



Åben Skole – Bevægelse og Idræt

I skoleåret 2024-2025 tilbydes alle skoler gratis forløb inden for en bred vifte af idrætsgrene. Der vil blive mulighed for at booke forløb på jeres skole. Koordineringen foregår gennem PLF - Bevægelse og Idræt, og den enkelte medarbejder kan derfor ikke selv booke forløb via Skoletjenesten.dk i skoleåret 2024-25. Der vil være følgende tilbud, som introduceres på de efterfølgende sider:

- Volleyball
- Badminton
- Tennis
- Fodbold
- Håndbold
- Brydning
- Skak
- Floorball
- Taekwondo

Bookingen af forløb foregår d. 29. august 2024 i forbindelse med et møde i PLF – Bevægelse og Idræt.

Materialet til dette møde fremsendes til PLF deltagerne samt til skolelederne. Hver skole vil kunne booke et antal forløb afhængig af skolestørrelse. Hvert forløb består i udgangspunktet af 5*2 lektioner, men der vil være mulighed for at variere dette i samarbejde med den enkelte idrætsforening.



Håndbold

Hensigten med håndbold er at udvikle spillernes fortrolighed med bolde i al almindelighed og give dem en mulighed for at forstå de fælles taktiske, tekniske, psykiske og sociale kvaliteter, der er i håndbold.

Vi vil spille alm. håndbold, street og Mini/skumhåndbold



Fodbold

Kolding IF Fodbold vil komme ud på skolen med akademitrænere, som vil forberede lege og spil med relevans til fodbold. Dette vil naturligvis være tilpasset målgruppen uanset, om det er 0 klasse eller 9 klasse. Vi er til rådighed til forløb i følgende tidsrum:

Mandag: 08:00-12:00

Tirsdag: 10:00-14:00

Onsdag: 10:00-14:00

Torsdag: 10:00-14:00

Det forventes, at skolerne stiller med materialer samt at lærerne er klar på at hjælpe akademitræneren der kommer.



Tennis

Er du klar til at prøve noget nyt og spændende i idrætstimerne? PRØV TENNIS. Tennis er sjovt, giver god motion og hjælper dig med at udvikle dine færdigheder. Med en dygtig træner fra Kolding Tennis Klub lærer du hurtigt spillets teknikker og regler. Udstyret er klar, og vi lover masser af spil, sjov og læring. Grib chancen og prøv tennis – vi ses på banen.

NB: Vi kommer også ud på din skole.

Optaget alle tirsdage og torsdage i tidsrummet 08-09.15. Optaget i uge 40



Floorball

Floorball er en idrætsgren for alle, den er nem at gå til uanset om du har prøvet den før eller er helt ny. Mange kender Floorball som indendørs hockey med en plastikbold. Kolding Grizzlies tilbyder at komme ud i idrætstimer og vise idrætsgrenen frem og lære både lærerne og børnene om sporten, så de efterfølgende selv kan de gængse regler. Det er primært lille bane med små mål vi viser frem, hvor der ikke spilles med fast målmand i udstyr, så alle har stav og kan spille med. En sjov idrætsgren for alle uanset fysiske forudsætninger.

Vi er åbne for alle aldersgrupper, men vil gerne hvis muligt ramme skoler i nærområdet af Pulzion/Seest. Vi vil helst kun afholde et forløb ad gangen, så træneren kun er afsted 1 gang i ugen.



Brydning

Brydning – En Sport for børn i alle aldre - Oplev Brydning i Skolen – Styrke, Selvtillid og Sjov i Én Pakke!

I brydning er der garanti for sved på panden og smil på læben. Vi præsenterer sporten ved motoriske øvelser og simple kampe, der styrker både krop og sind, forbedrer kondition, muskelstyrke og koordination samt opbygger mental robusthed. Gennem brydning lærer børn at sætte grænser, opbygge selvtillid og inkludere alle i aktiviteten.

Vores erfarne instruktører Tom Møller fra KIF Brydning har over 10 års erfaring i undervisning af skoleklasser i motorik og kampe med afsæt i brydesporten, som sikrer et sjovt og givende skoleforløb, hvor alle kan være med.



Badminton

Trænerteamet fra Kolding Badminton Klub er et ungt og veluddannet træner team, som har god og stor erfaring med skolebadminton gennem årene. Vi tilbyder et forløb, der har en god balance mellem læring af badminton og dets grundregler og leg med ketcher og bold.

Typisk vil en dag med os indebære opvarmning, leg, træning og et lille spil.

Vi tilbyder helst forløb til de små i 0. - 4. klasse, men vi kan også sagtens lave forløb til 5. – 9. klasse



Volleyball

Kolding Volleyball Klubs arbejde med volleyball i skolerne tager udgangspunkt i Kidsvolley for elever i indskolingen og på mellemtrinnet, mens der i udskolingen arbejdes med Teenvolley.

Kids- og Teenvolley giver skolebørn mulighed for en god og fællesskabende oplevelse med boldspil. I Kidsvolley arbejder man ud fra et rotationsprincip og alle børnene får derfor mere eller mindre lige meget spilletid. Begge spiltyper spilles på en badmintonbane og med mulighed for differentiering ift. elevernes motoriske kompetencer.

Vi tilbyder:

1. Skoleforløb med undervisning i hele skoleåret
2. Skolestævner for alle ovennævnte klassetrin typisk fra midt september til slut april
3. Kompetenceløft for skoles lærere (mod betaling)

Vi kan i maj, juni, august og evt. september (2025) tilbyde undervisning i beachvolley. Tilbuddet er afhængigt af vejret.

Vi tilbyder forløb til 2.-9. klassetrin. Dog kan vi også tage de yngste, men vores tilbud pt. i KVK går fra 2. klasse og op efter, så det vil give mest mening at vi arbejder med 2. klasse og op efter.

Skak

Skakundervisning på Kolding kommunes skoler 2024/25

Kolding Skakklub har erfaring med Åben Skole-forløb og samarbejde med idrætslærerne.

Vi tilbyder et forløb, hvor vi starter med at få brikker på brættet og bevæger os mod det fulde spil til sidst. Forløbet indeholder følgende elementer: 1) Præsentation af kongens og dronningens gang, 2) Matsætning med konge og dronning mod konge og 3) Bøndernes gang og bondeskak med konge og bønder. Osv. Indtil det fulde spil.

Det fungerer bedst i 5. og 6. klasse, hvor eleverne har lært koordinatsystemet og er maksimalt motiverede.

De foretrukne perioder er efter efterårsferien og efter juleferien. Vi kommer selv med bræt og brikker til eleverne og demonstrationsbræt.



Taekwondo

Kolding Taekwondo Klub Sil'la tilbyder et åbent skoleforløb i Taekwondo.

Taekwondo er en koreansk kampsport, der er internationalt anerkendt og en del af de olympiske lege. Sporten lægger vægt på hele kroppens anvendelse og fremmer fysisk og mental balance. For mange udøvere er Taekwondo ikke kun en sport, men en indstilling til livet, hvor respekt, disciplin og selvtillid spiller en central rolle.

Hos os er eleverne altid i centrum, og vi har skabt en plads til alle, der ønsker at udfordre sig selv og blive en del af vores inkluderende fællesskab.

Hvad kan eleverne få ud af at træne Taekwondo?

Taekwondo er meget mere end bare en sport med slag og spark. Det er en livsstil, der lærer børn, unge og voksne værdifulde færdigheder og værdier. Gennem træning i sparketeknikker, håndteknikker, kamp, selvforsvar og meget mere, opnår eleverne blandt andet:

- Fysisk styrke og smidighed: Træningen arbejder med hele kroppen, hvilket forbedrer både styrke, balance og fleksibilitet.
- Mental robusthed: Fokus på disciplin, koncentration og selvkontrol hjælper eleverne med at opbygge mentalt overskud.
- Selvtillid og respekt: Taekwondo fremmer selvtillid og respekt for både sig selv og andre.

Vi glæder os meget til at byde jer velkommen og til at dele glæden ved Taekwondo med jer.

Vi har tidligere haft stor succes med at skolerne kommer ved os og så lægger lektionerne enten i starten eller slutningen af dagen, da vi så har adgang til det nødvendige udstyr. Vi kommer også gerne ud på skolerne, men det bliver ikke samme oplevelse som ved at komme ned til os.

