

BEVÆGELSES PAKKEN

Rødovres skoler og foreninger i samarbejde

RØDOVRE KOMMUNE

Bevægelse og friluftsliv – et tilbud til skolerne fra foreningslivet

Hvis I ønsker at skabe en skole, der prioriterer bevægelse og samarbejde med lokale foreninger eller organisationer, så er denne "Bevægelsespakke" lige noget for jer! Den er fyldt med inspirerende idéer og tilbud, der kan hjælpe jer med at realisere jeres vision for en Åben Skole. Så hvorfor ikke tage imod denne unikke chance for at udvikle samarbejdet og skabe en mere aktiv og engagerende læringsoplevelse for jeres elever?

Praktisk info:

- De enkelte tilbud spiller ind i især fælles mål for faget Idræt, men kan også være relevante i andre fag.
- Alle tilbuddene er fleksible og kan skræddersys til den enkelte klasses behov.
- Tilbuddene gælder alle elever, også klasser for børn med særlige behov. Hvis I har brug for at vide mere om, hvilke tilbud, der er specielt egnede til elever med særlige behov, så kontakt endelig Kultur- og Fritid.
- Når der i tilbuddene står "1 time" er der tale om undervisning i 60 minutter.
- Tilbuddene er baseret på undervisning af én klasse ad gangen, hvis ikke andet er angivet.
- Foreningstilbuddene er gratis for skolerne i den form, de er beskrevet i pakken. Skolerne kan tilkøbe længere forløb med foreningerne. Skate & BørneBasketFonden, som ikke er foreningsforløb, betales af skolerne.
- Tilbuddene fra foreningerne er "så længe lager haves", da der er grænser for, hvor mange forløb, hver forening kan gennemføre i et skoleår.
- I løbet af skoleåret kan der komme flere tilbud til, som sendes til skolerne.

Mere inspiration:

Hvis I har lyst til at lave samarbejder med andre foreninger, så find mere inspiration her: http://findforeninger.dk/
På bagsiden kan I finde mere inspiration til aktiviteter med eleverne.

Kontakt os endelig for spørgsmål og input:

Kultur- og Fritid Rødovre Kommune: cn16611@rk.dk

Rigtig god fornøjelse!

INDHOLD

Indskoling **4**
RSIK: Ishockey & Kunstskøjteløb 6
Spring, rul & hop med gymnastik 8
Rødovre Floorball Club: Floorball for alle 10
Sjov med KIDS-volleyball 12
Sjov, show & Tennis 14
Orient: Sjov med Fodbold 16
Basketball med Red Rabbits 18

Mellemtrin **20**
Bliv cykelsikker med cykelleg 22
Sjov, show & Tennis 24
Sjov med KIDS-volleyball 26
Orient: Sjov med Fodbold 28
Rødovre Floorball Club: Floorball for alle 30
Spring, rul & hop med gymnastik 32
Basketball med Red Rabbits 34

Udskoling **36**
Traditionel Taekwondo 38
Knallertcross & ATV sjov! 40
Fodtennis i Skolen 42
Spring, rul & hop med gymnastik 44
Sjov, show & Tennis 46
Basketball med Red Rabbits 48

Betalingsforløb **50**
Skate 50
Basketball i Skolen med BørneBasketFonden og Rødovre Red Rabbits 52

Viden & Inspiration **54**
Fritidspas Rødovre 54
Lærerkurser fra Dansk Skoleidræt 55
Vægtenheden for børn og unge 55
Aktiv med klassen på egen hånd 56
Mere inspiration: 56

Indskoling

Indskoling **4**
RSIK: Ishockey & Kunstskøjteløb 6
Spring, rul & hop med gymnastik 8
Rødovre Floorball Club: Floorball for alle 10
Sjov med KIDS-volleyball 12
Sjov, show & Tennis 14
Orient: Sjov med Fodbold 16
Basketball med Red Rabbits 18





RSIK

Ishockey er en spændende sport hvor spilleren lærer at mestre skøjteløb, stavteknik og generelle atletiske færdigheder. Du vil lære teknikker som at skyde, drible og stå på skøjter. Du vil også lære hvordan du samarbejder og hvad det betyder at være en del af et hold og udvikle spillet i fællesskab. Ishockey er en fantastisk sjov sport for både piger og drenge, og med træning vil du opdage, at det er en sjov måde at forbedre din kondition, motoriske færdigheder og selvtillid.

Kunstskøjteløb er en sport fyldt med struktur og disciplin. Udover at man helt grundlæggende, og som det første lærer at løbe på skøjter, så lærer man også at lave både pirouetter og spring. Kunstskøjteløb er en sport som er sjov for både piger og drenge, og fordi det er en solosport, kan piger og drenge træne sammen. Fokus er mere på teknik end fysik. I kunstskøjteløb er man kun afhængig af sig selv, og eleverne vil derfor også opleve mange sejre i løbet af en enkelt time på isen. Det giver selvtillid og styrker selvværdet hos den enkelte.





FORENING

Rødovre skøjte og ishockeyklub: www.rsik.dk

Fag
Idræt - fælles mål for alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og Trivsel
- Fysisk aktivitet
- Koordination

Klassetrin
Indskoling

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Rødovre skøjte og ishockeyklub, ved Rødovrehallen

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Ishockey
Sarah Lindkilde
Telefon: 42441040
Mail: sarahlindkilde@gmail.com

Kunstskøjteløb
Fie Aagaard
Telefon: 81290284
Mail: fie@rsik-kunst.dk

Spring, rul & hop med gymnastik

Stortrampoliner, airtracks, springgrave og andre spændende gymnastikredskaber er kun et lille udpluk af de fede gymnastikredskaber der er til rådighed, når alsidige og sjove aktiviteter, der udfordrer både krop og sjæl, igangsættes. Gymnastik er en idræt, hvor du bruger hele kroppen, når du varmer op, laver forøvelser til spring, udfører små sekvenser til musik eller springer. Vi arbejder sammen om at gøre hinanden gode, så eleverne oplever, at de kan gøre ting med kroppen, som de ikke plejer, fordi de er trygge ved kammerater og ved redskaber. Vi arbejder med redskabstilvænning, bevægelsestilvænning og spring, hvor udholdenhed, balance, styrke, koordination og fleksibilitet spiller en rolle, men det gør nysgerrighed også – så vær nysgerrige, prøv af og se hvad der sker. ROG er kendt for høj kvalitet i træningen og for at have stærke gymnastikfællesskaber, som vi kalder ROG-familien.



FORENING

Rødovre og Omegns Gymnastikforening: www.rog.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Indskoling

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes i springhallen i Rødovrehallen hal 4 eller på den enkelte skole

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Anette Bundgaard
Telefon: 5360 0747
Mail: rog@rog.dk

Rødovre Floorball Club: Floorball for alle

Floorball er en hurtig og spændende sport, som minder om ishockey, men spilles indendørs på en håndboldbane med plastikstave og en hulbold. Floorball er en populær sport i mange lande, og er en sjov måde at forbedre sine motoriske færdigheder og samarbejdsevner på. I løbet af en floorball træning vil du lære grundlæggende teknikker, som at skyde og drible samt taktik i fm. at score mål og forsvare dit målområde. Floorball er også en sport, der kan tilpasses forskellige aldersgrupper og niveauer, hvilket gør den til en sjov og udfordrende sport for alle. I Rødovre FC lægger vi vægt på, at der skal være plads til alle samt et stærkt holdfællesskab og ved, at det er vejen til personlig og fælles succes. Vi har hold på alle niveauer for både drenge og piger og støtter derfor både bredde- og eliteidræt.



FORENING

Rødovre Floorball Club: www.rodovrefc.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Indskoling

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Lone Henriksen
Telefon: 28 78 13 27
Mail: rodovrefc@gmail.com

Sjov med KIDS-volleyball

Gennem et kidsvolleyballforløb får elever og lærere kendskab til spillet kidsvolleyball. Kidsvolleyball spilles på en badmintonbane med et volleynet i cirka 2 meters højde og en lettere bold. Kidsvolley er åbent for alle og består af 5 forskellige niveauer. Det er grundlaget for at mestre volleyball senere hen. I forløbet vil I lære grundkast og grundslag i kidsvolleyball, som senere udvikler sig til fingerslag, baggerslag, serv og smash. Der vil være masser af sjove samarbejdslege, boldøvelser og andre motoriske øvelser, som vil styrke elevernes boldforståelse og bevægelsesglæde samt give dem mere boldsikkerhed. Kidsvolley er også grundlaget for det store skolestævne i februar.



FORENING

RS Volley

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Indskoling

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Karin Finner Madsen
Telefon: 28 91 18 24 evt. send SMS
Mail: karin@finner.dk

Sjov, show & Tennis

Tennis er en verdenssport, der byder på sjov, drama, teknisk skønhed og intense kampe, indtil en vinder er fundet. Hvis du ønsker at opleve tennissportens mange facetter, så tilbyder Rødovre Tennisklub et spændende og inspirerende forløb, hvor du får mulighed for at prøve kræfter med teknikken og spillet. Forløbet vil blive ledet af 1-2 superdygtige trænere, som både har erfaring fra toptennis i Danmark og talent for at formidle og underholde. Over tre undervisningsgange vil du lære om sporten og få mulighed for at spille tennis. Hvis du er modig nok til at fortsætte, kan du få to timers gratis prøvetræning i klubben.



FORENING

Rødovre Tennisklub: www.roedovretennis.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin:
Indskoling

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.
Op til 25 elever, hvis 1-2 idrætslærere kan medvirke
Vi tillægger det stor betydning, om idrætslærerne tager muligheden tennis til sig, da det både for dem og eleverne kan give en virkelig fin oplevelse af en idræt, der "flytter noget" verden over.
Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole som minitennis eller på tennisanlægget ved Rødovrehallen. Bedst om sommeren, hvor vi har 9 baner, men i skoletiden finder vi også plads indendørs i tidsrummet kl. 9-15. Fra foråret 2024 er banerne udendørs anvendelige fra 15. marts – 15. november, da Kommunen anlægger helårsbaner med lys.

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Cheftræner Marcin Gosieniecki
Telefon: 53 49 99 29 pr. telefon og SMS

Orient: Sjov med Fodbold

Fodbold er en af de mest populære sportsgrene i verden, og det er en fantastisk måde at have det sjovt på og forbedre dine motoriske færdigheder. Uanset om du er en begynder eller har spillet før, er der masser af muligheder for at lære de grundlæggende teknikker i fodbold og deltage i sjove træningsøvelser. I en typisk fodboldtræning vil du lære grundlæggende færdigheder som at skyde, drible og aflevere bolden, samt lære om forskellige positioner på banen og taktikker for at samarbejde med dit hold. Fodbold er også en sport, der fremmer teamwork og fællesskab, så du vil have mulighed for at møde nye venner og have det sjovt sammen på banen. Så hvis du er på udkig efter en sjov og udfordrende sport, er fodbold et godt sted at starte!



FORENING

Orient Fodbold: www.orientexpressen.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Indskoling

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet skal afholdes på den enkelte skole.

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Thomas Sparsø
Telefon: 26821309
Mail: Thomas_sparso@hotmail.com

Basketball med Red Rabbits

Den nye lokale basketklub Red Rabbits giver en sjov og hyggelig indføring i hvordan man spiller basketball. Vi har skabt et forløb, der ikke kun handler om at lære børn og unge at spille basketball, men også om at opleve glæden ved at bevæge sig rundt på banen. Vores mål er at styrke deres almene handlekompetence gennem en sjov og engagerende basketballleg.

I vores basketballleg fokuserer vi på både basketball-specifik motorisk udvikling og kunnen. Børnene og de unge lærer at kontrollere bolden med driblinger og afleveringer, forbedre deres skudteknik, bevare balancen under hurtige bevægelser, foretage hurtige stop og starter, samt lære at læse spillet og samarbejde med holdkammeraterne på banen. Vi træner dem i at dribble med begge hænder, udføre crossover-bevægelser og finde åbne rum til skudmuligheder

Vi ved, at det kræver øvelse at blive dygtig til basketball, men i vores leg fjerner vi fokus fra den traditionelle træning og lader deltagerne have det sjovt. Vi tilpasser øvelser og aktiviteter, så de er udfordrende og samtidig stimulerende for deres basketballfærdigheder. Gennem sjove konkurrencer, holdspil og individuelle udfordringer giver vi børnene og de unge mulighed for at udvikle sig og opdage glæden ved at spille basketball på deres eget niveau.



FORENING

Red Rabbits: www.redrabbits.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Indskoling

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Jerôme Baltzersen
Mobil: 51809703
Mail: jerome@redrabbits.dk

Mellemtrin

Mellemtrin **20**
Bliv cykelsikker med cykelleg 22
Sjov, show & Tennis 24
Sjov med KIDS-volleyball 26
Orient: Sjov med Fodbold 28
Rødovre Floorball Club: Floorball for alle 30
Spring, rul & hop med gymnastik 32
Basketball med Red Rabbits 34




DANCE

Bliv cykelsikker med cykelleg

CK Fix gør dig cykkelsikker på en sjov måde! Vi har skabt et forløb, der ikke kun handler om at lære eleverne at cykle sikkert, men også om at opleve glæden ved at bevæge sig rundt på cyklen. Vores mål er at styrke elevernes almene handlekompetence gennem en sjov og engagerende cykelleg.

I vores cykelleg fokuserer vi på både motorisk udvikling og kunnen. Eleverne lærer at manøvrere på cyklen, holde balancen, bremse sikkert, cykle med én hånd, se sig tilbage uden at miste balancen og orientere sig mellem andre cyklister. Vi ved, at det kræver øvelse at blive cykelsikker, men i vores cykelleg fjerner vi fokus fra den traditionelle træning og lader eleverne have det sjovt. Vi har skabt en atmosfære, hvor eleverne kan opleve, erfare og forstå cyklens styrker på en sjov måde. Vi tror på, at når eleverne har det sjovt, er de mere modtagelige for læring. Derfor har vi skabt en række aktiviteter og lege, der gør cykeltræningen til en fornøjelse.



FORENING

CK Fix: www.ckfix.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Mellemtrin

Varighed
Forløbet består af 1 undervisningsgang af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes på den enkelte skole. Eleverne skal selv medbringe cykler.

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Claus Schrøder
Telefon: 20 26 15 60
Mail: ClausMorsoSchroder@gmail.com

Sjov, show & Tennis

Tennis er en verdenssport, der byder på sjov, drama, teknisk skønhed og intense kampe, indtil en vinder er fundet. Hvis du ønsker at opleve tennissportens mange facetter, så tilbyder Rødovre Tennisklub et spændende og inspirerende forløb, hvor du får mulighed for at prøve kræfter med teknikken og spillet. Forløbet vil blive ledet af 1-2 superdygtige trænere, som både har erfaring fra toptennis i Danmark og talent for at formidle og underholde. Over tre undervisningsgange vil du lære om sporten og få mulighed for at spille tennis. Hvis du er modig nok til at fortsætte, kan du få to timers gratis prøvetræning i klubben.



FORENING

Rødovre Tennisklub: www.roedovretennis.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin:
Mellemtrin

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed. Op til 25 elever, hvis 1-2 idrætslærere kan medvirke

Sted
Forløbet kan afholdes på den enkelte skole som minitennis eller på tennisanlægget ved Rødovrehallen. Bedst om sommeren, hvor vi har 9 baner, men i skoletiden finder vi også plads indendørs i tidsrummet kl. 9-15.

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Cheftræner Marcin Gosieniecki
Telefon: 53 49 99 29 pr. telefon og SMS

Sjov med KIDS-volleyball

Gennem et kidsvolleyballforløb får elever og lærere kendskab til spillet kidsvolleyball. Kidsvolleyball spilles på en badmintonbane med et volleynet i cirka 2 meters højde og en lettere bold. Kidsvolley er åbent for alle og består af 5 forskellige niveauer. Det er grundlaget for at mestre volleyball senere hen. I forløbet vil I lære grundkast og grundslag i kidsvolleyball, som senere udvikler sig til fingerslag, baggerslag, serv og smash. Der vil være masser af sjove samarbejdslege, boldøvelser og andre motoriske øvelser, som vil styrke elevernes boldforståelse og bevægelsesglæde samt give dem mere boldsikkerhed. Kidsvolley er også grundlaget for det store skolestævne i februar.



FORENING

RS Volley

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Mellemtrin

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Karin Finner Madsen
Telefon: 28 91 18 24 evt. send SMS
Mail: karin@finner.dk

Orient: Sjov med Fodbold

Fodbold er en af de mest populære sportsgrene i verden, og det er en fantastisk måde at have det sjovt på og forbedre dine motoriske færdigheder. Uanset om du er en begynder eller har spillet før, er der masser af muligheder for at lære de grundlæggende teknikker i fodbold og deltage i sjove træningsøvelser. I en typisk fodboldtræning vil du lære grundlæggende færdigheder som at skyde, drible og aflevere bolden, samt lære om forskellige positioner på banen og taktikker for at samarbejde med dit hold. Fodbold er også en sport, der fremmer teamwork og fællesskab, så du vil have mulighed for at møde nye venner og have det sjovt sammen på banen. Så hvis du er på udkig efter en sjov og udfordrende sport, er fodbold et godt sted at starte!



FORENING

Orient Fodbold: www.orientexpressen.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Mellemtrin

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet skal afholdes på den enkelte skole.

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Thomas Sparsø
Telefon: 26821309
Mail: Thomas_sparso@hotmail.com

Rødovre Floorball Club: Floorball for alle

Floorball er en hurtig og spændende sport, som minder om ishockey, men spilles indendørs på en håndboldbane med plastikstave og en hulbold. Floorball er en populær sport i mange lande, og er en sjov måde at forbedre sine motoriske færdigheder og samarbejdsevner på. I løbet af en floorball træning vil du lære grundlæggende teknikker, som at skyde, drible og tackle, samt taktikker til at score mål og forsvare dit målområde. Floorball er også en sport, der kan tilpasses forskellige aldersgrupper og niveauer, hvilket gør den til en sjov og udfordrende sport for alle.



FORENING

Rødovre Floorball Club: www.rodovrefc.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Mellemtrin

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Lone Henriksen
Telefon: 28 78 13 27
Mail: rodovrefc@gmail.com

Spring, rul & hop med gymnastik

Stortrampoliner, airtracks, springgrave og andre spændende gymnastikredskaber er kun et lille udpluk af de fede gymnastikredskaber der er til rådighed, når alsidige og sjove aktiviteter, der udfordrer både krop og sjæl, igangsættes. Gymnastik er en idræt, hvor du bruger hele kroppen, når du varmer op, laver forøvelser til spring, udfører små sekvenser til musik eller springer. Vi arbejder sammen om at gøre hinanden gode, så eleverne oplever, at de kan gøre ting med kroppen, som de ikke plejer, fordi de er trygge ved kammerater og ved redskaber. Vi arbejder med redskabstilvænning, bevægelsestilvænning og spring, hvor udholdenhed, balance, styrke, koordination og fleksibilitet spiller en rolle, men det gør nysgerrighed også – så vær nysgerrige, prøv af og se hvad der sker. ROG er kendt for høj kvalitet i træningen og for at have stærke gymnastikfællesskaber, som vi kalder ROG-familien.



FORENING

Rødovre og Omegns Gymnastikforening: www.rog.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Mellemtrin

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes i springhallen i Rødovrehallen hal 4 eller på den enkelte skole

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Anette Bundgaard
Telefon: 5360 0747
Mail: rog@rog.dk

Basketball med Red Rabbits

Den nye lokale basketklub Red Rabbits giver en sjov og hyggelig indføring i hvordan man spiller basketball. Vi har skabt et forløb, der ikke kun handler om at lære børn og unge at spille basketball, men også om at opleve glæden ved at bevæge sig rundt på banen. Vores mål er at styrke deres almene handlekompetence gennem en sjov og engagerende basketballleg.

I vores basketballleg fokuserer vi på både basketball-specifik motorisk udvikling og kunnen. Børnene og de unge lærer at kontrollere bolden med driblinger og afleveringer, forbedre deres skudteknik, bevare balancen under hurtige bevægelser, foretage hurtige stop og starter, samt lære at læse spillet og samarbejde med holdkammeraterne på banen. Vi træner dem i at dribble med begge hænder, udføre crossover-bevægelser og finde åbne rum til skudmuligheder

Vi ved, at det kræver øvelse at blive dygtig til basketball, men i vores leg fjerner vi fokus fra den traditionelle træning og lader deltagerne have det sjovt. Vi tilpasser øvelser og aktiviteter, så de er udfordrende og samtidig stimulerende for deres basketballfærdigheder. Gennem sjove konkurrencer, holdspil og individuelle udfordringer giver vi børnene og de unge mulighed for at udvikle sig og opdage glæden ved at spille basketball på deres eget niveau.



FORENING

Red Rabbits: www.redrabbits.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Mellemtrin

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Jerôme Baltzersen
Mobil: 51809703
Mail: jerome@redrabbits.dk

Udskoling

Udskoling 36
Traditionel Taekwondo 38
Knallertcross & ATV sjov! 40
Fodtennis i Skolen 42
Spring, rul & hop med gymnastik 44
Sjov, show & Tennis 46
Basketball med Red Rabbits 48





Traditionel Taekwondo

Taekwondo er en gammel koreansk kampsport, der fokuserer på at forbedre både krop og sind. Uanset om man er begynder eller har erfaring med andre former for kampsport, er Taekwondo en fantastisk måde at lære angrebs- & selvforsvarsteknikker og samtidig forbedre både sin kropsholdning, sin balance og sin selvopfattelse. I Taekwondo-træning vil eleverne lære forskellige teknikker som spark, slag og blokering, og de vil også lære at bruge deres vejrtrækning og fokusere på sindet for at opnå bedre præstationer. Hos os vil eleverne få mulighed for at træne i en sikker og støttende atmosfære. Taekwondo hjælper eleverne med at komme i bedre form fysisk såvel som mentalt, og giver gode oplevelser i fællesskab!



FORENING

Islev Taekwondo Klub: islevtkd.mento.club

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Kropsforståelse
- Samarbejde og ansvar
- Værdier og respekt
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Udskoling

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes på den enkelte skole – eller i Islev Taekwondo Klub

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Lene Werge
Telefon: 42154125
Mail: Lene@islevtaekwondo.dk

Knallertcross & ATV sjov!

Leder i efter en sjov og fartfyldt aktivitet, så er dette lige noget for jer. Vestvoldens ungdomsklub har alt hvad der skal bruges af maskiner samt udstyr. I vil få instruktion i hvordan man betjener "maskinen" og hvordan man kommer sikkert igennem banen, der er fyldt med sjove bakker.



FORENING

Vestvoldens Ungdomsklub

Fag
Klassens dag (mulighed for at spise madpakker på stedet)
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Samarbejde og ansvar
- Værdier og respekt
- Udendørs / Natur
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Udskoling

Varighed
Forløbet består af 1 undervisningsgang af op til fire timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes på Vestvoldens Ungdomsklub, Jyllingevej 320

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Mugge Harck Lauridsen
Telefon: 36 37 84 20
Mail: cn12408@rk.dk

Fodtennis i Skolen

Prøv kræfter med fodtennis, som er en idræt for alle. Fodtennis Danmark, som er hovedforbundet for fodtennis i Danmark, giver jer en sjov introduktion til den lille idræt, som vokser og vokser i Danmark. Fodtennis Danmark har udviklet et skolekoncept der minder om kidsvolley, hvilket gør at alle elever kan være med på deres niveau. Ingen eller meget få elever har gået til fodtennis, og dermed er det en ny idræt for alle.

Forløbet afvikles af en instruktør fra Fodtennis Danmark, typisk en landsholdsspiller, der har erfaringer med at undervise i idrætsgrenen. På de to undervisningsgange får eleverne et kendskab til den nye idrætsgren, som ganske få har prøvet før.



FORENING

Fodtennis Danmark

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Udskoling

Varighed
Forløbet består af 2-3 undervisningsgange af op til 120 min. varighed.

Sted
Forløbet afholdes på den enkelte skole

Pris
Gratis

Kontakt og tilmelding
Camilla Østrup Friberg
Telefon: 29 74 04 20
Mail: fodtennis@fodtennis.dk

Spring, rul & hop med gymnastik

Stortrampoliner, airtracks, springgrave og andre spændende gymnastikredskaber er kun et lille udpluk af de fede gymnastikredskaber der er til rådighed, når alsidige og sjove aktiviteter, der udfordrer både krop og sjæl, igangsættes. Gymnastik er en idræt, hvor du bruger hele kroppen, når du varmer op, laver forøvelser til spring, udfører små sekvenser til musik eller springer. Vi arbejder sammen om at gøre hinanden gode, så eleverne oplever, at de kan gøre ting med kroppen, som de ikke plejer, fordi de er trygge ved kammerater og ved redskaber. Vi arbejder med redskabstilvænning, bevægelsestilvænning og spring, hvor udholdenhed, balance, styrke, koordination og fleksibilitet spiller en rolle, men det gør nysgerrighed også – så vær nysgerrige, prøv af og se hvad der sker. ROG er kendt for høj kvalitet i træningen og for at have stærke gymnastikfællesskaber, som vi kalder ROG-familien.



FORENING

Rødovre og Omegns Gymnastikforening: www.rog.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Udskoling

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes i springhallen i Rødovrehallen hal 4 eller på den enkelte skole

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Anette Bundgaard
Telefon: 5360 0747
Mail: rog@rog.dk

Sjov, show & Tennis

Tennis er en verdenssport, der byder på sjov, drama, teknisk skønhed og intense kampe, indtil en vinder er fundet. Hvis du ønsker at opleve tennissportens mange facetter, så tilbyder Rødovre Tennisklub et spændende og inspirerende forløb, hvor du får mulighed for at prøve kræfter med teknikken og spillet. Forløbet vil blive ledet af 1-2 superdygtige trænere, som både har erfaring fra toptennis i Danmark og talent for at formidle og underholde. Over tre undervisningsgange vil du lære om sporten og få mulighed for at spille tennis. Hvis du er modig nok til at fortsætte, kan du få to timers gratis prøvetræning i klubben.



FORENING

Rødovre Tennisklub: www.roedovretennis.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin:
Indskoling

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed. Op til 25 elever, hvis 1-2 idrætslærere kan medvirke

Sted
Forløbet kan afholdes på den enkelte skole som minitennis eller på tennisanlægget ved Rødovrehallen. Bedst om sommeren, hvor vi har 9 baner, men i skoletiden finder vi også plads indendørs i tidsrummet kl. 9-15.

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Cheftræner Marcin Gosieniecki
Telefon: 53 49 99 29 pr. telefon og SMS

Basketball med Red Rabbits

Den nye lokale basketklub Red Rabbits giver en sjov og hyggelig indføring i hvordan man spiller basketball. Vi har skabt et forløb, der ikke kun handler om at lære børn og unge at spille basketball, men også om at opleve glæden ved at bevæge sig rundt på banen. Vores mål er at styrke deres almene handlekompetence gennem en sjov og engagerende basketballleg.

I vores basketballleg fokuserer vi på både basketball-specifik motorisk udvikling og kunnen. Børnene og de unge lærer at kontrollere bolden med driblinger og afleveringer, forbedre deres skudteknik, bevare balancen under hurtige bevægelser, foretage hurtige stop og starter, samt lære at læse spillet og samarbejde med holdkammeraterne på banen. Vi træner dem i at dribble med begge hænder, udføre crossover-bevægelser og finde åbne rum til skudmuligheder

Vi ved, at det kræver øvelse at blive dygtig til basketball, men i vores leg fjerner vi fokus fra den traditionelle træning og lader deltagerne have det sjovt. Vi tilpasser øvelser og aktiviteter, så de er udfordrende og samtidig stimulerende for deres basketballfærdigheder. Gennem sjove konkurrencer, holdspil og individuelle udfordringer giver vi børnene og de unge mulighed for at udvikle sig og opdage glæden ved at spille basketball på deres eget niveau.



FORENING

Red Rabbits: www.redrabbits.dk

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Udskoling

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris
Gratisforløb

Kontakt og tilmelding
Jerôme Baltzersen
Mobil: 51809703
Mail: jerome@redrabbits.dk

Skate

Hvis du leder efter en sjov og spændende aktivitet til din klasse, så er skateboard, rulleskøjter eller løbehjul, en fantastisk mulighed! Med LOW Academy's begynder skateboard-kurser får dine elever mulighed for at lære alt, hvad de behøver at vide for at blive dygtige skatere.

LOW Academy's instruktører er erfarne skatere og professionelle undervisere, som er dedikerede til at give eleverne den bedst mulige oplevelse. Kurserne er designet specielt til begyndere, og der tages højde for elevernes individuelle behov og niveau.

Under kurset vil dine elever lære alt fra grundlæggende teknikker som at stå på skateboard, køre og bremse, til mere avancerede tricks som at hoppe og lave grinds. Alt sker i en sjov og sikker atmosfære, hvor elevernes sikkerhed altid er i fokus.



Organisation:

LOW academy

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Kropsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Indskoling, Mellemtrin & Udskoling

Varighed
Forløbet består af 3 undervisningsgange af op til to timers varighed.

Sted
Forløbet kan afholdes på den enkelte skole – eller i Rødovre Skatehal, Tæbyvej 3
(husk der skal indhentes tilladelse)

Pris
Betalingsforløb: 3500,-

Kontakt og tilmelding
Jacob Juul Petersen
Telefon: 41449435

Basketball i Skolen med BørneBasketFonden og Rødovre Red Rabbits

Basketball i Skolen er et 6 ugers forløb, som præsenterer eleverne for basketball på en sjov, inkluderende og lærerig måde. Med afsæt i forskellige småspil og boldbasisspil, hvor basketbolden er det primære redskab, præsenteres eleverne igennem forløbet for forskellige øvelser, aktiviteter og lege, som skal skabe glæde ved boldspil i samspil med andre, og give eleverne endnu mere lyst til at dyrke idræt, og basketball specifikt. Inklusion, mestring og sammenspil er nøgleord for os.



Organisation:

BørneBasketFonden

Fag
Idræt – fælles mål for Alsidig idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:
- Boldbasis og boldspil
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin
Indskoling & Mellemtrin

Varighed
Forløbet består af 6 undervisningsgange af 90 min. varighed.

Sted
Forløbet afholdes på den enkelte skole – skolen står for at stille facilitet til rådighed

Pris
Betalingsforløb. NB. Der skal bookes minimum 3 forløb inden for samme tidsperiode.

Kontakt og tilmelding
BørneBasketFonden
Malene Herbert
Tlf: 30260119
Mail: malene@bornebasketfonden.dk

FRITIDSPAS
Rødovre











KENDER DU ET BARN ELLER EN UNG I RØDOVRE, SOM HAR BRUG FOR AT BLIVE EN DEL AF EN ORGANISERET FRITIDSAKTIVITET?

HVAD ER FRITIDSPAS
Fritidspasordningen er et tilbud til børn og unge under 18 år, der ikke allerede er foreningsaktive og som kan have gavn af at blive en del af et inkluderende fællesskab i deres fritid.

HVEM KAN FÅ ET FRITIDSPAS
Børn og unge under 18 år med bopæl i Rødovre Kommune kan blive indstillet til et fritidspas. I vurderingen af tildeling af fritidspas kan et eller flere af nedenstående forhold indgå:

- Sociale og økonomiske forhold i familien
- Fysiske handicap, diagnoser, overvægt mv.
- Personlige forhold som eksempelvis mobning, ensomhed eller isolation

HVOR KAN FRITIDSPASSET BRUGES
Fritidspasset kan bruges til en aktivitet i en godkendt folkeoplysende forening i Rødovre Kommune.
Find foreninger på rk.dk/oplevroedovre i Forenings- og fritidsportalen nederst på siden.

HVORDAN KAN DU HJÆLPE
Du kan som forening, fagperson eller anden primær voksen med direkte kontakt til barnet/den unge indstille til et fritidspas. Forældre kan ikke selv ansøge om et fritidspas til deres barn. Du kan hjælpe barnet/den unge ved fx at fortælle, hvilke fritidsaktiviteter der tilbydes i Rødovre Kommune eller kontakte fritidsvejlederen, som kan være behjælpelig med vejledning og kontakt til foreningerne.
Det er foreningen, der ansøger om fritidspasset på vegne af barnet/den unge.

ØKONOMISK STØTTE
Støtten kan være op til 2.000 kr. pr. modtager pr. år, dog maksimalt kontingentsatsen i den enkelte forening og højst et fritidspas pr. år pr. barn/ung. Ud over kontingentstøtten kan der i særlige tilfælde ydes støtte til udstyr eller lignende, som barnet/den unge ikke selv har mulighed for at betale, og som er nødvendigt for at deltage i aktiviteten. Der gives ikke tilskud til transport.

HVIS DU VIL VIDE MERE
Har du spørgsmål eller brug for hjælp, er du velkommen til at kontakte
Kultur- og fritidsafdelingen på telefon 36 37 76 34 eller på mail: cn16611@rk.dk
Du kan læse mere om fritidspasset på rk.dk/?id=18372



FRITIDSPAS
RØDOVRE KOMMUNE

Lærerkurser fra Dansk Skoleidræt

Idrætslærere SE HER

Fag

Dansk skoleidræt KBH Omegn tilbyder alle idrætslærere og pædagoger to kurser i skoleåret 23/24

- Prøven i idræt
- Kropsbasis

Prøven i idræt

Kurset har til formål at give deltagerne kendskab til prøvens formelle struktur samt indsigt i såvel vejledningsforløbet og den praktiske afvikling af selve prøven.

Kurset finder sted d. 28/9-23 kl. 14-17 på Rødovre Skole, Ny Hal
Deltagergebyr er kr. 100 pr. person

Tilmelding på: https://skoleidraet.dk/kredse/koebenhavns-omegn/aktiviteter/laererkursus-proeven-i-idraet/

Kropsbasis

Kurset skal give deltagerne inspiration til deres arbejde med kropsbasis i idrætsundervisningen. Deltagerne introduceres til Kropsbasisspejlet, Koordinationstrappen og Aktivitetshjulet som modeller og værktøjer i den daglige idrætsundervisning.

Kurset finder sted d. 7/3-24 kl. 14-17 på Rødovre Skole, Ny Hal
Deltagergebyr er kr. 100 pr. person

Læs mere samt tilmelding på: https://skoleidraet.dk/kredse/koebenhavns-omegn/aktiviteter/laererkursus-kropsbasis/

Vægtenheden for børn og unge

Rødovre kommunes Vægtenhed er et tilbud til børn, unge , som har overvægt og deres familie. Behandlingen er baseret på modellen fra Børnevægtenheden, Holbæk Sygehus.

Vores tilbud til familien

Vi tilbyder hjælp, støtte og vejledning til at ændre på nogle af hverdagens vaner, hvilket vil medføre en ændret vækstkurve. Vores fokus er god trivsel, at være glad og have et godt selvværd.
For mere information: www.rk.dk/sundhedsplejen 30767448

Aktiv med klassen på egen hånd

I Rødovre finder du fantastiske kulturtilbud året rundt, og du kan være med i et hav af spændende aktiviteter. Se på vores hjemmeside: https://www.rk.dk/oplevroedovre

Byens legepladser:
Find Rødovres mange legepladser her: www.rk.dk/oplevroedovre/udeliv/legepladser

Rødovre Bibliotek: rdb.dk
Leg, læsning, musik, film, teater, foredrag, udstillinger, litteraturklubber og meget mere for alle fra 0 – 99 år – i en helt unik arkitektur.

Heerup Museum: heerup.dk
Kom lidt tættere på kunsten. Vi har udstillinger, billedskole, foredrag, debatter og meget mere.

Oplevelsescenter Vestvolden: vestvolden.dk
Interaktivt museum fyldt med hemmeligheder for unge og gamle

Viften: viften.dk
Her kommer kunstnere i verdensklasse.

Vestbad: vestbad.dk
Aktivt samvær med svømning, kurbade eller træning i motionscentret

Mere inspiration:
Dansk Skoleidræt: www.skoleidraet.dk
Skole OL: www.skoleol.dk
DGI Åben Skole: www.dgi.dk

FSC
MIX
Papir
FSC® C134691

RØDOVRE KOMMUNE

Grafisk produktion: Kailow Graphic 08-2023