sigter mod at indføre eksamen på idræt C, således at idræt sidestilles med de øvrige kreative fag på C-niveau. Der er nedsat en projektgruppe, der satser på at kunne gennemføre årsprøver på idræt C i foråret 2012. Hvis man skulle have lyst til at prøve kræfter med dette udviklingsarbejde og i første omgang afholde en årsprøve, så kontakt meget gerne bestyrelsen. Udover indsatsområdet med eksamen på idræt C arbejder bestyrelsen også til stadighed på at opprioritere samarbejdet med universiteterne. Vi har bl.a. i november deltaget i et møde med Københavns Universitet (sammen med en masse andre faglige foreninger) om muligheden for at implementere ny forskning i gymnasiet. Dette er den ene side af samarbejdet; den anden side er i højere grad end i dag at facilitere muligheden for at få idrætsstuderende ud på

gymnasierne samt at få gymnasieelever ind på universiteterne til f.eks. forsøg, foredrag etc. Dette felt arbejdes der videre på.

### **Kurser:**

Kursusaktiviteten i foreningen er for tiden ganske høj, og det er vi naturligvis glade for. Skikurset i Hemsedal i uge 9 er allerede fuldt besat og har været det et stykke tid. AT-kurset, der sigter mod en metodebeskrivelse i den praktiske idræt, afholdes i januar, og her er der stadig åbent for tilmelding (se i øvrigt kursusannonce andetsteds i dette blad). Derudover har GI sammen med Foreningen af Danske Biologer (FaDB) et løbende samarbejde omkring SRP og øvrigt studieretnings samarbejde de to fag imellem. Dette afsluttes med en konference d. 26. april i Høje Taastrup (se kursusannonce længere fremme i bladet) om at udvikle et kursus, der skal give ideer til tværfaglige temaer i relation til studieturen i studieretningen med biologi og idræt. Kurset afholdes i Ægypten, hvor den praktiske del af idrætten indeholder snorkeldykning og dykning med iltflasker. Kurset giver mulighed for at interesserede kan tage et dykkerbevis (se kursusbeskrivelsen længere fremme i bladet).

### **Konstituering**

Bestyrelsen konstituerede sig efter GF (den nye konstituering er trykt på efterfølgende sider). Vi har desværre måttet sige farvel til Dorthe Madsen, men er til gengæld glade for at byde velkommen til Ulla Wogensen. Derudover ønskede Helle Nielsen at trække sig fra formandsposten. Helle er fremover næstformand i bestyrelsen; ny formand er Anders Bergholdt

På bestyrelsens vegne  
Anders Bergholdt, formand GI

# Tak til Dorthe

Vi vil fra bestyrelsen sige dig tak for din indsats og for godt samarbejde i de forløbne 2 år.

Du har lige fra begyndelsen været en aktiv medspiller og specielt været involveret i arbejdet med udviklingen af metodebeskrivelsen for den praktiske del af idrætsfaget, hvor du som nøgleperson fra bestyrelsen har ydet en stor indsats i arbejdsprocessen til det forestående kursus.

Derudover har du bidraget med gode og frugtbare indspark til både faglige og politiske diskussioner i bestyrelsesarbejdet.

Det – og dig – vil vi komme til at savne.  
GI's bestyrelse



## Præsentation af nyt bestyrelsesmedlem, Ulla Wogensen



Hej! Jeg hedder Ulla og blev ved generalforsamlingen i oktober i år valgt ind i bestyrelsen for idrætslærerforeningen.

Jeg er ansat på Nørre G, hvor jeg har været i 7 år. Inden da var jeg ansat på Frederiksberg HF-kursus samt et enkelt år på Gladsaxe Gymnasium. Udover idræt underviser jeg også i dansk, og bruger endvidere en stor del af min tid sammen med pædagogikumkandidater, idet jeg er kursusleder og underviser på teoretisk pædagogikum.

Idræt har altid udgjort en stor del af mit liv. Jeg har dyrket rigtig mange forskellige former for idræt, både med og uden bold, men den største kærlighed har jeg næret til gymnastik og dans. I en årrække var jeg konkurrencegymnast inden for rytmisk sportsgymnastik, og siden jeg

sluttede den 'karriere', har jeg afprøvet og dyrket alskens forskellige dansegenrer.

For at sikre den fortsatte alsidige idrætsudvikling er jeg medlem af en lille forening, 'eksportsild' eller 'x-sportsild' ☺ (!), der består af aktive, kvindelige gymnasieidrætslærere, som en gang om ugen træner inden for hele det kæmpe repertoire af aktiviteter, der kan være aktuelt i gymnasieundervisningen. Vi hyrer kvalificerede instruktører til forskellige forløb, så vi kommer godt rundt i alle idrætsfagets hjørner, og på den måde får jeg hele tiden både 'brushet op' på de gode gamle discipliner og afprøvet nye, inspirerende aktiviteter.

Inden for idrætslærerforeningen kan jeg nævne at jeg har været med i GISP-redaktionen fra 2002-2005 og har været regionssekretær i region 6 siden 2007. Jeg har været rigtig glad for begge disse funktioner, og nu tager jeg så en tårn i bestyrelsen.

Jeg synes den faglige forening er meget vigtig for os og vores fag af flere grunde.

Den kan være med til at sikre gennemsigtighed og viden om vores arbejdsforhold som idrætslærere, sådan at vi kan arbejde på at sikre en form for national standard for faget. Gennem regionssekretærerne er vi således fx i gang med at indsamle data om fordelingen af elevtid og lærernormeringer

Desuden synes jeg at den kursusvirksomhed, som bestyrelsen står for, er meget central. Kurserne danner fora for erfaringsudveksling blandt kolleger om fagligt indhold,

arbejdsbetingelser mm, og det, at vi videreuddanner os og holder den faglige fane højt, er vigtigt for fortsat at sikre vores arbejdsglæde og også respekten omkring vores fag. Vi har jo oplevet at nogle pludselig mente at idrætsfaget ikke var nødvendigt i fagrækken på gymnasiet og i HF, og i sådanne situationer mener jeg, det er meget vigtigt, at vi er skarpe i argumentationen omkring, hvad det er vores fag kan – alene og i samspil med andre fag, både i dannelses- og kompetenceøjemed. I dette arbejde er det vigtigt med en stærk faglig forening og med en aktiv og fortsat medlemsdebat om fagets indhold og profil.

Hvordan er det vi med vores fag bedst muligt indgår i den samlede (ud)dannelse af den enkelte elev, sådan at også motivationen til livslang idrætsudøvelse sikres og er med til kvalificere gymnasieeleverne bredt?

I denne sammenhæng vil jeg også meget gerne være med i bestyrelsens arbejde for at fremme samarbejdet mellem idræt i gymnasiet og på universitetet – både for at sikre at

vores idrætsundervisning i gymnasiet hele tiden er opdateret ift. nyeste forskning, og for at give de idrætsstuderende indsigt i den attraktive arbejdsplads gymnasiet er, sådan at vi fortsat får tiltrukket de gode idrætslærere til gymnasiet, så den høje faglighed også på den måde sikres i fremtiden.

Sådanne udfordringer ser jeg frem til at indgå i arbejdet med i bestyrelsesregi – også i samarbejde med vores tidsskrift GISP, der er et vigtigt organ til at sikre den løbende, landsdækkende information og kontakt mellem os idrætslærere.

På hjemmefronten er jeg gift med Niels, der også er idrætslærer, bor i København NV ved Utterslev mose og har 3 børn, hvoraf kun en stadig er hjemmeboende.

Vi ses på kursus – bl.a. GF 2012.



# Konference om SRP samarbejdet mellem Biologi og Idræt

Landsdækkende konference om studieretningssamarbejdet mellem biologi og idræt. En arbejdsgruppe med deltagelse fra biologi og idræt har gennem den seneste tid arbejdet med at udvikle og optimere det faglige samspil de to fag imellem. Som et foreløbigt klimaks har gruppen arrangeret denne konference med fokus på forskellige typer af studieretningssamarbejde indenfor biologi



og idræt. Konferencens fagdidaktiske fokusfelt vil være arbejdet med den konkrete udformning af studieretningsprojekter og SRO'er. Konferencen vil derudover fokusere på forskellige krydsfelter mellem biologi og idræt, se mere om disse temaer snarest på EMU'en.

Konferencen vil bestå af oplæg fra inviterede forskere, og fra flere af de arbejdsgrupper som har deltaget i udviklingsarbejdet. Seminaret vil finde sted onsdag den 26. april 2011 i Høje Taastrup. Efter de faglige og fagdidaktiske oplæg er der afsat tid til erfaringsudveksling og opsamling og til udvikling af konkrete ideer til SRO/SRP'er.

Pris: Kr. 1200,- inkl. forplejning

Sted: Quality Hotel,  
Carl Gustavs Gade 1,  
Høje Taastrup

Tid: torsdag den 26. april – kl. 10.00-16.00

Tilmelding: 15.marts 2012.

Tilmelding: Svend Erik Nielsen, [alrune@post.tele.dk](mailto:alrune@post.tele.dk)

På vegne af styregruppen

Anders Bergholdt (Idræt) og  
Svend Erik Nielsen (Biologi)

# Kære kollegaer

Igennem nogle år har I været vant til at nyt fra østfronten ikke altid var godt nyt, men tiderne har ændret sig en smule. Vi har fået en ny minister, som har stor indsigt og engagement i vores område. Vi har fået en ny finanslov, som sikrer et fleksibelt loft på maksimalt 28 elever (gennemsnit på den enkelte årgang på det enkelte gymnasium), vi har for anden gang på et år været igennem en organisationsændring i ministeriet, men igen uden umiddelbare konsekvenser for vores område, og sidst men ikke mindst nyheden om, at der skal arbejdsro i gymnasieverdenen.

## Siden sidst

Siden sidst er der ikke sket meget, som skal optage spaltepads i dette agtværdige blad. Det føles helt mærkeligt, for i de tre år jeg har siddet på denne pind, har der til hvert eneste nyhedsbrev været noget helt nyt – enten i form af politiske slagsmål om vores fag, eller i form af ændringer eller justeringer af vores fags læreplan. Til dette nummer er der ikke noget nyt – og selv om det efterlader mig med svedende angst for ”den tomme side”, så er det vel i grunden i sig selv en ganske god nyhed.

Min hverdag går med henvendelser fra jer om større eller mindre problemer. Derudover har jeg været til generalforsamling i den faglige forening, hvor der blandt andet var en del snak om elevtid og de skævheder, der opstår, når nogle skoler har op til 40 timers elevtid til idræt b-niveau, mens andre skoler har 0 timer.

Der er faktisk kommet en klage til ministeren fra elever, der bliver afkrævet skriftlige afleveringer (for at opfylde fagets læreplan) men ikke tildeles elevtid. Det ligger pt. hos juristerne, og jeg ved ikke hvad det ender med, men jeg skal selvfølgelig nok informere, så snart der er nyt på denne front. Afhængig af svaret kan det være både godt og skidt for faget.

Derudover har der været afholdt to fagdidaktiske kurser med i alt 60 kandidater. Igen må jeg sige, at det er en meget positiv del af jobbet som fagkonsulent, at få lov at arbejde med de mange energiske og inspirerende kandidater. Tak til alle jer ude på skolerne, der vejleder og støtter kandidaterne i deres pressede hverdag. Pas godt på dem og på jer selv.

## Til sidst

Er der kun tilbage at ønske jer en rigtig glædelig jul, en afslappende juleferie og en positiv start på det nye år! Jeg håber vi ses på skolerne, på kurser eller andetsteds i det nye år.

Mvh Mads



# Sundhedsuge – besværet værd?

*Af Line Hjermbæk (lh@htg.dk) og Inge Reich (inge.reich@skolekom.dk),  
Høje-Taastrup Gymnasium (HTG)*

Elever med kondital på 25, som bliver forpustet af at se Tour de France i fjernsynet; dovne unge mennesker, der hellere tager bussen end at cykle 3 km til skole;

elever, som mest af alt minder om sukkerjunkier, der får stillet deres trang i kantinen i frikvartererne. Lyder det bekendt?



## Faktaboks

### *Sundhedsugens opbygning*

Praktisk blev alle moduler á 60 minutter skåret ned til 50 minutter, og det skabte dermed en ekstra time før frokost (hultime), hvor de forskellige workshops fandt sted. Alle elever kom igennem følgende workshops:

**Fup, fakta og fysiologi** – workshop i skolens auditorium med fokus på kroppen (målinger af blodtryk, fedtprocent, kondital, lungekapacitet og hoppehøjde, sundhedstest på nettet, sundheds myth boster, test af sanser mm.)

**Afspændingsworkshop** – workshop i skolens idrætshal med fokus på at afspænde de muskler, der belastes dagligt, ved at eleverne sidder meget i samme stilling.

**Gåturworkshop** – eleverne gik en tur på 2,4 km (rundt på skolens område – den normal opvarmingsrute) med skridttællere. De omsatte de tilbagelagte skridt til forbrændte kalorier og sammenholdt det med kalorieindtaget i madvarer som McDonalds burgere, øl mm.

**Foredrag** - fælles foredrag med Christian Bitz med titlen ”Luk munden og let røven”.

### *Andre initiativer*

**Frivillige eftermiddagsaktiviteter:** yoga, zumba, boksning, basketball, sundhedscafé (fredag).

**Frugtordning:** alle klasser kunne i formiddagsfrikvarteret hente en kasse blandet frugt.

**Skolens kantine:** Generelt blev der forsøgt diverse sunde alternativer i denne uge.

**Bevægelseskatalog:** et katalog med faglige og almenne øvelser af fysisk karakter, som skal give inspiration til, hvordan man integrerer bevægelse i undervisningen.

**Citat fra elev:** ”I sagde også, at der i undervisningen ville blive mere bevægelighed, men nej, det gjorde der ikke, det kunne være fedt, hvis alle lærere var med på den idé”.

I et forsøg på at præge eleverne i en anden retning og dermed vise de unge, som lige om lidt er voksne, vejen til en sundere livsstil, planlagde OG gennemførte vi på HTG en sundhedsuge i uge 41. Det er efterhånden et

velkendt koncept, at ugen før efterårsferien står i sundhedens tegn, og i forbindelse med et større forsknings-cirkelprojekt ”elevtrivsel - sundhed og bevægelse” valgte vi at invitere sundhedsugen inden for på gymnasiet.

Tanken bag sundhedsugen var at ramme en bred elevskare og give dem et nuanceret billede af begrebet sundhed og højne elevtrivlsen. Det indebar, at vi dækkede åbenlyse sundhedsområder som motion og kost, men yderligere tog vi fat i mindre oplagte områder som en afspændingsworkshop (se faktaboks).

Omstændighederne tvang os også til at tænke alternativt, eftersom vi ikke har badefaciliteter til 550 elever på én gang. Gåturen var derfor en måde at aktivere eleverne på fysisk, men samtidig også en måde at vise eleverne, at motion ikke nødvendigvis indebærer en pulsfrekvens på 160+. Desuden viste det sig, at eleverne var glade for den oplagte og lovlige snakkepause med klassekammeraterne, som en gåtur i det fri indbyder til. Selv lærerne nød også hyggestunden og den friske luft.

Mens eleverne gnaskede på frugten, som de fik gratis hver dag i hele sundhedsugen, besøgte Christian Bitz gymnasiet og fangede sit publikums opmærksomhed på bedste stand-up manér ved at inkludere et par underbæltstedet-jokes i sit foredrag. Og da det til tider virker som om, at det er dér, gymnasieelevers hjerneaktivitet hovedsageligt foregår, gik det lige ind på lystavlen. Eleverne blev ligeledes inspireret af hans vinkel på sundhedsbegrebet, der havde fokus på livskvalitet frem for at være en moralsk belærende sundhedsprædiken. Der blev da også taget billeder og skrevet autografer efter seancen...

En af ugens største udfordringer var at udforme et bevægelseskatalog og få lærerne til at anvende det og derved implementere bevægelse i læringsprocessen. Der er lavet talrige projekter med dette formål, men det meste af det eksisterende materiale er rettet mod folkeskolen,

og det bliver derfor hurtigt for legende og har generelt for lavt fagligt niveau. I evalueringen udtrykte eleverne stor interesse for, at lærerne skulle anvende bevægelse i undervisningen, hvilket er utrolig positivt for vores videre arbejde i forskningscirkelprojektet, hvor vi blandt andet ønsker at få lærerne til at implementere bevægelse i den daglige undervisning.

Som underviser bemærker man hurtigt de elever, der laver ballade, og det bliver nemt den altoverskyggende fornemmelse, man forlader en time med. Men i det spil glemmer man mange gange at kigge på de mange tilfredse ansigter, der forlader timen, og sundhedsugen var ingen undtagelse. Det var et kæmpe arbejde at få stablet arrangementet på benene og til tider utaknemmeligt, men belønningen kom i form af mange positive evalueringer fra elever og kollegaer.

Desuden skabte vores projektuge en fællesskabsfølelse blandt elever og lærere, som er ret enestående. Den er umiddelbar svær at måle i en evaluering, men der var efterfølgende en positiv fornemmelse blandt de lærere, der tog en rask spadseretur eller nød afspændingen med eleverne eller oplevede elevernes overraskelse ved de fysiske målinger.

Vi ses i uge 41 2012! Men husk at der kun er én Christian Bitz, så book ham tidligt ☺

Læs elevernes reportage om sundhedsugen på HTG update: <http://www.htg.dk/default.asp?PageID=2443>  
Læs om Roskilde dagblads dækning af sundhedsugen: <http://www.sn.dk/Gymnasiet-summer-af-sundhed/Hojeje-Taastrup/artikel/157580>

# Den ultimative sport – det ultimative kursus

*Af Brian Dupont Larsen, Sankt Annæ Gymnasium, Valby*

Selv om der ikke var dækket op til det berømte sønderjyske kagebord, havde GI dækket op til et opbyggeligt og inspirerende kursus i ultimate i Sønderborg. Entusiastisk ført an af underviserne Lisbeth Kjergaard Møller (gymnasielærer og landsholdspiller) og Brian Clausen (ultimatetræner), kom vi på kurset igennem alle facetter af

den ultimative holdsport, der siden den kom til verden i USA i 1968, har vundet frem i store dele af verden - også i de danske gymnasier. Uofficielt er spillet med den store frisbee vel nok den hurtigst voksende idrætsgren i gymnasiet med stort anlagte konkurrencestævner for gymnasierne som kronen på værket.



### Kaste-gribe

Kurset var eksemplarisk opbygget fra start til slut. Efter introduktion og quiz, gik vi straks i gang med basal kaste-teknik og instruktive forklaringer til greb og hældning på disc i afleveringsøjeblikket (hvor er det dog f... svært at kaste en 'inside-out' forhånd der skruer lige i makkerens hænder). Træningsmantraet var ikke overraskende: Forhånd og baghånd kan man ikke bruge for meget tid på at træne - vel lidt i tråd med Guardiolas forklaringer til de dyre Barca-spillere, om hvorfor de dag ud og dag ind skal træne simple indersidespark. Sandt er det, at ultimate mister noget charme, hvis eleverne ikke kan ramme hinanden på 2 meters afstand.

### Cut, opdækning og regler

Ud over en masse sjove småspil, som også anvendes i håndbold, fodbold og basket, blev der lagt vægt på vigtigheden af at træne cut – eller forfinte om man vil. Ét af spillets vigtigste pointer, når der oftest er mandsopdækning, er at kunne slippe 'overfrakken', og her betyder det at kunne 'cutte' væk fra opdækningen – især i et spil, hvor



man ikke bare må sprinte væk med discen. Især reglerne er en finurlig størrelse i dette spil. Det er sikkert de færreste idrætslærere, der slavisk introducerer til alle de officielle regler og tegn. På kurset fik vi stiftet bekendtskab med de mest grundlæggende regler, men det er vel op til én selv, i hvilken grad reglerne skal implementeres.

### Taktik

Den helt store øjenåbner for de fleste var brugen af taktik og opstilling. Selv i silende regn og en let vind, var det imponerende at se, hvad en opstilling som 'stakken', hvor det angribende hold står på en linje på banen parallelt med sidelinjerne (se øvelse og opstilling s. 26 kompendium – link herunder). I denne opstilling skal der cuttes og cuttes, og løbes og løbes, og alt er kaos lige ind til der er et hold, der finder ud at bryde modstanderens 'defence' ved en mere eller mindre systematisk opstilling og 'cuttemønstre'. Overraskende hvordan dét kan udmønte sig i store åbne arealer på banen, hvor der kan scores efter behag. At introducere en opstilling som 'stakken' kan virkelig løfte ultimateundervisningen, selv om det kræver tid til at træne - også selv for gymnasielærere på kursus, der kan have svært ved at huske numre og rækkefølge.

### Tak

En stor tak til GI og ikke mindst underviserne for energisk og fremragende formidling af det ædle spil, hvor "Spirit of the Game" er lige så vigtigt som det at vinde, og hvor spillerne selv er dommere. Vi nød det gode selskab og siger også tak for den gode stemning til alle på ultimateholdet 2011.

**Undervisningsmateriale:** De fleste øvelser og taktiske overvejelser kan ses på ultimateforbundets hjemmeside <http://dfsu.dk/files/public/Ultimatekompendium.pdf>

# Klatrekursus

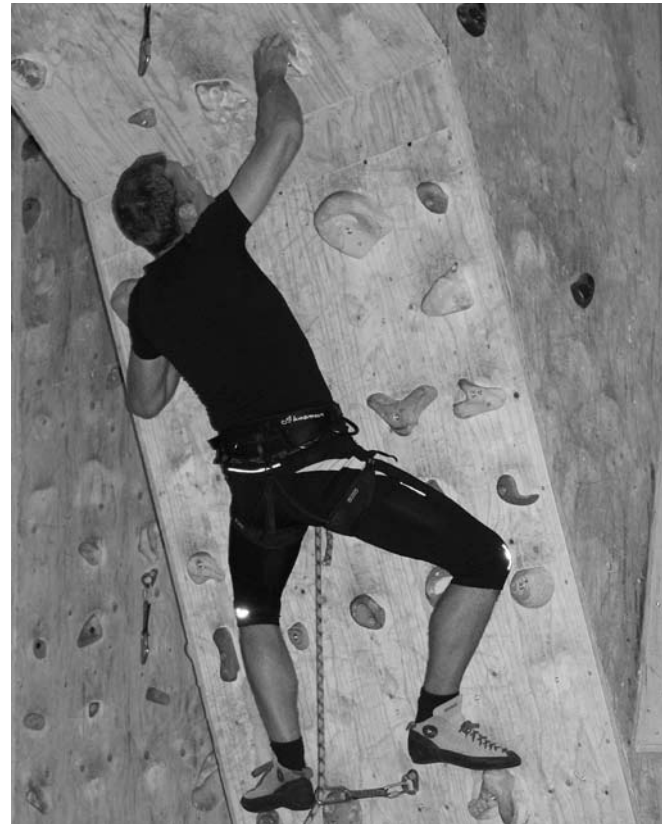
*Af Jesper Skov Nielsen, Ribe Katedralskole*

Ca. 20 klatrekursister var onsdag aften den 5. oktober samlet på idrætshøjskolen i Sønderborg, hvis faciliteter dannede rammerne for klatrekurset i forbindelse med dette års generalforsamling i GI.

Louise Holte og Andreas Hagerup Linnet, der begge er erfarne klatreinstruktører, varetog undervisningen og havde planlagt et spændende program, der startede ud med en præsentationsrunde af kursisterne.. I den forbindelse kom det frem, at relativt mange skoler var i gang med eller skulle til at etablere egne klatrefaciliteter, hvilket kan tolkes som et udtryk for, at klatresporten for alvor er ved at få en fast plads i idrætsundervisningen på flere skoler rundt om i landet. Mange af kursisterne havde derfor også tilmeldt sig klatrekurset for, udover erhvervelse og styrkelse af egne færdigheder, at få nogle gode råd om, hvilke overvejelser vedr. udstyr, sikkerhed og forsikringsansvar mv., som man bør gøre sig, når man får etableret en klatrevæg.

Efter præsentationsrunden gennemgik Andreas kort klatresportens historiske udvikling, hvorefter han straks tog hul på den klatre teori, som man skal have kendskab til for at kunne erhverve sig Dansk Klatreforbunds sikringskursus 1 (S1). Det drejede sig bl.a. om kendskab til udstyr herunder de forskellige rebtyper, klatreseler, karabiner og rebbremser. Under gennemgangen blev udstyrselementerne sendt rundt i klasselokalet, så vi kunne se og ikke mindst røre ved udstyret, hvilket var en god måde at gøre det på frem for blot at vise billeder på projektoren.

Hvert udstyrselement er mærket med nogle forskellige signaturer med tilhørende data, og det blev nøje fremhævet, hvorledes disse skulle læses og forstås. Det drejede sig f.eks. om karabiners belastningstolerance i åben eller lukket tilstand og i forhold til belastningsretningen.



Udstyrsgennemgangen gik naturligt over i en diskussion af sikkerhed, idet det blev pointeret, at det såkaldte ”software udstyr” herunder reb, seler og slynger bør udskiftes efter 5 år eller ved synlig slitage. ”Hardware” udstyret, der omfatter rebbremser og karabiner, kan derimod holde i mange år og skal kun udskiftes, hvis udstyret er synligt slidt eller evt. har været udsat for tab. Ydermere blev der talt om, at der efter etablering af en klatrevæg bør være en tydelig vandret markering i en højde af maksimalt 2,5 – 3 meter over gulvet eller jordoverfladen, som indikerer grænsen for, hvor højt en klatrer må have sine hænder under klatring uden sikring – såkaldt bouldering. Louise fortalte om situationer, hvor ivrige elever under bouldering pludselig, uden at tænke over det, var på vej lodret op ad væggen uden sikring.

Under hele kurset blev diskussionen om sikkerhed højt prioriteret, og Louise og Andreas var gode til at pointere evt. risikomomenter samt hvorledes disse bør håndteres, når man står med undervisning af elever.

Teorimodulet onsdag aften blev afsluttet med forevisning og træning af de vigtigste knob, som man ikke blot skal have kendskab til, men i særdeleshed mestre. Det drejede sig om dobbelt ottetal og dobbelt fiskeknob samt dobbelthalvstik, der hhv. anvendes til indbinding i klatresele, sammenbinding af to reb eller prusiksnore og fæstning i bundsikring. Herefter gik vi ned til klatrevæggen og iførte os klatresele mv. for at gøre klar til aftenens praktiske undervisning.

Imens Louise og Andreas klargjorde de forskellige baner på klatrevæggen, udførte vi klatreopvarmning, der tog udgangspunkt i bouldering. Vi delte os i to grupper, hvorefter vi enkeltvis startede med at klatre horisontalt

fra hver sin side af klatrevæggen imod midten. Ved et møde på midten bestod udfordringen i at klatre forbi hinanden uden berøring, hvilket krævede, at man ikke kun bevægede sig med næsen og brystet mod væggen, men også klatrede med skulderen og hoften vendt imod væggen. Efter opvarmningen delte vi os igen i to grupper afhængig af erfaringsniveau, hvorefter vi i par eller tremandsgrupper klatrede forskellige ruter på klatrevæggen. I forbindelse med denne klatring trænede vi diverse knob og repeterede forskellige sikkerhedselementer. Louise og Andreas hjalp, hvor det var nødvendigt og var begge gode til at spotte og påpege evt. fejlprocedurer, således at vi straks kunne rette disse.

Torsdagens program startede med teoriundervisning i klasselokalet. Her præsenterede Louise en række forskellige øvelser, der kan bruges som opvarmnings- eller teknikøvelser i forbindelse med et undervisningsforløb i klatring. Alle øvelserne var kort og præcist beskrevet i kompendiet, som vi fik udleveret ved kursusstart. Efterfølgende gennemgik vi en udstyrsliste over nødvendigt udstyr for at kunne gennemføre klatreundervisning i gymnasiet. Jeg har senere regnet mig frem til, at udstyrslistens indhold kan erhverves for ca. 12.000 kr.

Teoriundervisningen blev afsluttet med en gennemgang af 8 vigtige sikkerhedsregler, når der klatres med elever. Det drejer sig f.eks. om, at selen altid sidder over hoften, langt hår skal være samlet med hårelastik, ingen klatrer uden at være blevet kontrolleret mv.

Den praktiske del af kurset torsdag formiddag indledtes med forskellige opvarmningsøvelser, der især fokuserede på de muskelgrupper, som anvendes under klatring, herunder lår, fingre, skuldre, ryg og mave. Derefter blev vi introduceret for endnu et vigtigt knob, klemmeknuden

(prusikknude). Den anvendes i forbindelse med disciplinen, som i klatrefaglige termer kaldes for klemmeknudegang, hvor der klatres lodret op af et reb. Under denne introduktion til klemmeknudegang præsenterede Louise et eksempel på en drejebog fra idræt-B eksamen, der omhandlede praktisk forevisning af forskellige klatretekniske færdigheder. Derudover kom hun med gode råd til aktivering af elever, som ikke er i gang med at klatre. Det kunne f.eks. være træning af diverse knob, konkurrence i hvem der kan tage flest armstrækninger eller kropshævninger, træning af fingermusklerne og bevægelighedstræning.

Derefter fordelte vi os i hallen således, at nogle gik i gang med klemmeknudegang på de 4 reb, som Andreas havde klargjort, mens andre gik i gang med toprebsklatring og førstemandsklatring på klatrevæggen. Under klatringen afprøvede vi nogle af de teknikøvelser, som vi havde gennemgået i teorilokalet torsdag morgen. Vi prøvede f.eks. at klatre med bind for øjnene. Det var en rigtig god øvelse, som krævede, at man lyttede til sin sikringsmakker og ydermere fokuserede på at finde den optimale balance inden grebsskifte. Hvis man ikke var i balance, risikerede man at falde ned.

Under hele formiddagens klatring herskede der en god stemning, som især blev skabt af diverse succesudbrud, når en klatrerute var gennemført. Flere kursusedtagere nåede også op og fik skrevet sig i autografbogen, der lå øverst på ruten med det vandrette udhæng.

Kurset blev afsluttet med kursusevaluering og udlevering af beviser for gennemførelse af Dansk Klatreforbunds sikringskursus 1 (S1) til de fleste kursusedtagere. Alt i alt var kurset i klatring veltilrettelagt, inspirerende og brugbart i forhold til klatreundervisning af elever i gymnasieskolen.



# Capoeira

Louise Moll Hjort, Frederiksborg Gymnasium & HF

“O sim, sim, sim/ O não, não, não”, gjalder ud i den kolde spejlsal på Sønderborg højskole. 24 idrætslærere står skulder ved skulder i en cirkel og danner kor for vores underviser Steen Møllers vokal. Hofterne vugges fra side til side, mens vi opfordres til at synge kraftigere igennem på dette fremmede tungemål.

Udover sang bød capoeirakurset selvfølgelig også på en masse fysiske udfoldelser. Capoeiraens grundtrin *ginga* er et dansetrin, hvor man bevæger sig rytmisk og samtidigt årvågent, så man kan beskytte sig mod eventuelle slag og spark. Capoeiraens æstetiske udtryk dækker over farlige slag, og vi bliver uafbrudt gjort opmærksomme på, at hvis vi ikke passer på, hvis vi ikke giver hinanden plads, så ryger tandsættet ud. På kommandoen ”yep”

skal al aktivitet og al snak stoppe netop for at kunne afværge farlige situationer. Vi var imponerende gode til at overhøre dette råb gang på gang. Jeg tillægger det vores iver efter at lære.

Steen Møller var selv en forbilledlig underviser, der med en varm udstråling, en rolig attitude og en god fornemmelse for afveksling, lavede et meget brugbart kursusforløb som ikke kræver meget tilpasning for at kunne bruges i vores egen undervisning.

Steen Møller formåede i løbet af de to kursusdage at løfte sløret for hele capoeiraens væsen; sangen og musikken og kampen/dansen, på en sådan måde, at vi formentlig ikke blot ønsker at videreformidle bevægelser, men en hel bevægelseskultur til vores elever.





# Håndbold

Af Søren Friis, Bjerringbro Gymnasium



Torsdag d. 6/10 – 2011 var vi omkring 30 idrætslærere samlet på Sønderborg Idrætshøjskole for at få et kursus i håndbold. Underviseren på kurset var Lars Michalsik, som er tidligere håndboldlandsholdspiller, underviser i håndbold på universitetet samt fysisk træner for diverse håndboldhold.. De sidste mange år har han primært været idrætsforsker, hvor han blandt andet har skrevet en ph.d., der omhandlede de fysiske krav i elitehåndbold.

Kurset startede med en kort præsentationsrunde, hvor man blandt andet skulle fortælle hvor stor erfaring man havde med håndbold, og hvad man håbede på at få med sig fra kurset. Det viste sig at flertallet ikke havde spillet håndbold siden de selv læste Idræt, dog var der enkelte eksperter som havde spillet håndbold hele deres

liv og som havde rigtig god erfaring med at undervise i håndbold på gymnasiet. De fleste kursister udtrykte, at de havde tilmeldt sig kurset, fordi de har svært ved at få integreret håndboldundervisningen i den daglige undervisning. De håbede på, at de igennem kurset ville få en hel række øvelser og ideer til, hvordan man laver et godt forløb i håndbold.

Lars havde medbragt et omfattende undervisningsmateriale. Det indeholdt med hans egne ord, alt hvad man behøver at vide for at undervise i håndbold. Der var litteratur om alt fra det tekniske til det taktiske og ikke mindst det fysiske i håndbold. Der var beskrivelser af øvelser beregnet til alle niveauer samt links til øvelser, som var frit tilgængelige på nettet.

Herefter var det endeligt blevet tid til at komme i hallen, hvor det første vi gjorde var at fedte vores fingre ind i harpiks, da man jo ikke kan spille håndbold uden! Hvad siger vores kære pedeller ude på skolerne mon til det? Lars introducerede diverse opvarmningsøvelser med bold. Man fik genopfrisket de mest elementære tekniske elementer i håndbold såsom kast, gribe, 3-skridts rytme, stempelbevægelser, løbeskud, hopskud etc. For os som ikke havde haft harpiks på fingrene siden idræt varede det ikke længe før harpiksavablerne på fingrene begyndte at melde sig og det gjorde nas! Aftenen sluttede af med Lars' kæphest nemlig fysisk træning. Her skulle vi lave intervaltræning med bold, der tog pusten ud af de fleste af os. Puha – udsætter vi virkelig vores elever for det! ☺

Fredag morgen stod den på totalhåndbold. Totalhåndbold foregår på en minibane med en speciel gummibold, som er mindre end en normal håndbold. Man kan dog også bruge en almindelig skumbold, som vi normalt bruger til høvdingebold eller stikbold hørte jeg fra en af mine medkursister. Reglerne i totalhåndbold er ret simple, og spillet inviterer til, at man bevæger sig meget, man har mange afleveringer og har ikke faste roller i angreb og forsvar, hvilket gør spillet meget mere dynamisk og legende. Dette var absolut en af de mest positive oplevelser på kurset, og jeg tror personligt, man kan få meget ud af at introducere håndbold på gymnasiet igennem totalhåndbold. Jeg savnede dog lidt mere om, hvordan man kunne bygge et forløb op med totalhåndbold, da der helt sikkert lå mange muligheder i denne spilform, men det blev der desværre ikke rigtig fulgt op.

Næste punkt på dagsordenen var niveaudifferentieret angrebstræning i håndbold. Lars allierede sig med Bo Stage fra Brøndby gymnasium, som tog sig af de såkaldte gode! Personlig sneg jeg mig med de gode og havde dermed fornøjelsen af Bo's ekspertise. Bo introducerede en hel række gode og relevante øvelser, som han selv har brugt på Idræt B. Da Bo selv havde erfaring med øvelserne på gymnasieelever, var han god til at fortælle os, hvad der skulle være fokuspunkt i den enkelte øvelse, hvad der kunne gå galt i øvelsen, og ikke mindst hvad man vil forvente, at eleverne skulle kunne vise til en eventuel eksamen.

Lærere har åbenbart de samme krav som eleverne, da Lars' konstant blev plaget om at få lov til at spille kamp. Lars' kunne ikke stå for presset, og lod os derefter spille kamp til stor glæde for de "boldglade" drenge inklusiv mig selv. Desværre skete der det, som vi så ofte oplever,

nemlig at alle de "gode" spiller kamp og de andre sidder på bænken og får ikke noget som helst ud af det. Her ville det være godt hvis vi havde fået indskiftet de knap så håndboldkyndige og havde fået et par tips til, hvordan vi får integreret dem i det færdige spil, da det jo netop er derfor, at mange af os er lidt forbeholdne overfor at undervise i håndbold.

Sidste modul i kurset var en omgang fysisk træning. Lars lavede en bane, der indeholdte alle fysiske elementer af håndbold, og så var det ellers i gang. Så fik man brugt de allersidste kræfter, og jeg tror der var mange der ikke havde været så fysisk aktive, siden de selv læste idræt.

Personligt havde jeg håbet at få opskriften på et super fedt håndboldforløb, som var til at tage med hjem til sin egen undervisning. Kurset var spændende og lærerigt og man fik genopfrisket grundprincipperne og de mest relevante øvelser i håndbold, men man fik ikke lige det ekstra krydderi, der kunne løse de udfordringer, der er i at lave et håndboldforløb i gymnasiet. Man kunne med fordel have nedprioriteret den fysiske træning og i stedet have fokuseret mere på grundprincipperne i totalhåndbold. Her kunne man måske også have introduceret street-handball som efter sigende skulle indeholde en række af de elementer, som gør håndbold mere legende og lettere tilgængelig for de knap så tekniske.



# Håndbold - et herligt spil

Af Lars Bojsen Michalsik, Institut for Idræt

## Historie

Danmark var med til at opfinde håndboldspillet!

Håndboldspillet oprindelse er endnu ikke fastslået med sikkerhed. De fleste forskere mener imidlertid, at spillet blev opfundet i Danmark. Igangsætterne var oberstløjtnant Holger Nielsen fra Ordrup Latinskole, der fastlagde de første regler i 1898, og som i 1906 udgav den første håndboldbog "Vejledning i håndbold" samt løjtnant og seminarist Rasmus Nicolai Ernst fra Nyborg Borgerskole, der sandsynligvis allerede i 1897 udarbejdede et sæt regler for håndboldspillet. Navnet Håndbold stammer



fra England og blev brugt i Europa i starten af 1800-tallet til at beskrive et spil, hvor man "uden instrument" slår bolden op ad en mur. Det engelske spil blev omkring 1890 eksporteret til USA under navnet Handball eller Courtball. Dette har medført visse forvekslinger, men det amerikanske spil Handball har intet at gøre med det europæiske spil, der i USA kaldes for Team Handball.

Den for tiden hotteste mandlige håndboldspiller i Danmark er så absolut Mikkel Hansen, der ved VM i Sverige i 2011 blev turneringens suveræne topscorer og udtaget til turneringens All Stars-hold. Allerede som 20 årig deltog han ved sommer OL i 2008, hvor han især gjorde sig bemærket med en spektakulær og afgørende scoring direkte på frikast efter tidsudløb i en kamp mod Rusland. Hans enorme skudstyrke og eminente skudteknik gør ham til en superfarlig skytte. Trods sin størrelse er han meget bevægelig, og med tiden har han yderligere udviklet et utrolig godt overblik og sammenspil med sine medspillere, hvilket har gjort ham til en håndboldspiller i særklasse.

Det er formentlig forskellige former for kastespil, der har inspireret til den europæiske form for håndbold. I disse spil var det enten tilladt eller forbudt at løbe med bolden. I Danmark startede det med, at Holger Nielsen forbød eleverne i Ordrup Latinskole at sparke til bolden, når eleverne spillede bold i skolegården. Han bemærkede, at eleverne i stedet for kastede bolden til hinanden. Derved fik han idéen til håndbold. I 1904 demonstrerede Hol-

ger Nielsen for første gang håndbold som et skole spil for drenge ved et stævne i Randers. I modsætning til mange andre idrætsgrene fulgte pigerne hurtigt trop, og den første pigekamp blev afviklet allerede i 1905.

I starten var håndboldspillet meget anderledes end det spil, der kendes i dag. Det var et udendørs spil med et stort antal spillere på hvert hold. Spillet mindede mere om nutidens rugby, og eksempelvis var det tilladt at løbe ubegrænset med bolden. Scoring foregik ved at løbe med bolden ind i mål. Bolden var en almindelig fodbold. Spillet var meget intenst og til tider meget voldsomt med mange fysiske konfrontationer mellem spillerne.

Efterfølgende begyndte man at eksperimentere med spillet i skolernes gymnastiksale, og spillet sals-håndbold tog form. I 1918 blev der udarbejdet regler for indendørs håndbold, og spillet blev ændret markant. Det var eksempelvis ikke længere tilladt at gribe fat i boldholderen, og antallet af skridt, der måtte løbes med bolden, blev begrænset. Samtidig blev antallet af spillere reduceret til syv på hvert hold. I 1920 blev Efterslægtsselskabets Boldklub dannet. Det var den første danske klub, hvor der kun blev spillet håndbold. Indendørs håndbold blev langsomt mere populært end udendørsspillet, idet spillet var hurtigere, mere afvekslende og dermed mere publikumsvenligt. Fra at være et udendørs aerobt kaste- og løbespil blev håndbold "lukket inde" som et teknisk kastespil med mange anaerobe momenter. I 1934 blev de internationale regler for indendørs håndbold fastlagt, og boldens og banens dimensioner blev ændret hen i retning af de dimensioner, der eksisterer i dag. Håndbold introduceredes som OL-disciplin i 1936 som et 11-mands udendørsspil, men blev straks taget af programmet igen for først at vende tilbage i 1970'erne som et indendørs-

spil. I 1938 blev det første verdensmesterskab i indendørs håndbold afholdt i Tyskland, hvor favoritterne fra Danmark kun blev nr.4.

Gennem især de sidste 30 år har håndboldspillet gennemgået en betydelig udvikling som følge af nytænkning omkring de gamle spilsystemer samtidig med, at der er kommet nye systemer til. I efterkrigstiden var spillet lidt stereotyp og langsomt, men det har med tiden udviklet sig til et mere dynamisk spil, som er hurtigt og intenst med stor fysisk kontakt mellem spillerne. Samtidig er reglerne i de senere år blevet ændret og tilpasset, så håndbold i dag fremstår som et spændende spil, der er særdeles velegnet som underholdning i TV. Eksempelvis må man nu give bolden op umiddelbart efter en scoring, inden alle modstanderne er nået tilbage på deres egen banehalvdel, og indførelsen af reglen om hurtigt opgiverkast har sammen med skærpelsen af reglen om passivt spil (det vil sige, at man hele tiden skal forsøge at komme til en scoring) medført, at spillet er blevet endnu hurtigere og foregår med færre pauser. Spillet har således siden starten for over 100 år siden undergået en enorm udvikling, hvad angår organisering, regler, udbredelse og det spillemæssige niveau.

Inspireret af Beach Volleyball har håndboldsporten udviklet sin egen version kaldet Beach Handball med helt specifikke regler. Spillet foregår på sand med 4 spillere på banen ad gangen på hvert hold, en målvogter og tre markspillere. En kamp varer 2 x 10 minutter. Det underholdningsmæssige aspekt prioriteres højt, og eksempelvis tæller spektakulære scoringer for dobbelt scoring. Det første officielle danmarksmesterskab fandt sted i 1997, og der afholdes officielle internationale mesterskaber i strandhåndbold.

### Håndboldspillets udbredelse

Håndbold er et populært spil - både i Danmark og i resten af verden!

Håndbold er et af verdens mest udbredte boldspil og er i Danmark et meget populært spil. Dansk Håndbold Forbund blev stiftet i 1935 og er i øjeblikket det femte største idrætsforbund i landet. Forbundet havde i 2010 ca. 115.000 registrerede medlemmer fordelt på ca. 900 klubber. Der er en nogenlunde ligelig fordeling af mandlige og kvindelige spillere. Derudover dyrkes håndbold af masser af mennesker i Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, Dansk Arbejder Idrætsforbund, KFUM's Idrætsforbund i Danmark og Dansk Firma Idrætsforbund. Der er stolte traditioner for håndboldspillet i Danmark, og på trods af spillets efterhånden store udbredelse i resten af verden hører Danmark i dag til blandt verdens bedste nationer hos både mænd og kvinder. Den bedste liga i Danmark for herrer og damer, Håndboldligaen, be-



står af semi- og helprofessionelle spillere. Håndbold har stor mediebevågenhed og er den idrætsgren i de danske medier, der dækkes oftest, bortset fra fodbold.

Da håndboldspillet har sin oprindelse i Europa, er det ganske naturligt, at spillet også er mest populært der. Spillet har imidlertid gennem især de sidste 25 år bredt sig til andre dele af verden så som Nordafrika med nationer som Egypten, Tunesien og Algeriet, Syd- og Mellemamerika med nationer som Brasilien, Argentina og Cuba samt Asien med nationer som Kina, Japan og især Korea. Det Internationale Håndboldforbund har i dag i alt 183 medlemslande. De stærkeste professionelle ligaer i verden findes imidlertid fortsat i Europa. For mænd findes de for tiden i Tyskland og Spanien, mens den danske liga for kvinder i de senere år har været anset for at være verdens stærkeste liga.

I det seneste par årtier er håndbold også blevet et meget populært spil i skoleregiet. Det er på programmet på adskillige idrætshøjskoler og idrætsefterskoler, hvor der mange steder findes specielle håndboldlinjer, hvor unge mennesker har rigtig gode muligheder for at fordybe sig i alle aspekter af håndboldspillet både som spiller og træner. Håndboldlinjerne er en stor succes med en enorm søgning. Flere gymnasier er også begyndt at tilbyde en håndboldlinje, hvor man sideløbende med en studentereksamen kan specialisere sig i håndboldspillet.

### Håndboldspillets kvaliteter

Håndbold giver gode oplevelser både sammen med andre på et hold, men også individuelt!

Håndbold rummer mange kvaliteter og er et herligt spil med højt tempo, masser af intensitet og flotte aktioner,

hvor spillerne ofte er i fysisk kontakt med hinanden. Det bør dog ikke afskrække mindre spillere og spillere, der eventuelt ikke er så fysisk velfunderede, idet selve håndboldspillets udformning og spillets regler gør det muligt for alle typer af spillere at klare sig godt. Spillets mange facetter giver mulighed for at kompensere for visse mangler, der kan modsvares af gode kvaliteter på andre områder eksempelvis på det tekniske og taktiske område. Tænk bare på Sveriges Ljubomir Vranjes, der i mange år tilhørte den absolutte verdenselite som bagspiller hos herrerne trods sine kun 166 cm.

Håndbold stiller store udfordringer til den enkelte spiller og til dennes samarbejdsevner. Da håndbold er et holdspil, kommer man ofte tæt på hinanden på såvel som udenfor banen i fælles bestræbelser på at nå nogle opsatte mål. Det er en stor udfordring at få de enkelte spillere til at fungere som et hold. De enkelte spillere kan være nok så gode individuelt, men hvis de ikke taktisk samt mentalt og socialt kan arbejde sammen på holdet, bliver holdets præstation ikke optimal. Det er primært holdets resultater, der gælder, så den enkeltes præstation er mindre betydningsfuld, når bare holdet klarer sig godt. Omvendt giver håndbold også gode udviklingsmuligheder for den enkelte spiller. En spiller, der udvikler sig teknisk og fysisk, vil kunne forbedre sin præstationsevne ved eksempelvis at kunne hoppe højere, lave hurtigere finter og kunne udføre flere teknisk vanskelige skud til gavn for sig selv og dermed også for resten af holdet. Håndbold er for mange også et socialt spil, hvor der opstår et fællesskab på holdet, og hvor der også tit knyttes en masse gode venskaber på tværs af konkurrerende hold.

Håndbold stiller krav til spillernes tekniske, taktiske, fysiske og mentale/socialt kvaliteter. En god håndboldspil-

ler skal derfor være en "allround" idrætsudøver, der skal kunne lidt af det hele. Dette gælder især på det fysiske område, hvor der både er brug for kondition, udholdenhed, styrke og anaerobe kvaliteter. Derfor er det muligt at lave en træning, der er meget alsidig, varierende og dermed spændende i relation til alle de nævnte kvaliteter. Samtidig er det muligt at vælge den spilleposition, der passer til ens ønsker og forudsætninger, hvad enten det er målvogter, stregspiller, back eller fløjspiller. Da der er forskelle i arbejdskravene til de enkelte positioner, giver det mulighed for selv at vælge, hvilke kvaliteter, man vil lægge vægt på.

En anden vigtig kvalitet ved håndbold er, at det kan spilles af personer i alle aldre og på alle niveauer. Der findes organiserede kampe for minispillere i 4 års alderen til veteranhåndbold for personer over 50 år. Kampene kan foregå på alle niveauer. Nogle spiller kun for sjov, andre med store ambitioner spiller på eliteniveau, mens nogle spiller udelukkende for motionens skyld. Mange fortsætter med at spille i en relativ høj alder, da spillet stadig er sjovt og udfordrende, men også på grund af fællesskabet på holdet, hvor de måske har spillet sammen i en menneskealder. Normalt spiller piger og drenge samt kvinder og mænd aldrig på samme hold eller mod hinanden (bortset fra hos de alleryngste spillere under 10 år). Det skyldes først og fremmest forskelle i spillernes fysik. De mødes dog ofte i forbindelse med kampe og turneringer. Desuden ses det tit, at damehold træner mod eksempelvis herrejuniorhold.

En rigtig håndboldkamp kræver en hel håndboldhal at spille i, men træning af eksempelvis tekniske detaljer, skud på mål og håndboldlignende småspil kan sagtens udføres andre steder ude såvel som inde, i haven eller på

stranden med deltagelse af kun få spillere. Det kræver kun en enkelt bold.

### Vidste du at:

- I elitehåndbold er det tilladt at have 16 spillere på holdet, hvoraf der højst må være 7 spillere på banen ad gangen. Dette er normalt en målvogter og 6 markspillere. En kamp varer 2 x 30 minutters effektiv spilletid adskilt af 15 minutters pause. Banen er 20 meter bred og 40 meter lang.
- Enhåndsdriblingen (det vil sige et ubegrænset antal studsninger med bolden med én hånd) blev først indført i 1960, hvilket ændrede spillet radikalt. Tilladelse til at anvende harpiks på fingrene, for bedre at kunne gribe og kaste bolden, blev indført i starten af 1980'erne.
- Da håndbold er et holdspil, kan det til tider være svært at få et præcist og målbart billede af den enkelte spillers indsats i en kamp. En god indsats kan således skyldes mange andre ting end det at score mål. Eksempelvis kan man dække godt op eller spille medspillere fri til scoring.
- Ved de hårdeste skud, der er blevet målt hos herrespillere i Danmark, har bolden nået hastigheder på op imod 120 km/t.
- Håndboldfitness er Dansk Håndbold Forbunds nyeste tiltag. Håndboldfitness er løb, sjov fysisk træning og håndbold på mini-baner og henvender sig til alle håndbold såvel som ikke-håndboldspillere specielt i alderen over 30 år, som ønsker at dyrke idræt sammen under mere fleksible former end traditionel foreningshåndbold tilbyder.
- I totalhåndbold for de yngste spillere under 10 år kan der spilles med blandede hold med piger og drenge på samme hold. Der spilles efter specielle totalhåndboldregler, og eksempelvis er målene gjort mindre ved, at overlæggen er sænket betydeligt, så der er mulighed for, at målvogterne kan nå de ”høje bolde”. Der spilles på tværs af en almindelig bane, det vil sige, at banen kun er 20 meter lang. Desuden spilles der med en speciel blød bold, som er nemmere at gribe.
- Det danske damelandshold har vundet guld tre gange i træk ved de olympiske lege senest i Athen i 2004. Det bedste internationale resultat for det danske herrelandshold er sølv ved verdensmesterskaberne tilbage i 1967. En bedrift, der blev gentaget, ved VM i Sverige i januar 2011.
- Danmark er pt. samlet set verdens stærkeste håndboldnation, hvis man lægger landholdenes resultater sammen for både mænd og kvinder senior som ungdom. Alene i 2011 har mændenes U-19 vundet VM, U-17 vundet ungdoms-OL og senior-mænd og U-21 vundet VM-sølv. For kvinderne har U-19 vundet EM-guld, U-17 EM-sølv, mens senior-kvinder blev nr. 4 til EM på hjemmebane.

### Tips:

Hvordan kommer jeg i gang?

Håndbold kan som tidligere nævnt trænes stort set alle steder og kan øves selv med få spillere. Men hvis man vil have fuldt udbytte af sporten, skal man spille på et fuldt hold og indendørs i en rigtig hal. Heldigvis er der mange håndboldhaller i Danmark. Selv i de mindste byer findes der som regel en hal og med de mange håndboldklubber,

er det normalt muligt at finde en klub tæt på, hvor man bor. Man kan også kontakte Dansk Håndbold Forbund på telefon 43 26 24 00 eller e-mail [dhf@dhf.dk](mailto:dhf@dhf.dk) eller gå ind på deres hjemmeside [www.dhf.dk](http://www.dhf.dk), hvor man kan få hjælp til at finde en klub tæt på ens bopæl og til at finde et hold, der passer til ens niveau og ønsker. Håndbold spilles som før nævnt også i andre regi i Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, Dansk Arbejder Idrætsforbund, KFUM's Idrætsforbund i Danmark og Dansk Firma Idrætsforbund. Disse forbund kan også kontaktes med henblik på at finde en passende forening, hvor der spilles håndbold.

Foruden almindeligt sportstøj er det vigtigste redskab for en håndboldspiller et par ordentlige indendørs sko. I håndbold er der mange opbremsninger og retningsskift, så det er vigtigt med et par solide sko, der kan tåle disse bevægelser. Samtidig skal skoene have en god stødabsorbering, idet de mange spring og andre eksplosive bevægelser er hårde ved benene. En almindelig sportsforretning vil ofte have et bredt udvalg af håndboldsko og vil kunne give en fornuftig vejledning, så man kan få et par sko, der passer til ens niveau. Det må absolut frarådes at spille i et par løbesko, idet disse hurtigt vil gå i stykker, og der yderligere vil være stor risiko for, at man vrider om på foden på grund af manglende støtte omkring denne. Det kan også være fornuftigt med tiden at anskaffe sig nogle knæ- og albuebeskyttere. Disse beskytter imod slag og knubs, når spilleren falder på gulvet ved spring o. lign. Nogle vil måske i starten føle sig en lille smule hæmmede i deres bevægelser, når de spiller med sådanne beskyttere, men det vænner man sig hurtigt til. Man kan også investere i sin egen håndbold, som kan købes i de fleste sportsbutikker. Man skal sikre sig, at man får den rigtige størrelse, som passer til ens alderstrin. Bolden bruges primært til selvtræning. Det er ikke absolut nødvendigt

med egen bold, idet klubberne normalt har rigeligt med bolde til rådighed for spillerne.

### **Hvor får jeg mere at vide?**

Informationer om håndbold kan fås via medierne, Dansk Håndbold Forbund, bøger, blade og internettet.

Man kan godt få masser af informationer om håndbold fra aviser, radio og TV, idet håndbold bliver dækket intenst af medierne i Danmark. Dansk Håndbold Forbund (DHF) udgiver deres eget blad "Håndbold", der udkommer 6 gange årligt og som indeholder spændende artikler om alle aspekter af håndbold. Bladet kan bestilles på [dhf@dhf.dk](mailto:dhf@dhf.dk). Her kan man også bestille den nyeste version af håndboldreglerne, som er gældende fra juli 2010. Håndbold Spiller Foreningen, som er de danske elitehåndboldspilleres interesseorganisation, udgiver også et blad, Spillernyt, der indeholder gode og anderledes artikler fra håndboldverdenen og som udkommer 4 gange årligt. Bladet kan bestilles via hjemmesiden [www.haandboldspiller.dk](http://www.haandboldspiller.dk).

På internettet findes der masser af informationer om håndbold og utallige hjemmesider om emnet. Der findes alt fra præsentationen af et lokalt minihold over landsholdsspilleres fansider til de store tv-stationers meget professionelle sider. Dansk Håndbold Forbunds egen hjemmeside [www.dhf.dk](http://www.dhf.dk) indeholder nyttige informationer om turneringer, kurser, håndboldskoler for børn, love og regler m.m. samt links til alle lokale forbund i landet. Her findes også en oversigt over de fleste af de publikationer, der udgives i Danmark om håndbold - hæfter, bøger, videoer og CD'er - hvor det er muligt at finde inspirationsmateriale til det niveau, der passer en. Materialerne kan rekvireres ved at kontakte DHF.

DR og TV2 har deres egne håndboldsider på internettet, som naturligvis er gode på nyhedssiden, især i forbindelse med store eliteturneringer. Det er velformulerede artikler, som præsenteres flot. Søger man yderligere informationer, kan man søge andre steder eksempelvis på [www.europamester.dk](http://www.europamester.dk), som kun omtaler damehåndbold, men indeholder masser af gode informationer, nyheder og rygter. Andre gode links er [www.hbold.dk](http://www.hbold.dk), [www.hop-skud.dk](http://www.hop-skud.dk) samt [www.håndbold.dk](http://www.håndbold.dk). På [www.video-sport.dk](http://www.video-sport.dk) kan man downloade massevis af gode videoklip af et utal af forskellige træningsøvelser.

### Hvilke fysiologiske egenskaber fremmer håndbold?

Håndbold er en idrætsgren, der træner alle fysiske egenskaber!

Håndbold på eliteniveau er en fysisk krævende idrætsgren, der stiller krav til stort set alle fysiske kvaliteter. Spillere på lavere niveau og spillere, der spiller for motionens skyld, vil kunne udvikle disse fysiske egenskaber gennem regelmæssig håndboldtræning. Da håndbold yderligere er en idrætsgren, hvor man bruger hele kroppen, er den velegnet til dem, der ønsker at bevare en almen god fysisk form og et godt helbred. Heri ligger, at man selvfølgelig skal forsøge at undgå skader.

Moderne håndbold er et intervalspil, hvor der hele tiden skiftes mellem hårdt arbejde og ”pause” eller lettere arbejde. Det stiller under selve spillet krav - i særdeleshed på eliteniveau - til spillernes anaerobe energiproduktion og i mindre grad til den aerobe. Spillernes arbejdsmonster varierer konstant, og der arbejdes intenst i korte, afbrudte perioder med løb, sprint, frem- og tilbagebevægelser og sidestep samtidig med, at der tackles, fasthol-

des og skubbes. De fysiske krav i håndbold udgøres af et kompliceret samspil mellem muskelstyrke, eksplosivitet, hurtighed, anaerob arbejdsevne, koordination samt kondition og udholdenhed, hvor forcer og svagheder i høj grad kan kompensere for hinanden. Spillets kompleksitet kræver udvikling af ”allround” idrætsudøvere, som bør træne mange fysiske egenskaber, men hvor optimeringen af den enkelte fysiske parameter bør ofres til fordel for træning af andre fysiske egenskaber.

Kønsforskelle i de fysiske krav under kamp Udvalgte gennemsnitsresultater		
	Mænd	Kvinder
Spilletid (min)	53.9	50.7
Tilbagelagt distance (m)	3627	4002
Høj-intenst arbejde (% af samlet distance)	7.9	2.6
Aktivitetsændringer (antal)	1782	664
Stå stille (% af total spilletid)	36.9	10.8
VO <sub>2</sub> -max (ml O <sub>2</sub> ·min <sup>-1</sup> ·kg <sup>-1</sup> )	55.3	47.5
Relativ arbejdsbelastning (% of VO <sub>2</sub> -max)	70.9	79.4
Højde (cm)	190.3	175.6
Vægt (kg)	92.6	69.8

Nylige undersøgelser af de fysiske krav i den danske håndboldliga viser, at der er tydelige forskelle i kravene mellem de forskellige spillepositioner. Den fysiske træning i elitehåndbold bør derfor tilpasses den enkelte spilleposition samt spillernes individuelle fysiske kapacitet og behov for restitution. En markant antropometrisk udvikling har fundet sted i elitehåndbold, idet spillerne er væsentlig højere og tungere end spillere for 25 år siden. Da elitehåndbold er en fysisk krævende kontaktsport, tyder det på, at antropometrien spiller en afgørende rolle på de forskellige spillepositioner. Stregspilleren er eksempelvis den højeste og tungeste af alle spillere, hvilket er i overensstemmelse med de fysiske krav på denne spilleposition, hvor stregspilleren har betydeligt flere fysiske konfrontationer med modstanderne end nogen anden spillerposition. Det er vigtigt, at spillerne er i stand til at bevare eller forbedre deres løbekapacitet og bevægelighed på banen på trods af deres større og tungere krop. Den fysiske træning skal derfor udføres så funktionelt som muligt.

Yderligere viser undersøgelserne, at der er forskel i de fysiske krav mellem herre- og damehåndbold (se tabel). Kort fortalt er herrehåndbold et spil, der er meget intenst og styrkepræget med stor fysisk kontakt mellem spillerne, og hvor der meget ofte skiftes intensitet i spillet. Damehåndbold er i højere grad et aerobt løbspil, hvor de fysiske konfrontationer og de anaerobe kvaliteter har mindre betydning i forhold til mændene.

I følge resultaterne bør kvindelige elitespillere derfor fokusere mest på aerob træning, mens mandlige elitespillere omvendt bør fokusere mest på anaerob træning og styrketræning med aerob træning som en sekundær prioritet. En anden måde at forholde sig til kønsforskellen

er at overveje om, det ikke er hensigtsmæssigt at udvikle kvindernes spil rent fysisk i retning af moderne elitehåndbold ved at forsøge at få dem til at spille mere intermitterent, aggressivt med flere fysiske konfrontationer med modstanderne ligesom mændene. Dette forudsætter, at kvinderne fremover i deres daglige træning prioriterer de samme centrale aspekter i den fysiske træning som mændene gør.



# Faggrupperejse til sportsressort i Tyrkiet

Af Malte Trolde og Andreas Schiørring, Aarhus Katedralskole

Onsdag den 25. september (2011) tog 17 idrætslærere fra Aarhus Katedralskole på faggrupperejse til Tyrkiet. Turen fungerede som et internt idrætskursus, hvor der var fokus på idrætsdiscipliner med relevans for idrætsundervisningen på skolen. Samtidig skulle det også være en hyggelig og social tur, hvor de personlige relationer lærerne imellem kunne blive endnu bedre, for på den måde at optimere samarbejdet, vidensdeling etc. i idrætsgruppen.

## Fakta om turen:

Rammerne for faggrupperejseturen var, at vi maksimalt måtte være væk fra undervisningen i tre dage, samt at vi havde 6000 kr per person. Vi valgte dertil at udvide dette med to dage, så turen gik fra onsdag over middag til meget sent søndag. Endvidere skal det nævnes, at turen udløste 37 kursustimer til hver deltagende lærer.

Programmet for turen kan ses i tabellen neden for.

PROGRAM FOR FAGGRUPPETUREN			
Dag	FORMIDDAG	EFTERMIDDAG	AFTEN
REJSEDAG, onsdag	Arbejde/undervisning på skolen	Rejse (flyafgang, Billund kl. 15.40)	Ankomst til Zeynep Golf Ressort kl. 21.30
1. KURSUSDAG (torsdag)	Informationsmøde om program og hotel Div. vandaktiviteter * Vandpolo	Yoga og pilates	Fællesspisning Volleyballturnering
2. KURSUSDAG (fredag)	Wellness	Beachvolley Ringo	Faggruppemøde
3. KURSUSDAG (lørdag)	Tennis	Bådtur og snorkling	Fællesspisning
4. KURSUSDAG (søndag)	Strandaktiviteter *	Fri lege	Hjemrejse, afgang fra hotel kl. 17.15

\*Vandaktiviteter og Strandaktiviteter: alle havde til opgave at finde på en vandaktivitet og en lege/spil til stranden.

Rejsen blev købt gennem Jysk Rejsebureau/Kilroy i Århus, der var behjælpelige med at finde et passende hotel, med de sportsfaciliteter, som vi havde brug for. Oprindeligt ville vi gerne have været på La Santa en uge, men grundet førnævnte ramme, kunne det ikke lade sig gøre. Det viste sig heldigvis at hotellet, der blev valgt, var en fuldgod erstatning. Navnet på hotellet er ”Zeynep Golf ressort” (<http://www.sunzeynep.com/Default.aspx>) og ligger 30 km fra lufthavnen i Antalya. Prisen for turen (fly, transport med bestilt bus til og fra hotellet, alt inklusiv af mad og drikke) blev 5300 kr. per person.

Med hensyn til rejsetiden, så tog rejsen lidt over otte timer fra Århus, over Billund og Antalya, til vi var fremme på hotellet, onsdag aften klokken halv ti. Afrejse fra hotellet var søndag eftermiddag klokken fem. Med lidt hurtig hovedregning giver det næsten fire hele dage, til rådighed til idrætsaktiviteter, møde, hygge etc.

### **Sportsfaciliteter:**

6 tennisbaner, 50 m svømmebassin, alm. swimmingpool til fx vandaktiviteter og vandpolo, bordtennis, 1 beachvolley bane, vindsurfing, golf, fitnessrum, græsområde til div. aktiviteter, samt en mindre fodboldbane. Endvidere benyttede vi også sandstranden og havet til nogle af vores idrætsaktiviteter.

Det skal nævnes, at alle sportsfaciliteterne var i rigtig god stand og lette at komme til. Dog medbragte vi bl.a. selv nogle tennisketsjere, beachvolley-bolde, ultimate-discs mm.

### **Undervisning/kursus:**

For at sikre en god og målrettet undervisning, der passede til vores behov, havde vi besluttet selv at stå for idrætskurserne. Det betød, at de idrætslærere der havde

kompetencer fra deres egen idrætsverden, inden for et bestemt område, stod for undervisningen i det pågældende modul. Derved sparede vi også en del penge, og vi var sikre på, at kvaliteten af undervisningen var i orden – og vi kunne målrette undervisningen efter gymnasieelever.

Mellem de programsatte aktiviteter blev der dyrket sport på livet løs (bl.a. beachvolley, ultimate, tennis, kajak, løbetur, fitness i motionsrummet og svømning). Det gode vejr med sol og en 30-35 graders varme betød, at vi tilbragte hele dagen udenfor.

### **Konklusion**

Vi er meget tilfredse med faggruppeturen til Tyrkiet. Både fagligt og socialt fik vi en masse med hjem, og vi kan anbefale destinationen til andre idrætsgrupper, som overvejer en lignende tur; det var meget fleksibelt og nemt at målrette vores behov, faciliteterne fungerede som de skulle, og prisen var tilpas lav, så det kunne lade sig gøre at få lov til at tage afsted.



# DM i pigefodbold

Af elev Sarah Kindt, 3q, Silkeborg Gymnasium

”MÅÅÅÅL!!!”

Den larmende tavshed som har lagt sig over skovbak-  
kens baner, før det tolvte straffespark bliver sendt af sted,  
bliver afløst af et sejrbrøl, da Matilda sender bolden i  
netmaskerne. Takket være vores dygtige førstegangsmål-  
mand Maja, som har taget to ud af seks straffespark, skal  
vi nu til DM i gymnasiefodbold. Euforien vil ingen ende  
tage, og den har stadig ikke lagt sig, da vi igen drager  
af sted med vores fodboldstøvler - denne gang til Mid-  
delfart.

En smule forsinkede ankommer vi til den fynske by og er  
klar til at spille - med det samme! Første kamp er hård,  
og vi har en smule svært ved at finde os til rette på banen



og med at score. Kampen ender uafgjort, og da vi går på  
banen til vores anden kamp, er det med risikoen for at  
misse chancerne for en god placering. Heldigvis vinder vi  
2-1 og kan gå i kvartfinalen som etter i vores pulje.

Her møder vi Birkerød Gymnasium. En hård kamp som  
dog ender i en målfest på 3-0. Camilla sætter det hele i  
gang med et fremragende hovedstødsmål, og som semi-  
finalister begynder vi at kunne lugte medaljer. Men da  
vi hører navnet på vores modstander, Brøndby Gymna-  
sium, bliver vi alligevel en smule nervøse. Det lykkedes  
dog også denne gang at vinde 3-0 men ikke uden videre;  
Brøndby giver os kamp til strengen.

I finalen er det Lemvig Gymnasium. Flere på holdet har  
prøvet kræfter med klubholdet i byen, og dermed stiftet  
bekendtskab med flere af de spillere, som nu er den sid-  
ste forhindring før guldet. Kampfløjtet lyder, og Lemvig-  
spillerne er tændte. Efter halvleg står det stadig 0-0, og  
vi kommer tættere på forlænget spilletid og den frygtede  
straffesparkskonkurrence. Vi har flere gode chancer, hvil-  
ket Lemvig dog også har.

Kort før tid er det dog igen Camilla som kommer til at  
spille en altafgørende rolle, da hun på et flot langskuds-  
mål scorer. Alle er ellevilde! Nu skal de bare holdes fra  
chancer, og med en 3-4 minutter igen virker det ikke som  
en helt umulig opgave. Det er det heller ikke, og hele hol-  
det viser stærk kampgejst og holdengagement.

Slutfløjtet lyder.

Pigerne fra Silkeborg Gymnasium har vundet DM!!!

## Det 15. DM i ultimate - set med arrangør- og lærerøjne

*Af Jørn Øgaard Andersen, Aabenraa Statskole.*

Finalestævnet i ultimate blev, som Alice skriver i artiklen ”Gymnasieultimate i elevhøjde”, afviklet i Aabenraa i dagene 4.-5. oktober 2011. Sidste år skrev Janne Kjær fra Marselisborg, at der var rekordmange deltagere. Så må man sige, at dette års stævne med afstand var en succes mht. deltager-antal, idet hele 56 hold var tilmeldt turneringen.

Efter 8 indledende stævner, var finaledeltagerne fundet, og 16 hold var klar til at dyste i Aabenraa.

Som sædvanligt ankom deltagerne hen på eftermiddagen, og de første indledende kampe blev som tidligere år afviklet tirsdag sidst på eftermiddagen. De første indledende kampe blev afviklet ved skolen. Efter indkvartering, middag mv., havde vi haft held til at arrangere koncert med skolens bigband. De tilrejsende elever og kolleger tog godt imod tilbuddet; det er altid lidt spændende, hvordan den form for musik modtages såvel blandt unge som blandt mere erfarne grupper! Men det swingede rigtigt i aulaen på Aabenraa Statskole.

Det er en fin tradition med stævner, som indbefatter overnatning. Grupper af ultimatespillere er nemme at have med at gøre. Om det ligger i spillets ånd, ved jeg ikke, men der var ikke problemer af nogen art i forbindelse med at huse de mange unge – eller ældre; -)

For kolleger er det ganske udbytterigt at sidde samlet og tale om stævnet og andre faglige spørgsmål, så det alene



taler for, at det ville være godt med flere af den form for stævner. Der er kun ultimate og volley tilbage. I forbindelse med atletik-DM var det f.eks. kun Aabenraa, som overnattede, hvilket er en skam.

Men tilbage til stævnet. Den følgende dag blev de resterende indledende kampe afviklet ved Aabenraas skønne atletikstadion. Det var muligt at markere fire baner samlet i læ af skoven. Vi var begunstiget af kun let vind, og der kom kun lidt regn til allersidst.

Det gode ved turneringsformen er, at alle hold får mange kampe, uanset placering. Som Alice også skriver, er det dejligt at se, at eleverne stort set klarer opgaven at dømme ganske fint. Det er rigtigt, at mindre erfarne spillere kan blive lidt forskrækkede i begyndelsen over at erfarne påberåber sig, at der faktisk er regler i ultimate, og at der er nogle, som råber ”fejl” eller andet, men det går hurtigt over, når man har oplevet den første ”spirit-rundkreds” efter kampen.

Det er ikke en uoverskuelig opgave at være arrangør. Birte Bengtson og Janne Kjær fra udvalget hjælper med det organisatoriske og den allestedsnærværende René Oskjær står for spilleplan med meget mere. Naturligvis har han også sørget for et godt glas rødvin om aftenen til den førnævnte hygge for lærerne. Og nå ja, så gør det jo heller ikke opgaven mindre fornøjelig, når det går skolens hold godt.

Jeg kan kun anbefale at man går i gang med spillet og deltager i stævnerne. I modsætning til flere andre af de discipliner, som vi arrangerer stævner i, kan man vel godt påstå, at ultimate i høj grad er udsprunget af vores egen undervisning i gymnasiet.

Vel mødt til de næste års stævner.

Årets finalestævne i ultimate i Aabenraa endte med nedenstående slutstilling – se hvem der ellers har været med samt alle delresultater fra finalestævnet på: <http://www.emu.dk/gym/fag/id/staevner/ultimate.html>

### GI-Ultimestævne DM i Aabenraa d. 4-5. okt. 2011



#### Slutstillingen:

1. Aabenraa
2. Tørring
3. Skanderborg
4. Marselisborg 1
5. Favrskov
6. Gefion 1
7. Kongsholm 1
8. Nordfyn
9. Allerød
10. Marselisborg 2
11. Brøndby
12. Fredericia - spirit
13. Gefion 2
14. Tornbjerg
15. Kongsholm 2
16. Svendborg

# DM i Gymnasie-ultimate - "Gymnasieultimate i elevhøjde"

*Alice Knudsen, 3x, Aabenraa Statsskole.*

## **Turneringen.**

Finalerunden i DM i gymnasie-ultimate, der blev afholdt i Aabenraa d. 4. – 5. okt, var en bragende succes – både sportsligt og socialt.

Her mødtes 16 hold fra 13 gymnasier til årets ultimate-begivenhed.

De mange hold fik mulighed for at lære hinanden at kende og "mingle" lidt på tværs af gymnasier både på og uden for banen. Holdene overnattede på Aabenraa Statsskole, hvor der var hygge, mad og hvile.

## **Ultimate – en unik sportsgren.**

Som sportsgren adskiller ultimate sig ved sit fair-play-princip, der bl.a. betyder, at spillerne selv dømmer kampene.

Som ultimatespiller skal man derfor være aldeles fair og få det til at fungere med de andre holds spillere, hvilket kan være en udfordring, når der rigtigt gås til stålet i en intens kamp.

Men spillerne har al mulig grund til at være fair. Der bliver givet "spirit", og her har man mange point at hente, hvis man som hold har god attitude og styr på reglementet. Desuden ved alle ultimatespillere, at smagen i munden, når de samles med modstanderholdet i spiritringen efter kampen, er langt bedre, hvis de har spillet reglementeret.

Når spirit'en har været god i en kamp, er det næsten ligegyldigt, om man er vinder eller taber. For så har begge hold vundet en sejr. Der er dømt fair, hvilket giver begge hold mulighed for at spille op til deres bedste, hvilket igen betyder, at det er det bedste hold, der står med sejren.

## **Mangfoldighed.**

Men reglerne er mange i ultimate, så selvom man som ny ultimatespiller ønsker at spille fair, kan det være svært at holde styr på alle regler.

Dette blev også tydeligt under turneringen. Nogle hold bestod af helt nye ultimatespillere, mens andre hold rummede en del klubspillere. Klubspillere og idrætslærere i forening var behjælpelige ved usikkerhed om reglerne og bidrog til en god afvikling med deres erfaring om ultimatespillet.

Mangfoldigheden skabte en entusiasme blandt de nye spillere til at lære sportsgrenen endnu bedre at kende og en begejstring hos de mere garvede over den fantastiske interesse for sporten, som dette arrangement er med til at skabe.

## **Resultater.**

Der blev spillet ultimate på mange niveauer, hvilket også kan aflæses af turneringens resultat. Det blev Aabenraa Statsskole, der løb af med titlen som Danmarks-mestre i gymnasieultimate, mens Tørring Gymnasium blev nummer to.

Spillerne på de to hold er hovedsageligt gymnasieelever, der spiller i ultimate-klubber udover gymnasie-ultimate-træningen. De er derfor vant til at tørne sammen i DM-turneringen i ultimate, og DM-turneringen i gymnasie-ultimate har igennem flere år været en styrkeprøve for holdene samt en mulighed for at være sammen om den sport, de hver især nyder til daglig.

Desværre (jeg går jo i 3g) kommer jeg ikke til at deltage som aktiv ved næste års turnering, som afvikles i Albertslund med Kongsholm som vært, men hvem ved, måske vil jeg være der som tilskuer! Det er dog helt sikkert, at jeg vil blive ved med at spille ultimate.



# AT og Idrættens praktiske metode

## FRA KROP - TIL SPROG - TIL KROP

Der er mange dimensioner i det idrætslige rum, som videnskaben traditionelt set har haft svært ved at indfange. Hvordan beskrives den intense idrætslige oplevelse, udfordringen, de sociale relationer eller kropsligt forankrede identitetsprocesser?

Her har der været et ”gap” mellem praksis og teori, mellem krop og sprog.

AT kurset vil udfordre dette ”gap” og tage udgangspunkt i de nyeste internationale tendenser inden for praksisbaseret idræts forskning. Her vil der især blive arbejdet med praksisfortællinger. Kurset vil give bud på hvordan man kan arbejde med idrætsfagets

praktiske metode. Der vil være konkrete eksempler på, hvordan man kan bevidstgøre eleverne om metoderne, og hvordan Idræt C kan inddrages i AT projekter.

Kurset vil være opbygget som en vekselvirkning mellem teoretiske oplæg, idrætspraksis, individuelle skriveøvelser, gensidig refleksion, og gruppearbejder med idé generering af AT forløb.

Skitser til konkrete AT forløb med Idræt C i samarbejde med andre fag vil blive udformet på kurset. Der udvikles forslag til, hvordan eksamen kan foregå, når Idræt C indgår.

Deltagerne bedes medbringe idrætstøj, bærbar computer, USB-stik.

Max deltager antal: 30

**Underviser.** Helle Winther, Institut for Idræt, Københavns Universitet

**Tid:** 17. januar 2012 kl. 10:00-18:00

**Sted:** Nærum Gymnasium, Nærum Hovedgade 30, 2850 Nærum

**Pris:** 1000 kr. inkl. forplejning

**Kursusledere:** Helle Nielsen og Dorthe Madsen

**Tilmelding** og nærmere oplysninger: Se Idræts hjemmeside på EMU'en: [www.emu.dk/gym/fag/id](http://www.emu.dk/gym/fag/id)

Tilmeldingsfrist: 19. december 2011

# RØDEHAVSKURSUS

## biologi og idræt

I november 2012 afholdes et kursus i koralrevsbiologi og dykning.  
Kurset giver mulighed for at erhverve sig et dykkercertifikat.

### Form og indhold:

På kurset deles man i grupper alt efter det niveau man har eller ønsker at have mht. bevægelse i vand (Snorkling, uddannelse til dykker, uddannet dykker) og evt. fagkombination.

Alle dage tages der ud på vandet efter morgenmaden. Afhængig af afstanden til bestemmelsesstedet vil der blive oplæg og/eller workshops på båden. Richardt og Janette har inden kurset samlet en materiale- og idé-mappe, som der kan arbejdes med.

Målet er at kursUSDeltagerne bliver trygge ved et koncept med elever i åbent vand samt har adskillige konkrete undervisningsforløb med hjem, der omhandler livet i vandet.

Imellem vandaktiviteterne vil der blive arbejdet med nogle af nedenstående **temaer**:

- Tema 1 – Dykningens fysiologi i teori og praksis
- Tema 2 – Miljøbelastninger – koralrev og diversitet
- Tema 3 – Vand, bevægelse og fascination
- Tema 4 – Aktiv ferie
- Tema 5 – Globalisering
- Tema 6 – Ekstrem sport – fridykning
- Tema 7 – Dykker/ABC-Træning fysisk og psykisk
- Tema 8 – organisering af studietur

Kurset henvender sig primært til undervisere i biologi og/eller idræt og udbydes til foråret 2012

**Pris:** differentieret i forhold til snorkling, dykning og certifikat  
Ca. 8-10.000

### Undervisere på kursus:

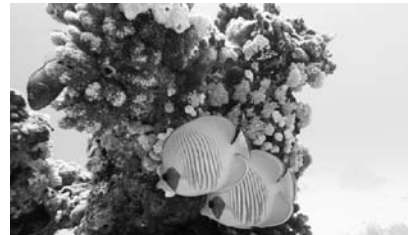
Richardt Hansen, Christianshavns Gymnasium  
Janette Hansen, Ørestad Gymnasium  
Michael Kahr, Amager Dykkercenter

**Arrangører:** GI og FaDB

Elever fra Christianshavns Gymnasium



Eleverne hjælper hinanden før dykning



## Tag på kanokursus 2.

Faglig udfordring og intensive/sjove padleoplevelser til øvede kanopadlere

Har du gennemført et basalt kanokursus og mestrer du de grundlæggende padleteknikker i en kano?

Har du mod på kanotekniske udfordringer i fosser i Sverige?

Kan du lide at mærke adrenalin i kroppen?

Kan du lide lejrliv, god bålmad og samvær med andre idrætskolleger?

Så meld dig til dette kanokursus.

**Dato:** 18/4 – 20/4 2012 (alle tre dage i fuld længde).

**Sted:** Emåen i Sverige.

**Deltagerantal:** 6-14

**Målgruppe:** Øvede padlere, der behersker fig. padleteknikker: j-tag, skubtag, træktag, scull, fejetag, krydstag og i nogen grad højt- og lavt støttetag. Er du i tvivl om du har det rigtige niveau så ring til Ole på 40208251 og bliv afklaret herom (dog kun med henblik på deltagelse i kursus).

**Indhold:** Overordnet indgår der tre fokusområder i kurset.

- 1: Padleteknikker i strømmende vand.
- 2: "Læsning" af strømmende vand samt udnyttelse af strømmen.
- 3: Sikkerhed og fossejlads. Hvordan undgå man bedst kæntringer? Hvordan skal forholde sig ved kæntringer mm.?

**Pris: 2600 kr**

Prisen inkluderer: kano, padler, våddragt (haves ikke



i ubegrænset antal/størrelser), redningsvest, lækker bålmad, vandtætte tønder, benzin til transport samt transport over Øresund.

Du skal selv medbringe: madpakke, termokande, tre liter drikkevand, hjelm (en cykelhjelm er god nok), lygte, liggeunderlag, sovepose, badetøj, regntøj, håndklæder, grej til spisning, dolk, skiftetøj, notesblok og blyant samt andet personligt udstyr. Da der ikke er et ubegrænset antal våddragter til rådighed og måske heller ikke en, der lige passer dig, er det en fordel, hvis du selv kan skaffe en. En tørdragt er endnu bedre, så kan du skaffe en sådan så slå til.

Det forventes, at du vil indgå aktivt i de praktiske forhold på turen. Alt efter antallet af kursusdeltagere, kan der blive behov for at enkelte kursister stiller en bil til rådighed. Benzinen vil blive betalt.

**Instruktør:** Ole Andreassen: Kanoinstruktør gennem mange år. Ekspeditionsguide i Canada. Medlem af Dansk kano og kajak forbunds arbejdsgruppe, hvor fokus ligger på implementering af EPP (Euro Paddle Pass) i Danmark. Medlem af Dansk Kano Ekspeditions Klub. Gymnasielærer på Gribskov gymnasium.

**Tilmelding til:** Ole Andreassen.  
e-mail: hunterboddy@gmail.com

Senest d. 30/3 2012. Tilmeldingen er efter først til mølle princippet. Et mere præcist program vil blive tilsendt de tilmeldte.

Læs evt. anmeldelse af kursus i GISP nr. 138

# Stævner • • • Stævneudvalg

## **Overordnet Stævnekoordinator**

Rene Oskjær  
Nørresundby Gymnasium & HF  
98 29 32 66  
20 65 35 17  
oskjaer@stofanet.dk

## **Atletik**

Torben Karlshøj  
Køge Gymnasium  
56 65 67 23  
tkarlshoej@hotmail.com

Rene Oskjær  
oskjaer@stofanet.dk

## **Basketball**

Peter Rykær  
Haderslev Katedralskole  
74 52 29 32  
pr@haderslev-gym.dk

## **Badminton**

Ernst Thrane  
Gentofte Studenterkursus  
33 31 02 24  
ethrane@webspeed.dk

## **Volley**

Lone Schøler  
Svendborg Gymnasium & HF  
(ansvarlig for Jylland/Fyn)  
62 22 69 10  
22 91 33 99  
lone\_scholer@hotmail.com

Ansvarlig for Sjælland og Bornholm:  
Ledig

*Økonomi*  
Rene Oskjær  
oskjaer@stofanet.dk

## **Håndbold**

Thorkild Laustsen  
Horsens Gymnasium  
40 58 43 24  
tl@horsensgym.dk

Jørn Øgaard Andersen  
Aabenraa Statsskole  
75 50 13 53  
joern.oegaard.andersen@skolekom.dk

## **Ultimate**

Rene Oskjær  
Birte Bengtsson  
bb@toerring-gym.dk  
75 85 13  
24 66 01 45  
bb@toerring-gym.dk

Janne Kjær  
Marselisborg Gymnasium  
86 11 88 06  
jk@marselisborg-gym.dk

## **Drengefodbold**

Rune Garbers  
Himmelev Gymnasium  
21 45 65 59  
hrg@himgym.dk

Steen Adam Kiørboe  
Kongsholm Gymnasium & HF  
steenadam.kiorboe@mail.tele.dk

## **Pigefodbold**

Solveig Kaas  
Roskilde Gymnasium  
46 34 12 83  
rgsa@roskilde-gym

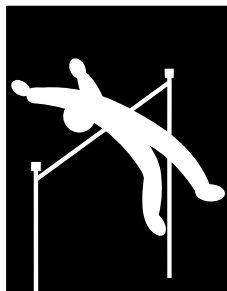
Lene Sommer  
Viby Gymnasium & HF  
86 18 25 95  
lene.sommer@viby-gym.dk

Flemming Lindquist  
Solrød Gymnasium  
36 49 55 30  
flip@fasttvnet.dk

# GI stævneoversigt

	Tilmeldingsfrist	Indledende og ml.runde	Finalestævne
Drengefodbold	Ultimo august	uge 36 - 40	Uge 41
Pigefodbold	25. august	uge 36 - 40	Uge 43
Ultimate	1. september	uge 36 - 39	Uge 40
Atletik	1. september	uge 37 - 38	30. september 2010
Badminton	Medio oktober	Nov - dec	Januar
Håndbold	Primo oktober	Nov - dec	Januar
Volleyball 3. g	1. november	med. nov. - ult. jan.	Primo februar
Volleyball 1. og 2. g	1. november	med. nov. - ult. jan.	Ingen finale
Basket drenge A	Medio oktober	21. nov + uge 3-4	To. den 8. marts
Basket piger A	Medio oktober	22. nov + uge 3-4	To. den 8. marts
Basket B	Primo dec	Dec - feb	Ingen finale

Tilmelding på hjemmesiden: <http://www.emu.dk/gym/fag/id/index.html>, under de enkelte stævne



# Regioner • Regionssekretærer

## **Region 1:**

### **Sydsjælland og Lolland-Falster**

Poul Larsen  
Nykøbing Katedralskole  
54 86 07 60  
poul.enoe.larsen@nykat-gym.dk

## **Region 2:**

### **Vestsjælland**

Thomas Bach Møller  
Kalundborg Gymnasium og HF  
59 59 60 56  
TM@kalgym.dk

## **Region 3: Østsjælland**

Solveig Kaas  
Roskilde Gymnasium  
46 34 12 83  
rgsa@roskilde-gym.dk

## **Region 4: Nordsjælland**

Ole Andreassen  
Gribskov Gymnasium  
40 20 82 51  
hunterboddy@gmail.com

## **Region 5: København I**

Birgit Røjgaard,  
Københavns Åbne Gymnasium  
45 41 04 01  
br.kg@opengym.dk

## **Region 6: København II**

Marianne Pilegaard,  
Ordrup Gymnasium  
Marianne.Pilegaard1@ordrup-gym.dk

## **Region 7: København III**

*Ingen regionssekretær i øjeblikket*

## **Region 9: Fyn**

Thomas Drejer  
Mulernes Legatskole  
61997095  
27124420  
thomas.drejer2@skolekom.dk

## **Region 10: Sønderjylland**

Jørn Øgaard Andersen  
Aabenraa Statsskole  
75 50 13 53  
joern.oegaard.andersen@skolekom.dk

## **Region 11: Syd- og Vestjylland**

Dan Støjer  
Esbjerg Gymnasium og HF  
66 19 21 28  
dst@esbjerg-gymnasium.dk

## **Region 12: Vejle Amt**

Vibeke Benner,  
Horsens Statsskole  
vb@horsstats-gym.dk

## **Region 13: Århusområdet**

Andreas Nyboe Schiørring,  
Århus Katedralskole  
51 94 68 06  
akatas@akat.dk

## **Region 14: Randersområdet**

Jane Brix  
Randers Statsskole  
86 47 48 91  
ja@rs-gym.dk

## **Region 15: Nordvestjylland**

Anja Bisgaard Jørgensen  
Holstebro Gymnasium og HF  
97 12 19 88  
joe@hogym.dk

## **Region 16: Nordjylland**

Thomas Kaptain  
Hjørring Gymnasium og HF  
61 71 04 08  
tk@hj-gym.dk

## **Regionssekretærer VUC**

Ole Jeppesen  
VUC Fyn og HF  
65 9169 59  
olj@vucfyn.dkdk

De enkelte skolers placering  
ses på foreningens hjemmeside:  
[www.emu.dk/gym/fag/id](http://www.emu.dk/gym/fag/id)

Bemærk ny fordeling i Region 5 og 6  
- tjek hjemmesiden

# Adresser • • • • **Bestyrelsen m.m.**



**Formand**

Helle Nielsen  
38 28 45 36  
helle@sporty.dk



**Bestyrelsesmedlem**

Line H. Rasmussen  
38 79 54 91 / 26 20 54 91  
lineras@webspeed.dk



**Næstformand**

Sune Funder Kurdahl  
86 30 08 17  
sk@grenaa-gym.dk



**Bestyrelsesmedlem**

Ulla Bang Wogensen  
uw@norreg.dk



**Kasserer**

Niels Leth-Petersen  
44 44 71 16  
leth-dupont@email.dk



**Bestyrelsesmedlem**

Anders Bergholdt  
38 89 21 05 / 28 19 55 11  
anders.bergholdt@skolekom.dk



**Bestyrelsesmedlem**

Andreas Schjørring  
51 94 68 06  
akatas@akat.dk

# Adresser • • • • Redaktion m.m



**Redaktionsmedlem**  
Mikkel Thoudal Clausen  
30 25 69 39  
mc@hels-gym.dk



**Redaktionsmedlem**  
Malene Løye Kristensen  
27 77 13 55  
ml@rosborg-gym.dk



**Redaktionsmedlem**  
Pia Dolberg Myler  
30 27 22 72  
kgpm@kgygym.dk



**Redaktionsmedlem**  
Niels Christian Paludan  
niels.paludan@skolekom.dk



**Redaktionsmedlem**  
Lis Vivi Fønnesbæk Hansen  
86 28 56 08 / 24 26 29 57  
lf@viby-gym.dk



**Webmaster**  
Sune Chrestian Hother  
Petersen  
sunchrestian@webspeed.dk



**Redaktionsmedlem**  
Louise Holte  
51 21 97 79  
LO@kghf.dk



**Fagkonsulent**  
Mads Olsen  
25 57 41 39  
peter.mads.olsen@uvm.dk



