



## Skud for trivsel

Aktivitetskatalog  
Lege og fysisk bevægelse

skud  
for  
trivsel

# Indholdsfortegnelse

Intro	1
Aktiviteter i klublokalet	2
Tøjklemmer	2
Bordtennis med hænderne	2
Kort-flip	3
Ballon-reaktion	3
Det vilde papir	3
Yoga for sjov	4
Mime sportsgrene	4
Aktiviteter i hal, sal eller udendørs	5
Overtrækstrøje-stafet	5
Reaktionsøvelser	6
Passeren	6
Kortstafet	7
Kommandocentralen	7
Biathlon	8
Tips og tricks	10
Elæring – idræt for mennesker med handicap eller særlige behov	11



SKYDESPORT  
DANMARK



Med støtte fra

**TrygFonden**

# Intro

Skydning er en idræt med fokus på præcision, åndedræt, fokus, koncentration og rytme. Børn og unge med opmærksomhedsforstyrrelser som eksempelvis ADHD kan være udfordret på netop koncentration og fokus, hvorfor skydning er en yderst gavnlige idræt for børn og unge med ADHD og lignende udfordringer.

Børn og unge med ADHD og andre opmærksomheds – og udviklingsforstyrrelser kan være udfordret på deres arousal, som er hjernens vågenhedsniveau. Nogle børn holder hjernen i gang ved at have en urolig adfærd mens andre børn kan have behov for at få højnet deres vågenhed for at koncentrere sig om skydningen.

En af måderne trænerne kan hjælpe børnene med at holde koncentrationen og roen, samt finde et godt vågenhedsniveau i hjernen, under en træning, er ved at indlægge aktiviteter undervejs i træningen, som ikke nødvendigvis er i direkte relation til skydning. Ved at have et godt vågenhedsniveau og reguleret arousal, vil skytten også være mere modtagelige for instruktion og have en bedre koncentrationsevne.

I dette aktivitetskatalog er der eksempler på aktiviteter

- som har fokus på koncentration og præcision, som dermed er overførbart til skydning.
- med et mere socialt sigte, som kan gavne fællesskabet på holdet.
- af mere fysisk karakter, som kan være en hjælp til at regulere skytternes arousal/vågenhedsniveau.

Aktiviteterne er inddelt i aktiviteter, som kan udføres i klublokalet og aktiviteter, der kræver mere plads eksempelvis en sal eller en hal eller som meget gerne udføres udendørs.

De fleste af aktiviteterne under “Aktiviteter i klublokalet” kan også udføres i en sal eller en hal. Der er aktiviteter, der kræver rekvisitter, og aktiviteter der kan udføres uden. Vi anvender/foreslår rekvisitter der er nemt tilgængelige eller er realistiske at anskaffe.

Børn og unge med ADHD og andre opmærksomheds – og udviklingsforstyrrelser har brug for struktur og genkendelig i træningen. Det kan derfor være en god ide at begynde træningen med en samling og eventuelt en aktivitet, ligesom det er godt at afslutte træningen fælles og få sagt ordentligt farvel.





# Aktiviteter i klublokalet

## Tøjklemmer

### Rekvisitter:

10 tøjklemmer pr. deltager

### Aktivitetens gang:

Aktiviteten kan udføres stående eller siddende rundt om et bord. Hver deltager får ti tøjklemmer som placeres foran deltageren i en bunke. Tøjklemmerne placeres en efter en på deltagerens T-shirt, på et stykke papir eller lignende. Vinderen er den deltager, der først får placeret alle ti tøjklemmer på T-shirten. Samme aktivitet kan udføres med modsatte hånd end deltagerens primære.

## Bordtennis med hænderne

### Rekvisitter:

Bordtennisbolde, bord

### Aktivitetens gang:

Deltagerne står overfor hinanden to og to ved et bord og spiller bordtennis med hænderne som bat. Målet er at holde bolden i gang. Der kan indføres pointsystem, hvor målet enten er fortsat at holde den i gang, eller med point til en deltager, når modstanderen misser en bold. Der kan også spilles tre eller fire deltagere, hvor målet er at holde bolden i gang.

## Kort-flip

### Rekvisitter:

Spillekort, eventuelt i stor størrelse.

### Aktivitetens gang:

Deltagerne sidder ved et bord med et spillekort hver. Deltagerne placerer deres spillekort på kanten af bordet, så kortet stikker halvt ud over bordkanten. Med oversiden af hånden flippes kortet op og deltageren forsøger at gribe kortet inden det rammer bordet. Prøv også med modsatte hånd, med begge hænder på en gang eller med flere kort lagt ovenpå hinanden.

## Ballon-reaktion

### Rekvisitter:

Balloner

### Aktivitetens gang:

Deltagerne er sammen to og to og deltagerne har en ballon hver således, at de hver har en ballon at puste op. Den ene deltager puster sin ballon op uden at binde knude. Deltageren tæller 1-2-3, hvorefter ballonen slippes og dermed flyver rundt. Det er modsatte deltagers opgave at gribe ballonen inden den rammer gulvet. Herefter bytter deltagerne rolle.

## Det vilde papir

### Rekvisitter:

Papir i A6-størrelse

### Aktivitetens gang:

Deltagerne er sammen to og to og har et stykke A6-papir pr. par. Den ene deltager løfter papiret op i luften og slipper. Den anden deltager skal forsøge at gribe papiret inden det rammer gulvet.



# Yoga for sjov

## Rekvisitter:

Der kræves ikke rekvisitter

## Aktivitetens gang:

En instruktør guider deltagerne gennem de tre nedenstående yoga-øvelser, som er klassiske yogaøvelser men tilpasset til børn.

### Hovedrulninger

Sid eller stå med ret ryg, kig lige ud og lad hovedet falde roligt til side, så venstre øre sænkes mod venstre skulder. Hold stillingen lidt. Rul hovedet, så hagen peger lige ned mod brystet, og hold stillingen et par sekunder inden deltagerne ruller hovedet, så højre øre peger mod højre skulder. Hold stillingen her et par sekunder inden deltagerne gør det samme blot modsat retning.

### Kludedukken

Stå ret op. Lad hagen pege mod brystet og rul stille og roligt overkroppen ned så hoved, hals og arme peger afslappet mod gulvet. Hold stillingen lidt, inden deltagerne svinger overkroppen stille fra side til side og frem og tilbage. Lad hoved og arme være tunge under øvelsen.

### Det svajende palmetræ

Stå ret op. Flet fingrene, drej hænderne, så håndflader vender væk fra kroppen og løft armene op over hovedet. Gør kroppen, med de strakte arme, så høj som mulig. Hold stillingen nogle sekunder inden deltagerne i roligt tempo strækker overkroppen fra side til side.

# Mimesportsgrene

## Rekvisitter:

8-10 stykker papir med billeder af sportsgrene eller papir med forskellige sportsgrene skrevet på.

## Aktivitetens gang:

Gruppen er enten samlet eller kan deles i hold. Deltagerne skiftes til at trække et kort med en sportsgren, som skal mimes. Det er de øvrige deltagers opgave at gætte, hvilken idrætsgren der er tale om. Aktiviteten kan udføres med eller uden pointsystem og konkurrenceelement.

# Aktiviteter i hal, sal eller udendørs

## Overtrækstrøje-stafet

### Rekvisitter:

To overtrækstrøjer

### Aktivitetsgang:

Deltagerne deles i to hold og holdene stiller sig i hver sin række efter hinanden og med fronten samme vej. Den forreste i rækken tager overtrækstrøjen på og stiller sig med front til den næste i rækken. De to holder hinanden i hænder over hovedet. Resten af holdet trækker nu i fællesskab overtrækstrøjen af den forreste i rækken over på den næste i rækken uden at de to slipper hinandens hænder. Herefter skal overtrækstrøjen trækkes af nr. 2 i rækken over på nr. 3 og så fremdeles indtil overtrækstrøjen har vandret fra forreste deltager til den bagerste. Vinderholdet er det hold, der klarer det hurtigst. Stafetten kan eventuelt udføres i klublokalet.





# Reaktionsøvelser

## Rekvisitter:

Kegle eller lignende til markering.

## Aktivitetens gang:

Alle deltagerne står på en linje med front mod trænerne. Aktiviteten er en reaktionsøvelse, hvor det gælder om at reagere hurtigt på et signal fra træneren. Det kan være et fløjt, et klap eller et ord. Når signalet lyder, skal deltagerne hurtig lægge sig på maven, rejse sig og løbe hen til keglen, der er placeret i passende afstand fra deltagerne.

Aktiviteten kan varieres med forskellige reaktioner og forskellige former for løb:

- |  |                      |
|--|----------------------|
| - Ned på maven, op, løb                                  | - Almindelig løb     |
| - Ned på ryggen, op, løb                                 | - Baglæns løb        |
| - Ned på maven og om på ryggen, op, løb                  | - Sidelæns løb       |
| - Ned at ligge med hovedet vendt mod keglen, op, løb     | - Gang               |
| - Ned at ligge med hovedet vendt væk fra keglen, op, løb | - Gadedrengeløb      |
|  | - Høje knæløftninger |
|  | - Spark bag i        |
|  | - Med armsving       |

# Passeren

## Rekvisitter:

Ingen

## Aktivitetens gang:

Deltagerne stiller sig på tæer og hænder, som skulle de tage en arm-bøjning. Nu skal fødderne blive i gulvet og kroppen bevæge sig rundt i en cirkel, som en passer. Det foregår ved, at deltagerne tager "skridt" med hænderne med uret rundt, som en passer der tegner en cirkel. Det er vigtigt at spænde i ryg og mave, så kroppen holdes stiv. Bagefter kan der tegnes en cirkel i modsatte retning, altså mod uret rundt. Tilsvarende kan aktiviteten udføres, så det er hænderne der står stille i gulvet og fødderne der bevæger sig rundt i en cirkel.



# Kortstafet

## Rekvisitter:

Et kortspil

## Aktivitetens gang:

I kortstafet deles deltagerne i hold. Hvert hold får en kulør fra et sæt spillekort, eksempelvis spar eller klør, og kortene lægges, spredt, på gulvet med bagsiden op. Holdene stiller sig cirka 15m fra kortene. Hvert hold skal nu samle alle sine kort i den rigtige, numeriske rækkefølge. Første deltager løber op til kortene og finder sit Es. Deltageren må vende kort indtil det rigtige kort bliver fundet. Når deltageren har fundet kortet, er det retur til holdet, hvor næste deltager løber op og finder næste kort i rækken indtil holdet har samlet fra Es til Konge.

# Kommandocentralen

## Rekvisitter:

Ingen

## Aktivitetens gang:

Deltagerne står samlet og kigger op mod træneren, "Kommandøren".

Kommandøren fortæller, hvilken vej deltagerne skal løbe ved at udstikke kommandoer:

- Løb forlæns
- Løb baglæns
- Løb til højre
- Løb til venstre

I stedet for at give mundtlige beskeder, kan kommandøren pege i den retning, deltagerne skal løbe. Skal deltagerne udfordres yderligere, kan kommandøren pege modsat retning, end den deltagerne skal løbe i.

En anden mulighed er at gennemføre aktiviteten med alle deltagere i en cirkel. Det kræver samarbejde, fællesskab og giver også en oplevelse af rytme.

# Biathlon

## Rekvisitter:

Kan variere men eksempelvis ærteposer, små bolde, hulahopringe, sjippetov, kegler, vandflasker, A4-papir og spande.

## Aktivitetens gang:

I biathlon kombineres to discipliner, så der er enten bevægelse + præcision eller styrke + præcision i aktiviteten. På den måde er der både et fysisk element og et koncentrationselement og dermed god relation til skydning. Deltagerne deles i hold og første deltager gennemfører og bytter med næste i rækken.

Eksempel med forlæns løb og boldkast: Første deltager løber fra startlinjen hen til linjen med boldkast og forsøger tre gange at ramme en bold i en spand. Deltagerne lægger boldene på pladsen igen, løber tilbage til sit hold og bytter, så næste kan løbe.

### Mulige præcisionsdiscipliner:

- Forsøge at ramme tre ærteposer i hulahopring eller spand.
- Forsøge at ramme tre bolde i en spand.
- Lave bowling med vandflasker, eksempelvis 6 vandflaskekegler og kast med tre bolde, ærteposer eller andet.
- Skokast, hvor deltagerne skal kaste deres sko efter en målskive (hulahopring, cirkel tegnet med kridt, cirkel af et sjippetov eller reb).
- Tegn målskive med kridt som skal rammes med eksempelvis ærtepose.

### Mulige bevægelsesdiscipliner:

Fra en startlinje hen til præcisionsdisciplinen

- Gå/løb forlæns.
- Gå/løb baglæns.
- Sideløb.
- Slalom.
- Gå med bind for øjnene og en holdkammerat som guide.
- Skiløb, hvor deltageren sætter fødderne på hver sin gulvklud og bevægelse er sig fremad ved at glide på gulvkludene.
- Gå med ærtepose på hovedet.
- Placer et stykke A4-papir på maven og gå/løb så hurtigt, at papiret ikke falder ned.

Mulige styrkediscipliner:

- Fem englehop.
- Ti hop.
- Drej tre gange rundt om sig selv.
- Stå i planke mens deltageren tæller roligt til 15.
- Ned på maven – op at stå, ned på ryggen – op at stå.

Biathlon kan udføres med eller uden pointsystem/konkurrenceelement. Typisk er præcisionsdisciplinen den afgørende faktor for point. Jo bedre præstation i præcisionsdelen jo højere pointantal.







## Aktiviteter i klublokalet

- Da børnene har behov for og gavn af struktur, er det en god ide at begynde og afslutte dagens træning på samme måde. Det kan være med en navnerunde, en highfive, en cirkel hvor deltagerne ligger i planke eller noget helt fjerde.
  - Lav billede eller print af de forskellige aktiviteter, så det er muligt visuelt at vise, under velkomsten, hvilken aktivitet deltagerne skal gennem den pågældende træning. Børn med kognitive udfordringer er glade for forudsigelighed og visuelt at se, hvad der skal foregå til en træning.
- 
- På <https://terningekast.dk/> er det muligt at slå med terning på en telefon, tablet eller PC. Det kan være en motivation for deltagerne, at det er terningekastet der afgør eksempelvis antallet af gentagelser af en øvelse, antal løb, antal ærtepos er der skal kastes etc.
  - Flere af aktiviteterne har mulighed for en længere distance, flere gentagelser eller længere udholdenhed. På den måde kan deltagerne udfordres og motiveres.
  - Er der meget uro under træningen, kan det være en fordel at vælge en rolig aktivitet såsom yoga. Omvendt, hvis der har været god koncentration og ro under skydningen kan det være en god ide at vælge en aktivitet med mere fysisk aktivitet for bedre at koncentrere sig om skydningen efter følgende.

# Elæring – idræt for mennesker med handicap eller særlige behov

Parasport Danmark har udviklet et gratis online kursus i samarbejde med [Specialsport.dk](https://www.specialsport.dk). Kurset henvender sig til nye og eksisterende trænere i almenklubber og handicapklubber, der træner specialhold eller andre idrætshold, hvor der er udøvere med handicap eller særlige behov. Kurset henvender sig også til personer inden for eller uden for idrætsforeningslivet, der overvejer at træne eller være holdleder for specialhold eller andre idrætshold, hvor der er udøvere med handicap eller særlige behov.

Formålet med kurset at give dig viden og værktøjer, som giver dig kompetencerne og trygheden til at løfte trænerrollen over for målgruppen. På kurset opnås en basisviden om målgruppen og om, hvordan man strukturerer og tilrettelægger en god træning, der er tilpasset udøvernes forskellighed. Kurset indeholder blandt andet emnerne aktivitetsplanlægning, læringsstile og konflikthåndtering.

Kurset er en vekselvirkning mellem skrift, tale, billeder, grafik og video. Kurset indeholder også en række opgaver, hvor du får mulighed for at arbejde med det, du har lært. Det er muligt at holde pause undervejs og dermed tage kurset over flere dage.

Der er sektioner i kurset, der omhandler idræt for børn med ADHD og lignende udfordringer, så vil du lære mere, er onlinekurset en mulighed. Onlinekurset findes her:

<https://ie.dif.dk/ng/public/webshop/#/publicwebshop/product/275>



**SKYDESSPORT  
DANMARK**



Med støtte fra

**TrygFonden**