

# FRITIDSLUPPEN

## ZOOM IND PÅ DIN FRITID



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

Du sidder lige nu med "Fritidsluppen" i hånden. Fritidsluppen er et samtaleredskab udviklet af Sammenslutningen af Unge Med Handicap (SUMH) i SUMHs projekt Fælles om Fritiden.

Formålet med Fritidsluppen er at gøre det lettere og mere overskueligt at tale om, hvilke fritidsaktiviteter der findes, hvad de går ud på, og hvordan man går til de forskellige aktiviteter.

### **Fritidsluppen består af i alt 79 kort**

- 1 introkort om Fritidsluppen
- 1 anvendelseskort, som beskriver formål og tankerne bag Fritidsluppen
- 3 kategorikort, som viser de 9 forskellige kategorier, fritidsaktiviteterne i Fritidsluppen er inddelt i
- 1 fritidskort med generel information om at gå til noget i fritiden
- 2 ikonkort med oversigter og forklaringer til de ikoner, som anvendes til at beskrive opmærksomhedspunkter ved hver enkelt aktivitet
- 71 aktivitetskort i 9 forskellige farver, som hver især beskriver en fritidsaktivitet ved hjælp af tekst, billede og ikoner.

Læs mere om SUMH på [www.sumh.dk](http://www.sumh.dk) eller om projekt Fælles om Fritiden på [www.fællesomfritiden.dk](http://www.fællesomfritiden.dk)

# SÅDAN ANVENDES FRITIDSLUPPEN



Fritidsluppen er et redskab til at snakke med børn og unge om deres fritidsliv og om, hvad man egentlig kan gå til i fritiden.

Fritidsluppen viser, hvilke muligheder der er, og kortene kan fungere som inspiration eller være øjenåbnende.

Derudover kan redskabet bruges til at starte en snak om fritidsaktiviteter, motivation og forudsætninger for at gå til noget.

FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

For at få mest ud af Fritidsluppen anbefaler vi, at den bruges til en snak mellem et barn og en voksen. Sammen kan de til- og fravælge aktivitetskort, alt efter hvad de ønsker at snakke om. For eksempel kan kortene udvælges i forhold til barnets forudsætninger og ønsker til aktiviteten (se ikonkortene), eller kortene kan sorteres i forhold til lokale foreninger og tilbud eller ud fra fritidskategorier (se kategorikortene).

Fritidsluppens aktiviteter er inddelt i 9 fritidskategorier. Hver fritidskategori har sin egen farve, og farverne kan således anvendes som en sorteringsmekanisme.

Hvert aktivitetskort består af en forside med en tegning af aktiviteten og en bagside med tekst om, hvordan aktiviteten foregår, en faktaboks med information om økonomi, sæson og udstyr samt et felt med ikoner, der beskriver opmærksomhedspunkter i forhold til aktiviteten.

Vær opmærksom på, at flere fritidsaktiviteter godt kan være samlet på ét kort, hvis de minder meget om hinanden, f.eks. springgymnastik og gymnastik eller klatring og bouldering.

Fritidsluppen er et dynamisk redskab, som kan bruges på mange forskellige måder og være med til at gøre snakken om fritidsaktiviteter visuel, konkret og legende. Den kan også bruges til at finde den helt rigtige aktivitet i forhold til et barns drømme og forudsætninger.



# FRITIDSKATEGORIER

## 1. DEL

FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

## BOLDSPIL

Spilles med en bold af en art, og ofte bevæger du dig meget i løbet af aktiviteten. Boldspil kan både være en holdsport og en individuel sport. Boldens størrelse kan variere, og det kan være forskelligt, hvilken type bane man spiller på.

### Under kategorien findes:

- Rugby & amerikansk fodbold
- Badminton
- Basketball
- Baseball, softball & amerikansk rundbold
- Bordtennis
- Cricket
- Fodbold
- Håndbold
- Hockey, ishockey & floorball
- Squash
- Tennis
- Volleyball & beachvolley.

## MOTION OG STYRKE

Motion og styrke er aktiviteter, hvor du ofte bevæger dig meget, og hvor du kan få sved på panden og komme i god form. Tit skal du også bruge dine muskler i mange øvelser.

### Under kategorien findes:

- Cross training
- Cykling & mountainbike
- Fitness
- Klatring & bouldering
- Parkour
- Sjipning (rope skipping)
- Rulleskøjter & skateboard
- Trampolin.

## KAMPSPORT

Til kampsport lærer du at koordinere forskellige bevægelser og at forsvare dig selv. Du får også god kondition af at dyrke kampsport, og du øver dig i at fokusere og koncentrere dig.

### Under kategorien findes:

- Boksning & kickboksning
- Brydning
- Fægtning
- Japansk kampsport (aikido, judo, jiu-jitsu & karate)
- Tai-chi
- Taekwondo.



# FRITIDSKATEGORIER

## 2. DEL

FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

## VANDSPORT

Til alle vandsportsaktiviteter kan du risikere at blive våd, og mange af dem foregår udenfor, på nær svømning. I alle tilfælde skal du kunne lide vand for at kunne gå til en vandsport – også selvom du mest skal sidde i en båd og lære at sejle eller ro.

### Under kategorien findes:

- Dykning
- Kajak, kajakpolo & kano
- Roning
- Sejlsport
- Svømning & udspring
- Surfing, windsurfing, SUP & vandski
- Vandpolo.

## NATUR OG DYR

Aktiviteterne foregår oftest udenfor i og med naturen. Du skal kunne lide at være ude i alt slags vejr og ikke være bange for at blive lidt beskidt undervejs. I nogle aktiviteter har du også at gøre med dyr – lige fra små fisk til store heste.

### Under kategorien findes:

- Golf
- Lystfiskeri
- Orienteringsløb
- Ridning
- Skisport & rulleski
- Spejder & FDF
- Vandreforening
- 4H.

## KREATIVE AKTIVITETER

Når du går til kreative aktiviteter, lærer du at bruge din fantasi og lave noget med dine hænder, din stemme og din krop. Du kan fordybe dig i noget, du synes er spændende, og måske nørde med noget, du rigtig godt kan lide.

### Under kategorien findes:

- Billedskole, maling & tegning
- E-Sport & programmering
- Filmproduktion
- Fotografi
- Kor og solosang
- Læsegruppe
- Madlavning
- Musikproduktion
- Musikundervisning
- Rollespil (live)
- Skrivegruppe & forfatterskole
- Teater & skuespil.



The background is a dark gray rectangle filled with various light gray geometric shapes: semi-circles, triangles, and wavy vertical lines. The shapes are scattered across the page, creating a patterned effect.

# FRITIDSKATEGORIER

## 3. DEL

FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

## FORDYBELSE

I fordybelsesaktiviteter har du tid til at tænke og koncentrere dig. I nogle aktiviteter skal du lære at lægge en plan for, hvad dit næste træk skal være, og i andre aktiviteter kan du øve dig i at skabe ro, fokus eller afslapning i din krop.

### Under kategorien findes:

- Billard & pool
- Bueskydning
- Skak & andre brætspil
- Skydning
- Yoga & pilates.

## RYTMISKE AKTIVITETER

Til rytmiske aktiviteter bevæger du kroppen meget – ofte i takt til musik. Nogle gange lærer du at lave små serier og prøver at koordinere forskellige øvelser i rækkefølge efter hinanden.

### Under kategorien findes:

- Aerobic
- Atletik
- Ballet & jazzballet
- Capoeira
- Dans (funk, MTV-dance, street dance, hiphop og breakdance)
- Gymnastik & springgymnastik
- Gøgl & akrobatik
- Kunstskøjteløb
- Dans (pardans).

## ØVRIGE AKTIVITETER

Øvrige aktiviteter er aktiviteter, som ikke helt passer ind i nogen af fritidskategorierne, men som er sjove og spændende aktiviteter, hvor du f.eks. kan prøve en fritidsaktivitet på is eller med en motor.

### Under kategorien findes:

- Bowling
- Curling
- Frisbee (ultimate)
- Motocross.

# OM AT GÅ TIL FRITIDSAKTIVITETER

Fritidsaktiviteter kan være mange forskellige ting og foregå mange forskellige steder, men der er også en række generelle væremåder, opmærksomhedspunkter og regler, som er gode at huske på, uanset hvad du skal gå til.

På dette kort har vi samlet information om nogle af de overordnede ting, som det er godt at være opmærksom på i forhold til fritidsaktiviteter.



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

**KØN:** Der er ingen fritidsaktiviteter, som kun er for drenge eller piger – alle kan gå til alt. Mange steder er drenge og piger dog opdelt i forskellige hold.

**ALDER:** De fleste fritidsaktiviteter er inddelt i hold, som følger udøvernes alder. I mange sportsklubber hedder holdene U9, U10 osv. Det betyder som regel, at U9 er for børn under 9 år, U10 er for børn under 10 år osv.

**SPORTSAKTIVITETER:** Alle former for sport starter med opvarmning, så kroppen bliver varm og klar til at bevæge sig. Til sport er det en god idé at have en drikkedunk med, så du kan drikke vand undervejs.

**TILMELDING:** Vær opmærksom på, hvornår det er muligt at starte til de enkelte fritidsaktiviteter – er der løbende opstart eller f.eks. kun optag ved sæsonopstart? Hold desuden øje med, hvornår der åbnes for tilmelding ved de enkelte fritidsaktiviteter – nogle typer aktiviteter er meget populære, og holdene fyldes derfor hurtigt. Vær også opmærksom på, om man kan prøve aktiviteten gratis et par gange, før man tilmelder sig.

**UDSTYR:** Nogle fritidsaktiviteter kræver meget udstyr, mens andre ikke kræver noget særligt. Spørg altid den enkelte klub/forening, hvilket udstyr det kræver hos dem, og om man evt. kan låne i starten. Mange steder kan man også købe udstyr brugt.

**ØKONOMI:** På alle aktivitetskortene er der angivet 1, 2 eller 3 dollartegn (\$), som indikerer prisen for fritidsaktiviteten pr. hold/halvår. Økonomiangivelserne er vejledende, og der kan være udsving mellem de enkelte foreninger/klubber, som udbyder aktiviteten. Desuden kan prisen være aldersafhængig.

\$ = under 500 kr. pr. hold/halvår // \$\$ = under 1000 kr. pr. hold/halvår // \$\$\$ = over 1000 kr. pr. hold/halvår

# IKONOVERSIGT

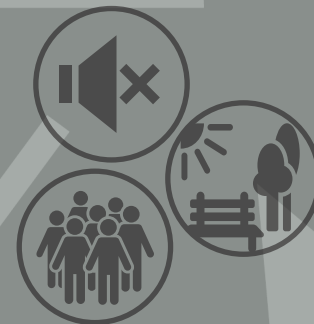
## 1. DEL

Fritidsaktiviteter kan være meget forskellige, og aktiviteterernes opbygning og indhold kan også variere.

For at gøre det nemmere at forstå, hvordan fritidsaktiviteterne foregår, er her 12 forskellige ikoner, som kan hjælpe med at visualisere og sætte ord på nogle af de vilkår og præmisser, der gør sig gældende for aktiviteterne på de mange aktivitetskort.

Hvis et ikon markerer netop de udfordringer, som det barn, du bruger Fritidsluppen sammen med, oplever, er det ikke ensbetydende med, at aktiviteten slet ikke er en mulighed.

Ikonerne skal ses som en vejledende indikator på, hvilke udfordringer aktiviteten i sig selv kan have, samt hvad der bør undersøges nærmere i forhold til en specifik forening, der udbyder aktiviteten.





Når dette ikon optræder, foregår aktiviteten som udgangspunkt indendørs, f.eks. i en hal, en svømmehal eller i andre typer lokaler.



Når dette ikon optræder, foregår aktiviteten som udgangspunkt udendørs, og man skal være klædt på efter vejr og årstid.



Når dette ikon optræder, skal man indgå i et hold. Samspil, koordinering med andre og holdånd er vigtige elementer i selve aktiviteten.



Når dette ikon optræder, er der tale om en aktivitet, som enten er individuel eller foregår på et mindre hold. Holdstørrelser kan dog variere fra forening til forening, ligesom antal trænere pr. barn kan variere.



Når dette ikon optræder, foregår aktiviteten ofte på større hold med mange børn. Holdstørrelser kan dog variere fra forening til forening, ligesom antal trænere pr. barn kan variere.



Når dette ikon optræder, er der tale om en aktivitet, hvor man kan udøve aktiviteten individuelt. Der kan godt være andre børn til stede, men selve aktiviteten fokuserer på den individuelle udvikling og præstation.

# IKONOVERSIGT

## 2. DEL

Fritidsaktiviteter kan være meget forskellige, og aktiviteterernes opbygning og indhold kan også variere.

For at gøre det nemmere at forstå, hvordan fritidsaktiviteterne foregår, er her 12 forskellige ikoner, som kan hjælpe med at visualisere og sætte ord på nogle af de vilkår og præmisser, der gør sig gældende for aktiviteterne på de mange aktivitetskort.

Hvis et ikon markerer netop de udfordringer, som det barn, du bruger Fritidsluppen sammen med, oplever, er det ikke ensbetydende med, at aktiviteten slet ikke er en mulighed.

Ikonerne skal ses som en vejledende indikator på, hvilke udfordringer aktiviteten i sig selv kan have, samt hvad der bør undersøges nærmere i forhold til en specifik forening, der udbyder aktiviteten.





Når dette ikon optræder, er der tale om en aktivitet, der ofte foregår i støjende eller urolige omgivelser. Der kan være baggrundsstøj fra omgivelserne og fra selve aktiviteten, eller der kan foregå mange ting på samme tid. Det kan dog variere, om den enkelte forening er dygtig til at skabe ro og struktur indenfor aktivitetens rammer.



Når dette ikon optræder, er der tale om en aktivitet, som ofte foregår i rolige omgivelser og med en tydelig struktur og ro omkring aktiviteten. Det kan dog variere, om den enkelte forening er dygtig til at skabe ro og struktur indenfor aktivitetens rammer.



Når dette ikon optræder, er der tale om en aktivitet med meget bevægelse og motion. Man skal regne med at få pulsen op og få sved på panden.



Når dette ikon optræder, er der tale om en aktivitet, hvor man det meste af tiden sidder eller står stille, og hvor man ikke skal forvente at få sved på panden. I stedet kan der være fokus på fordybelse eller brug af andre sanser.



Når dette ikon optræder, er der tale om aktiviteter, hvor fysisk berøring er en del af aktiviteten. Det er f.eks. kontaktsport, pardans eller lignende, hvor man kommer tæt på hinanden undervejs og skal have det okay med fysisk berøring.



Når dette ikon optræder, er der tale om en aktivitet, hvor man som udgangspunkt ikke har fysisk kontakt med de andre børn og trænere. Det kan f.eks. være læsegruppe, billard eller computerspil.



# RUGBY OG AMERIKANSK FODBOLD



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# RUGBY OG AMERIKANSK FODBOLD

Amerikansk fodbold stammer fra spillet rugby. Begge spil spilles med en oval bold, der både må kastes og sparkes.

I rugby og amerikansk fodbold er holdspillet vigtigt, og alle kan være med, for der er mange forskellige positioner på banen.

I rugby og amerikansk fodbold løber du meget, og der er meget kropskontakt med de andre spillere. Man må gerne tackle hinanden, men ikke slå og sparke.

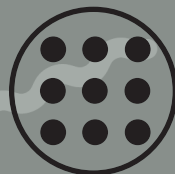
## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- som regel udenfor i sommerhalvåret og indenfor i vinterhalvåret

UDSTYR: træningstøj, fodboldstøvler og tandbeskytter - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# BADMINTON



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BADMINTON

Når du spiller badminton, bruger du en ketsjer og en fjerbold. Du spiller på en mindre bane med et net i midten.

Som regel spiller du selv mod en anden (single) eller sammen med en anden mod to andre (double).

Det er godt at være hurtig og smidig, når du spiller badminton, men alle kan lære spillet. Til badminton spiller du oftest mod andre, der er på samme niveau som dig selv.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- der spilles altid indendørs

UDSTYR: træningstøj og sko til indendørs brug og en badmintonketsjer, evt. også fjerbolde (nogle gange har foreningen dem)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# BASKETBALL



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BASKETBALL

Basketball er en holdsport, hvor to mindre hold spiller mod hinanden og prøver at score mål ved at kaste en basketball i modstandernes kurv.

Spillerne på et hold har forskellige positioner, og alle kan lære at spille spillet.

I basketball bruger du hænderne til at gribe og kaste bolden, mens du øver dig i at dribble

udenom de andre spillere og hoppe op mod kurven for at score mål. Basketball kan også spilles udenfor – så hedder det streetbasket.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger typisk skoleåret, som regel indenfor

UDSTYR: træningstøj og sko (evt. basketstøvler)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# BASEBALL, SOFTBALL OG AMERIKANSK RUNDBOLD



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BASEBALL M.M.

Baseball og softball minder om spillet rundbold, men har flere regler. Begge aktiviteter er holdspil, hvor to hold spiller mod hinanden på en diamantformet bane.

Holdene skiftes til at være 'ude' i marken eller 'inde', hvor man slår og løber.

Til træning øver I jer i at slå til en lille, rund læderbold med et bat, gribe bolden og alle de andre regler, der er i spillene.

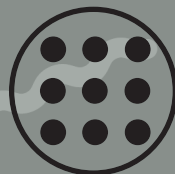
## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: spilles primært udenfor i løbet af sommerhalvåret, nogle steder indenfor i løbet af vinterhalvåret

UDSTYR: træningstøj og træningssko - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. hjelm, handsker)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# BORDTENNIS



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BORDTENNIS

Bordtennis kaldes for verdens hurtigste spil, fordi den lille, lette bold kan få meget fart på, når du slår til den med bordtennisbattet.

Du spiller bordtennis hen over et bordtennisbord, hvor der er et net i midten. Som regel spiller du selv mod en anden eller sammen med en anden mod to andre.

Det er godt at kunne reagere hurtigt, når du spiller bordtennis, men alle kan lære spillet. Du spiller oftest mod andre, der er på samme niveau som dig selv.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger typisk skoleåret og foregår indenfor

UDSTYR: træningstøj, indendørs træningssko og et bordtennisbat, evt. også bordtennisbolde (nogle gange har foreningen dem)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# CRICKET



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# CRICKET

Cricket spilles på en rund eller oval bane, hvor to hold spiller mod hinanden.

Der er forskellige positioner på cricketholdet, og holdene skiftes til at være 'ude' i marken og 'inde' ved pitchen.

Til træning øver I jer blandt andet i at slå med cricketbattet og i at gribe bolden. Alle kan være med til at spille cricket, men det er en fordel, hvis du har et godt boldøje.

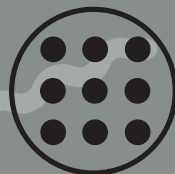
## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger typisk skoleåret - som regel udenfor i sommerhalvåret og indenfor i vinterhalvåret

UDSTYR: træningstøj og træningssko - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. hjelm, handsker, bat og benskiner)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# FODBOLD



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# FODBOLD

Til fodbold bruger du dine ben rigtig meget, for en fodboldbane er lang, og alle spillere løber med frem og tilbage.

Fodbold er en holdsport, og når to hold spiller mod hinanden, gælder det om at score i modstanderens mål.

Til træning lærer I blandt andet spark, finter og afleveringer. Det er godt at være en god holdkammerat, da fodbold kræver samspil.

## FAKTA

ØKONOMI: \$ - \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- som regel udenfor hele sæsonen

UDSTYR: træningstøj, fodboldstøvler og ben-skiner

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# HÅNDBOLD



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# HÅNDBOLD

Til håndbold går tingene tit hurtigt, og der bliver som regel scoret mange mål i håndboldkampe. Det gælder om at score i modstanderens mål.

Når du går til håndbold, øver du dig blandt andet i at blive god til at gribe og kaste bolden. Du træner også, hvordan du kan hoppe og skyde samtidig.

Der er ofte meget kropskontakt med de andre spillere i håndbold, og nogle gange kan tacklinger godt være lidt vilde.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- altid indenfor

UDSTYR: træningstøj og træningssko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# HOCKEY, ISHOCKEY OG FLOORBALL



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# HOCKEY, ISHOCKEY OG FLOORBALL

Hockey, ishockey og floorball minder om hinanden og er holdaktiviteter, der spilles med en hockeystav.

Der er ofte meget kropskontakt i hockeyaktiviteter, og nogle gange kan tacklinger godt være lidt vilde.

Til ishockey spiller du på is i en skøjtehal og har skøjter på i stedet for sko. Til hockeytræning løber du meget, og du får masser af motion. Du træner blandt andet at blive god til at ramme bolden/pucken i høj fart.

## FAKTA

**ØKONOMI:** \$\$ - \$\$\$  
(ishockey er dyrest)

**SÆSON:** følger typisk skoleåret

**UDSTYR:** floorball og hockey: træningstøj og træningssko, ishockey: skøjter, hjelm, hockeystøj og beskyttelsesudstyr

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SQUASH



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SQUASH

Squash spilles med en ketsjer og minder lidt om tennis og badminton. Squashbanen er dog anderledes, og du og din modstander spiller bolden op mod en væg og ikke over et net. Det er en individuel sport, hvor du spiller selv mod en anden.

Squash er et hurtigt spil, og du får pulsen op, når du løber rundt efter bolden.

Til træning er der forskellige øvelser sammen med de andre børn på holdet.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- spilles som regel indendørs

UDSTYR: træningstøj, træningssko, en squashketsjer og evt. bolde (nogle gange har foreningen dem)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# TENNIS



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# TENNIS

Tennis spilles med en ketsjer og en tennisbold på en bane med et net i midten.

Som regel spiller du selv mod en anden (single) eller sammen med en anden mod to andre (double).

I tennis træner du blandt andet at være hurtig og tænke taktisk i forhold til, hvor du skal skyde bolden hen næste gang.

Du spiller som regel mod andre på din egen alder og på samme niveau som dig, men der er gode muligheder for, at du kan udfordre dig selv.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- som regel udenfor i sommerhalvåret og indenfor i vinterhalvåret

UDSTYR: træningstøj, træningssko, en tennisketsjer og evt. bolde (nogle gange har klubben dem også)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# VOLLEYBALL OG BEACHVOLLEY



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# VOLLEYBALL OG BEACHVOLLEY

Volleyball er et holdspil, der spilles med en rund bold. To hold spiller mod hinanden med et net i midten af banen.

Hvis volleyball spilles udendørs i sand, kaldes det beachvolley.

Til volleyball lærer I at slå til og returnere bolden på forskellige måder.

Man får point, ved at bolden rammer banen på modstanderens banehalvdel. Det er vigtigt at kunne samarbejde med de andre på holdet og turde kaste sig efter bolden.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger typisk skoleåret - som regel indenfor, beachvolley dog udenfor i sommerhalvåret

UDSTYR: træningstøj, indendørssko og evt. knæbeskyttere

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# CROSS TRAINING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# CROSS TRAINING

I cross training laver du styrke- og pulsøvelser, der øger din kondition, og som gør dig stærkere. Nogle af øvelserne i cross training minder om øvelser fra gymnastik, mens andre ligner noget fra kampsport og fitness.

Cross training foregår tit til musik og i højt tempo, og du får sved på panden.

Til cross training konkurrerer du mod dig selv, men laver også samarbejdsøvelser med de andre på holdet.

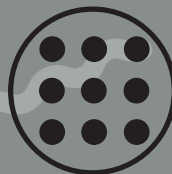
## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- som regel udenfor i sommerhalvåret og indenfor i vinterhalvåret

UDSTYR: praktisk træningstøj og træningssko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# CYKLING OG MOUNTAINBIKE



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# CYKLING OG MOUNTAINBIKE

Der findes mange forskellige former for cykelsport. Noget foregår på en bane, mens andet foregår på en rampe eller i skoven.

Alle former for cykling kræver gode ben, så du kan træde godt i pedalerne. Det er en fordel, hvis du godt kan lide fart, når du går til cykelsport, og nogle gange kan det godt gå lidt vildt for sig.

Til cykelsport træner du styrken i hele din krop og din balance, mens du får en masse motion.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$ - \$\$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret, men det varierer lidt, afhængigt af hvilken cykelsport der er tale om

UDSTYR: hjelm, træningstøj (evt. cykeltøj) og sikkerhedsudstyr, derudover har de fleste ofte deres egen cykel

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# FITNESS



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# FITNESS

Fitness kan dyrkes af alle og er mange forskellige slags aktiviteter og øvelser. Det kan være træning på forskellige maskiner, forskellig puls- og styrketræning på hold eller spinning, som er en form for cykeltræning.

Du bestemmer selv niveauet, og du træner altid mod dig selv og dine egne grænser.

Vær opmærksom på, at det ikke er i alle træningscentre, at børn kan blive medlem.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: hele året, altid indendørs

UDSTYR: træningstøj og indendørs træningssko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# KLATRING OG BOULDERING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# KLATRING OG BOULDERING

Der findes forskellige former for klatring. Du kan gå til klatring på høje klatrevægge, hvor du har sikkerhedsudstyr på, eller også kan du gå til bouldering, som er klatring på lavere vægge med tykke madrasser under.

Til begge former for klatring bruger du hele din krop, og du træner både styrke og teknik, når du klatrer.

Det er vigtigt at have respekt for sikkerheden, når du klatrer, og det er en fordel ikke at være bange for højder, men alle kan lære at klatre.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret - som regel indendørs, nogle steder findes der også udendørsklatrevægge

UDSTYR: tætsiddende træningstøj - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. klatresko og sikkerhedsudstyr)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# PARKOUR



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# PARKOUR

I parkour lærer du at bevæge dig rundt i forskellige omgivelser ved brug af din egen krop. Nogle ting i parkour minder om springgymnastik, og du træner mange hop og forskellige måder at bevæge dig fra en ting til en anden og over forskellige forhindringer.

Når du bevæger dig, øver du din balance og smidighed, og til træning lærer du at falde rigtigt,

så du ikke slår dig. Du træner mod dig selv og kan selv vælge, hvor meget du synes, at du vil udfordres.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret - som regel udenfor i sommerhalvåret og indenfor i vinterhalvåret

UDSTYR: praktisk træningstøj og træningssko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SJIPNING (ROPE SKIPPING)



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SJIPNING (ROPE SKIPPING)

Sjipning hedder også rope skipping og er fyldt med tempo. Du får masser af motion, når du sjipper, fordi du hopper meget og øver forskellige spring og tricks.

Du kan sjippe på mange forskellige måder, f.eks. alene i enkelttov eller sammen med andre i dobbelttøve.

Hvis du sjipper sammen med andre, øver I jer i at samarbejde og koordinere, hvornår I skal hoppe.

## FAKTA

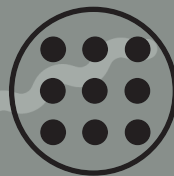
ØKONOMI: \$

SÆSON: følger typisk skoleåret - som regel indenfor

UDSTYR: tætsiddende træningstøj og trænings-

sko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# RULLESKØJTER OG SKATEBOARD



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# RULLESKØJTER OG SKATEBOARD

Rulleskøjteløb og skateboard kan være mange forskellige ting, f.eks. kunstsøjteløb på rulleskøjter, speed skating eller skateboard på en rampe.

Lige meget hvilken aktivitet det er, har du altid hjul under fødderne.

Til skøjte- og skateaktiviteter bruger du hele din krop og din balance, mens du får god motivation og løber meget.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret - som regel udenfor i sommerhalvåret og indenfor i vinterhalvåret

UDSTYR: praktisk træningstøj, rulleskøjter/skateboard, knæbeskyttere, albuebeskyttere og hjelm

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# TRAMPOLIN



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# TRAMPOLIN

Til trampolin bruger du hele din krop til at hoppe og lave forskellige bevægelser i luften. Du øver dig i, hvordan du kan kontrollere din krop og balance, så du f.eks. lander rigtigt på trampolinen og ikke slår dig.

Nogle af de øvelser, du laver til trampolin, minder lidt om at være til gymnastik.

Det er godt at have en god kondition, når du hopper på trampolin, og det er en fordel ikke at være højdeskræk.

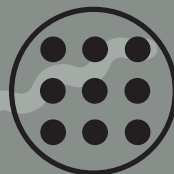
## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- altid indenfor

UDSTYR: tætsiddende tøj eller gymnastikdragt  
og strømper

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# BOKSNING OG KICKBOKSNING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BOKSNING OG KICKBOKSNING

Til boksning og kickboksning bruger du rigtig meget energi og får rørt alle muskler i kroppen.

Til boksning bokser du med dine arme, mens du til kickboksning også bruger benene. Når du er til træning, bruger du boksehandsker, og hvis I bokser mod hinanden to og to, har du også en boksehjelm på.

Mange steder kan man gå til boksetræning, hvor man kun bruger en boksebold og ikke bokser mod hinanden.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: træningstøj og træningssko - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. handsker og sikkerhedsudstyr)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# BRYDNING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BRYDNING

Brydning er en kampsport, hvor I kæmper mod hinanden med jeres arme og kropsvægt. Derfor har du meget af tiden tæt kropskontakt med de andre børn på holdet.

Brydning foregår på en stor madras, så man ikke slår sig. Man må ikke slå eller sparke hinanden.

Til brydning øver du dig i at blive god til at holde balancen, være smidig og koordinere din krops bevægelser. Til brydning udvikler du dig selv og din egen styrke.

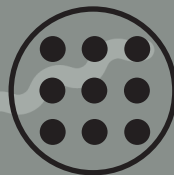
## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: træningstøj og træningssko (evt. brydetrikot og brydestøvler)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# FÆGTNING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# FÆGTNING

Til fægtning fægter du med et særligt fægtevåben, der enten hedder en fleuret eller en kårde. Det er ikke farligt, for du har specielt fægtetøj og en fægtemaske på.

Fægtning handler om at være strategisk, og du bliver trænet i din hurtighed, balance og koncentration.

Du fægter med og mod de andre på holdet, og du øver dig i at være tålmodig, for der er meget at lære til fægtning.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: alt udstyr kan lånes eller lejes i foreningen (f.eks. kårde, maske og fægtetøj)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# JAPANSK KAMPSPORT (AIKIDO, JUDO, JIU-JITSU OG KARATE)



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# JAPANSK KAMPSPORT

Aikido, judo, jiu-jitsu og karate er japansk kampsport, hvor du lærer at forsvare dig selv og kæmpe mod andre, men uden at nogen kommer til skade.

Du øver dig i at træne din balance og koncentration og i at koordinere forskellige bevægelser, f.eks. spark og slag.

Når du går til kampsport, er du på et hold sammen med andre, men kæmper mest mod dig selv og din egen styrke.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: træningstøj, evt. en kampdragt

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





TAI-CHI



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# TAI-CHI

Tai-chi er en rolig kampsport, som handler om, at der er balance mellem din krop og dit sind.

Til tai-chi lærer du at blive god til at koncentrere dig og leve dig ind i dine bevægelser gennem forskellige øvelser.

Du går på et hold med andre børn, men I laver mange af øvelserne hver for sig.

Tai-chi er en god sport til at finde indre ro og styrke din koncentration og kropsbevidsthed.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret - som regel indendørs, nogle gange udendørs i sommerhalvåret

UDSTYR: løstsiddende træningstøj

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# TAEKWONDO



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# TAEKWONDO

I taekwondo lærer du både selvforsvar og kæmper mod de andre på holdet.

Du lærer spark, kamp teknik og mange forskellige øvelser, som gør dig til en dygtig taekwondoudøver. Du bliver hurtigere og bedre til at tro på dig selv. I taekwondo er der også en særlig hilsemåde, som bruges til at vise respekt.

Hvis du kæmper mod de andre, har du en hjelm på, så du ikke kommer til skade.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: træningstøj, evt. en kampdragt  
- øvrigt udstyr kan lånes i foreningen (f.eks. kamp-hjelm)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# DYKNING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# DYKNING

Til dykning lærer du at bevæge dig under vandet og får en god fornemmelse for din krop og din vejrtrækning. Når du skal lære at dykke, er der både teoriundervisning på land og praktisk undervisning, f.eks. i en svømmehal, hvor I leger med snorkel, svømmefødder og andet udstyr.

Man kan dykke med maske og iltudstyr, men der findes også

fridykning, hvor man selv holder vejret. Når du er blevet god til at dykke, kan du tage på dykerture og se på fisk og livet under vandet.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$ - \$\$\$

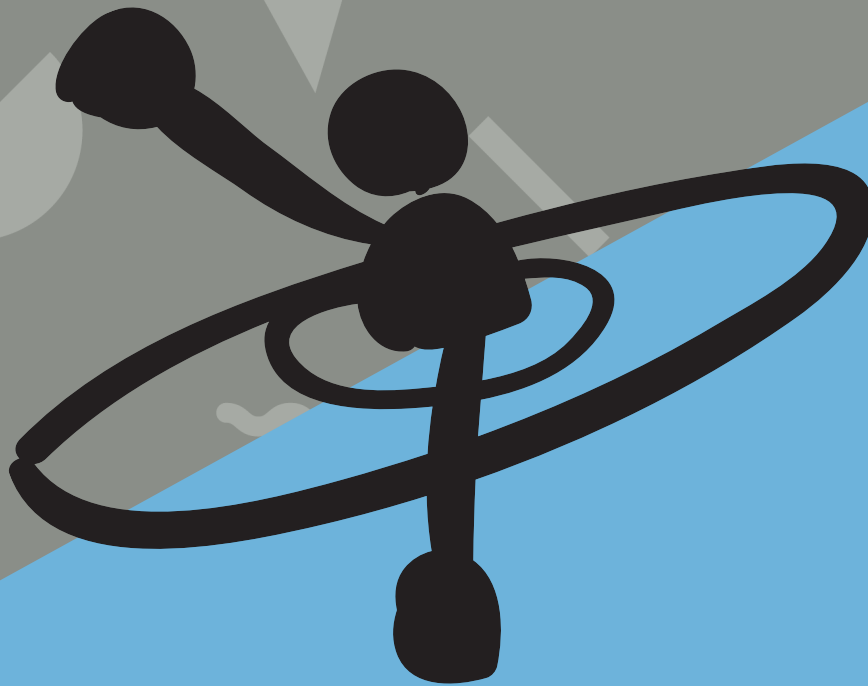
SÆSON: hele året - det er forskelligt fra klub til klub, hvornår de starter kurser og nogle gange er holdene udendørs

UDSTYR: badetøj og våddragt - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. masker, iltudstyr, svømmefødder)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# KAJAK, KAJAKPOLO OG KANO



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# KAJAK, KAJAKPOLO OG KANO

Til kajak, kajakpolo og kano får du frisk luft og god motion, hvad enten du ror lange ture i naturen, konkurrerer på hastighed og teknik eller spiller kajakpolo med fuld fart på.

Der er typisk opvarmning og teori på land, men det meste af tiden bruges på eller i vandet, og der er stor chance for at blive våd.

Du sidder oftest alene i din kajak, men I ror altid flere sammen, og når I er ude, er det vigtigt at være opmærksom på de andre omkring dig.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: hele året - udendørs (hvis du er nybegynder, er det en fordel at starte om sommeren)

UDSTYR: badetøj, våddragt og neoprensko - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. redningsvest)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# RONING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# RONING

Roning foregår i en båd med årer, f.eks. som kaproning eller motionsture.

Der findes forskellige bådtyper, som bruges til at ro stærkt, langt eller i vind. Roning er en sport, hvor du bruger hele kroppen.

Man er en eller flere personer i samme båd, og derfor er det vigtigt at samarbejde i båden, så I kan finde en fælles rytme

med årerne. Der er tit ture med madpakker, og om vinteren kan man træne sine muskler i romaskine.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: hele året - udendørs

UDSTYR: træningstøj, som passer til årstiden

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SEJLSPORT



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SEJLSPORT

Sejlsport foregår i en båd med sejl. Til sejlsport lærer du, hvordan du kan bruge vinden til at få fart på din båd.

Når du starter til sejlads, sejler du i en optimistjolle – en lille båd, der kan håndteres af et barn.

Selvom du styrer din egen båd, er der altid trænere, som hjælper fra en følgebåd.

Sejlsport er udfordrende, men du kan få mange sjove oplevelser med sporten, hvis du kan lide at være udenfor og ikke er bange for at blive våd.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: primært sommerhalvåret  
– altid udenfor

UDSTYR: badetøj, våddragt og neoprensko  
– øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. redningsvest)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SVØMNING OG UDSPRING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SVØMNING OG UDSPRING

Til svømning lærer du at bruge din krop effektivt i vandet med forskellige svømmestile. Udspring handler om præcision og akrobatiske spring i vandet.

Det er godt at være glad for vand, men du kan godt blive en god svømmer, selvom du er nervøs i starten.

Svømning foregår i en svømmehal på hold sammen med andre. Nogle gange svømmer I frem og tilbage på baner, og andre gange laver I lege i vandet.

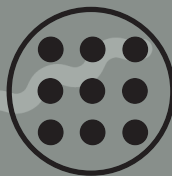
## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- som regel indendørs

UDSTYR: badetøj, svømmebriller og evt. badehætte

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SURFING, WINDSURFING, SUP OG VANDSKI



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SURFING, WINDSURFING, SUP OG VANDSKI

Til alle aktiviteter står du op på et board eller på vandski ovenpå vandet. Til vandski bliver du trukket bag en båd, til SUP padler du selv med en lang paddel, og til surfing og windsurfing flytter du dig med hjælp fra vind eller bølger.

Du bruger din balance, og det er godt, hvis du kan lide vand, da du helt sikkert bliver våd.

SUP er tit på roligt vand, mens de tre andre vandsportsgrene har mere fart over feltet, bølger eller vind.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: primært sommerhalvåret  
- udendørs

UDSTYR: badetøj, våddragt og neoprensko  
- øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. redningsvest)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# VANDPOLO



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# VANDPOLO

Vandpolo minder lidt om håndbold med et mål i hver ende af en bane og to hold, som spiller imod hinanden. Man spiller vandpolo i en svømmehal.

Til vandpolo kaster man en bold mellem spillerne og prøver at score flest mål sammen med sit hold. Det er vigtigt, at du kan spille sammen med de andre, da der kan være meget taktik og samarbejde.

Vandpolo giver rigtig meget motion og mulighed for at konkurrere på et hold.

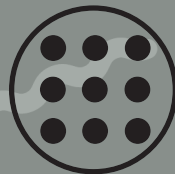
## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indenfor

UDSTYR: badetøj og vandpolohætte

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



GOLF



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# GOLF

Golf er en udendørs sport, hvor du spiller med et sæt golfkøller og en golfbold på en bane, der har huller markeret med et lille flag. Det gælder om at slå bolden i hul ved at bruge så få slag som muligt.

Golf handler også om mange andre ting, f.eks. er der fokus på god opførsel overfor de andre spillere, men det er også socialt og hyggeligt.

Du går meget, når du er til golf, og det er god træning for både krop og koncentration.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: primært sommerhalvåret  
- altid udendørs

UDSTYR: golftøj, golfsko og golfkøller (køller kan nogle gange lånes i foreningen)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# LYSTFISKERI



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# LYSTFISKERI

Når du går til lystfiskeri, mødes du med andre for at fange fisk. Der er mange måder at fiske på. Man kan både fiske i søer, åer, fjorde og hav.

Når man fisker, skal man respektere naturen. Til lystfiskeri lærer du, hvordan man fanger fisk, at lave og passe på fiskegrej og om fiskenes vaner.

Det er en hyggelig og rolig aktivitet, som også er spændende, når man fanger noget. Nogle gange kan man deltage i konkurrencer om at fange flest eller den største fisk.

## FAKTA

ØKONOMI: \$ - \$\$

SÆSON: hele året - med hensyntagen til fiskenes gydeperioder/fredningstider

UDSTYR: fiskestang, fiskeudstyr og tøj, der passer til årstiden

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# ORIENTERINGSLØB



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# ORIENTERINGSLØB

Alle kan gå til orienteringsløb, og det er en sjov måde at udforske naturen på.

Til orienteringsløb løber du efter kort og kompas og prøver at finde forskellige poster på en bestemt rute.

Du løber som regel på et mindre hold, hvor I samarbejder om at gennemføre ruten.

Du får masser af frisk luft og god kondition, og du lærer at aflæse kort og kompas, så du altid kan finde rundt.

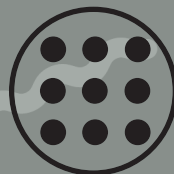
## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: hele året - altid uden-dørs

UDSTYR: løbesko og træningstøj, der passer til årstiden, og evt. kompas (nogle gange har foreningen det)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# RIDNING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# RIDNING

Til ridning lærer du at omgås heste og ponyer, ride på dem og passe dem. Det er god motion, og det giver mange gode oplevelser at være sammen med dyr.

Heste og ponyer er alle forskellige ligesom mennesker. Du lærer at forstå deres signaler og respektere dem.

Når du går til ridning, foregår det ofte udendørs eller i en ridehal. Udover at lære at ride skal du også hjælpe med at sadle og strigle dyrene.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: hele året - som regel udendørs

UDSTYR: hjelm, ridestøvler og tøj, der passer til årstiden - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. sadel, seletøj)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SKISPORT OG RULLESKI



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SKISPORT OG RULLESKI

Skisport er noget, man typisk rejser efter, men hvis du er med i en skiklub, er der mange muligheder for også at træne til skiløb i hverdagen. Mange skiklubber mødes og træner muskler, kondition og skiteknik sammen.

Man kan også træne rulleski, hvor man ikke behøver sne, men står på nogle særlige ski med hjul under.

Skiklubber arrangerer fælles skiture for alle deres medlemmer i skisæsonen.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: primært i vinterhalvåret  
- rulleski kan dyrkes hele året

UDSTYR: ski- og træningstøj - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. ski, støvler og rulleski)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SPEJDER OG FDF



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SPEJDER OG FDF

Til spejder/FDF laver man mange forskellige ting og er ofte udenfor. Nogle spejdere laver friluftaktiviteter i naturen og dyrker udelivet. Andre spejdergrupper laver kreative aktiviteter med lege og sange.

Mange af de aktiviteter, du laver, kan give et særligt mærke til din uniform, f.eks. et første-hjælpsmærke.

Til spejder/FDF er I tit på lejre, hvor I overnatter, f.eks. i telt, og laver mad over bål. Der er altid fokus på godt kammeratskab og samarbejde.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- som regel udenfor i sommerhalvåret og indenfor i vinterhalvåret

UDSTYR: spejdertørklæde og evt. spejderuniform og dolk

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# VANDREFORENING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# VANDREFORENING

Når du er med i en vandreforening, mødes du med andre og går ture, f.eks. går I sammen i 1½-2 timer – nogle gange taler man sammen, men tit er man også bare stille, når man går.

At vandre betyder at gå ude i naturen, nyde stilheden og udsigten på ruten og få motion.

Det er en aktivitet, hvor alle kan være med. Det giver ro indeni at være udenfor og bevæge sig i naturen.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: hele året - altid uden-dørs

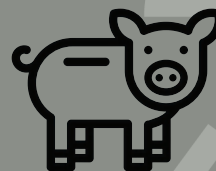
UDSTYR: sko og tøj, der passer til årstiden

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





4H



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# 4H

4H er en fritidsaktivitet, hvor du laver mange forskellige ting i og med naturen.

Det kan være alt fra at tegne efter levende dyr og deltage i dyrskuer til at dyrke grøntsager og lave mad over bål. Du lærer en masse om at passe og forstå dyr, holde have og om madlavning.

Til 4H er du sammen med andre om at lave kreative og praktiske aktiviteter. Når du er til 4H, lærer du en masse, samtidig med at du bruger dine hænder.

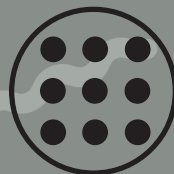
## FAKTA

ØKONOMI: \$

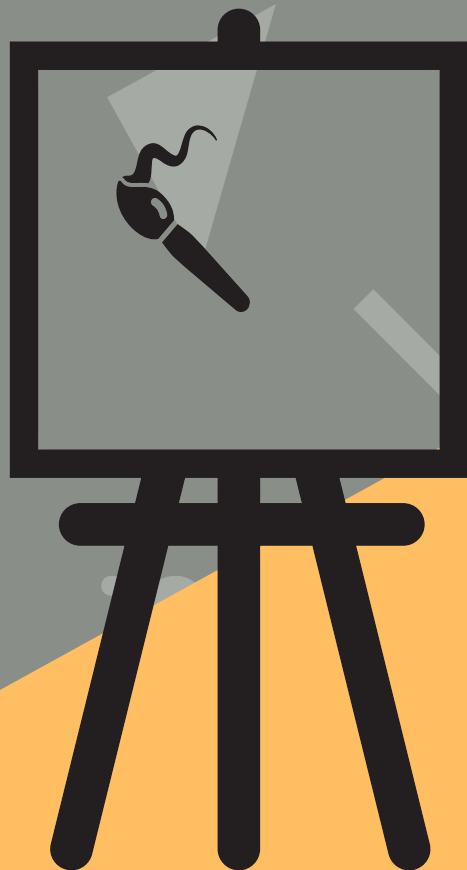
SÆSON: hele året - altid uden-dørs

UDSTYR: sko og tøj, der passer til årstiden

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# BILLEDSKOLE, MALING OG TEGNING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BILLEDSKOLE, MALING OG TEGNING

På billedskole eller til maling og tegning kan du være kreativ og prøve at lave kunst på forskellige måder og med forskellige materialer.

Tit får du en opgave af underviseren, som du skal bruge din fantasi til at lave.

Til aktiviteterne sidder du tit og laver dine egne tegninger eller malerier stille og roligt blandt de andre børn på holdet. Nogle gange laver hele holdet en udstilling sammen.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- som regel indendørs

UDSTYR: foreningen stiller som regel alt udstyr  
og materialer til rådighed

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# E-SPORT OG PROGRAMMERING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# E-SPORT OG PROGRAMMERING

Hvis du godt kan lide at arbejde med computere, kan du gå til E-Sport eller programmering. Til begge aktiviteter mødes du med andre, der også godt kan lide computere.

Til E-Sport lærer du om forskellige spilgenrer og spiller selvfølgelig en masse computer – både mod computeren og mod de andre børn.

Til programmering lærer du, hvordan du selv kan opbygge og udvikle programmer og skrive programmeringskoder.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: alt udstyr kan lånes i foreningen

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# FILMPRODUKTION



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# FILMPRODUKTION

Til filmproduktion lærer du om, hvordan du laver en god film, og du øver dig i, hvordan du filmer og klipper filmen sammen på en computer.

Når du lærer nye ting om filmproduktion, foregår det ofte indenfor i et lokale, men når du skal filme, skal du måske ud til forskellige steder og bruge din fantasi til at finde på noget sjovt at lave en film om.

Du kan både lave film selv og sammen med andre på holdet.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- som regel indendørs

UDSTYR: alt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. videokamera og computer)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





FOTOGRAFI



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# FOTOGRAFI

Når du går til fotografi, øver du dig i at tage billeder og lærer om lys og forskellige teknikker, som man kan bruge til at tage gode billeder. Når du lærer nye ting om fotografi, foregår det ofte indenfor i et lokale, men når du skal tage billeder og øve dig, kan det sagtens være udenfor.

Det er godt, hvis du har lyst til at være kreativ og lege med at

tage mange billeder – også når du ikke er til fotografi. Du lærer også, hvordan du kan redigere billeder, efter at du har taget dem.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- som regel indendørs

UDSTYR: alt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. forskellige kameratyper)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# KOR OG SOLOSANG



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# KOR OG SOLOSANG

Når du går til kor og solosang, skal du have lyst til at synge og kunne lide rytmer og musik.

Til solosang er det kun dig og din underviser, mens der til kor også er andre børn. I synger forskellige sange og lærer, hvordan I bruger jeres stemmer til at synge på forskellige måder.

Måske kan du også selv være med til at skrive en sang. Nogle gange synger I også til en koncert, f.eks. på musikskolen.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: alt udstyr kan som regel lånes på musikskolen

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# LÆSEGRUPPE



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# LÆSEGRUPPE

I læsegrupper læser du bøger sammen med andre børn. Til læsegruppen bliver der læst noget højt, som I snakker om bagefter.

Nogle gange skal du måske læse lidt derhjemme, som I så snakker om næste gang. Du kan selv være med til at vælge, hvad det er for nogle bøger, I skal læse.

Læsegrupper foregår tit på biblioteker, på ungdomsskolen eller i et kulturhus.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

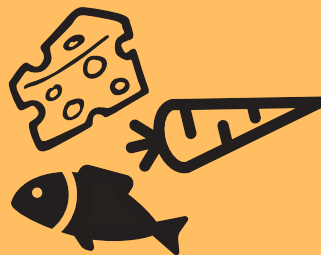
SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: bøger kan som regel lånes

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# MADLAVNING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# MADLAVNING

Når du går til madlavning, prøver du at lave en masse forskellig mad, f.eks. mad fra andre lande eller mad af madvarer, du aldrig har set eller smagt før.

Undervejs lærer du, hvor forskellige råvarer kommer fra, hvordan man læser opskrifter, og hvad god køkkenhygiejne er. Som regel slutter I af med at spise maden sammen, og

nogle gange kan det være, at I har lavet noget, som I kan tage med hjem.

Man går oftest til madlavning i et skolekøkken eller lignende.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

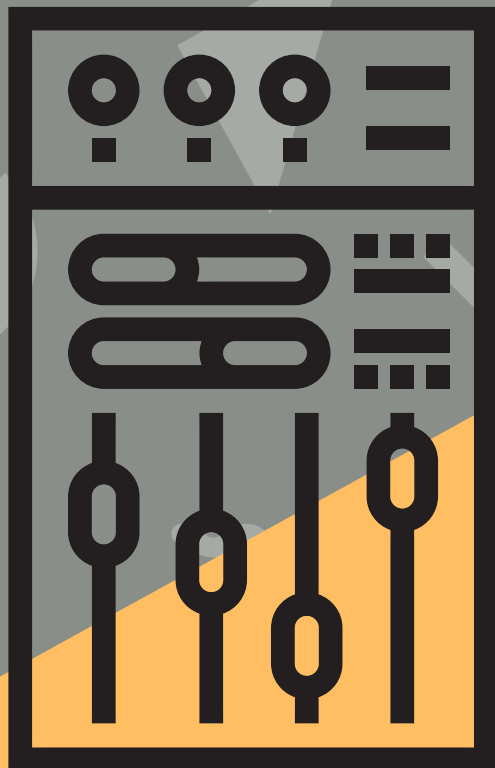
UDSTYR: foreningen stiller som regel alt udstyr  
og råvarer til rådighed

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# MUSIKPRODUKTION (F.EKS. ELEKTRONISK)



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# MUSIKPRODUKTION

Til musikproduktion laver du elektronisk musik på computeren eller indspiller sange og musik i et studie.

Musikproduktion foregår ofte indenfor, men nogle gange skal du måske også udenfor eller på tur for at optage nogle lyde til din produktion.

Det er godt, hvis du ved lidt om musik eller kan spille på et

instrument, hvis du gerne vil gå til musikproduktion. Mange steder kan du også være med til at lave en koncert, når holdet afsluttes.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: foreningen/musikskolen stiller som regel alt udstyr til rådighed

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# MUSIKUNDERVISNING (INDIVIDUELT ELLER SAMSPIL)



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# MUSIKUNDERVISNING

Til musikundervisning spiller du på et instrument. Det kan f.eks. være guitar, klaver eller fløjte.

Du lærer at spille på instrumentet, og hvordan du læser noder og akkorder, så du kan spille musik. Du træner også at lytte og at genkende forskellige lyde og toner.

Du kan gå til musikundervisning selv, hvor det kun er dig og en

underviser, eller på et mindre hold, hvor du spiller sammen med andre.

Mange steder laver I en koncert, når holdet afsluttes.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: instrumenter kan som regel lånes eller lejes på musikskolen

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# ROLLESPIL (LIVE)



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# ROLLESPIL (LIVE)

Live rollespil er en form for skuespil, hvor alle kan være med. I rollespil udspiller der sig en historie, som I deltager i.

Inden rollespillet starter, skal alle deltagere klædes ud og sminkes, så I passer til fortællingen i rollespillet.

Det er godt, hvis du har en god fantasi og er god til at leve dig ind i historier, hvis du vil spille rollespil.

Historierne i rollespil kan f.eks. handle om orker, pirater eller gamle kongeriger.

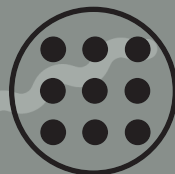
## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: primært i sommerhalvåret  
- altid udenfor

UDSTYR: kan som regel lånes i foreningen (f.eks. kostumer og våben)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SKRIVEGRUPPE OG FORFATTERSKOLE



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SKRIVEGRUPPE OG FORFATTERSKOLE

I en skrivegruppe bruger du din fantasi og øver dig i at skrive dine egne historier.

Du lærer om forskellige måder at skrive på og om forskellige genrer, f.eks. uhyggelige historier eller sjove historier.

Som regel skriver I jeres historier hver for sig, men bagefter læser I dem op for hinanden og hjælper hinanden med at gøre historierne endnu bedre.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: foreningen stiller som regel alt udstyr til rådighed

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# TEATER OG SKUESPIL



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# TEATER OG SKUESPIL

Til teater og skuespil kan du bruge din fantasi og være med til at opdigte historier, der kan blive til et teaterstykke.

Du øver dig blandt andet i, hvordan du kan bruge din stemme og din krop til at spille en anden end dig selv.

Når du går til teater, skal du have lyst til at stille dig op foran andre og spille en rolle. Måske laver I på holdet et teaterstykke, som I viser for tilskuere.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: tøj, der er nemt at bevæge sig i - øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# BILLARD OG POOL



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BILLARD OG POOL

Billard spilles på et speciallavet spillebord, hvor du bruger en lang og smal stav (en 'kø') til at spille med. Der er flere forskellige måder at spille billard på. Nogle spil spilles kun med kugler, mens der i andre spil også er kegler med.

Du kan både spille billard på hold og individuelt, og undervejs lærer du de forskellige regler og teknikker, som man

bruger i spillet. Det er godt, hvis du kan lide at tænke taktisk, men billard kan både spilles for sjov og på konkurrenceplan.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: alt udstyr kan lånes i foreningen

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# BUESKYDNING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BUESKYDNING

Til bueskydning bruger du bue og pil til at skyde til måls efter enten en skydeskive (ski-veskydning) eller forskellige plastikdyr ude i skoven (felt-skydning).

Den afstand, du skyder fra, bliver beregnet ud fra din alder, så alle kan være med.

Der er mange gentagelser af de samme bevægelser, når du går til bueskydning, og du lærer at blive god til at fokusere og koordinere dine bevægelser.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

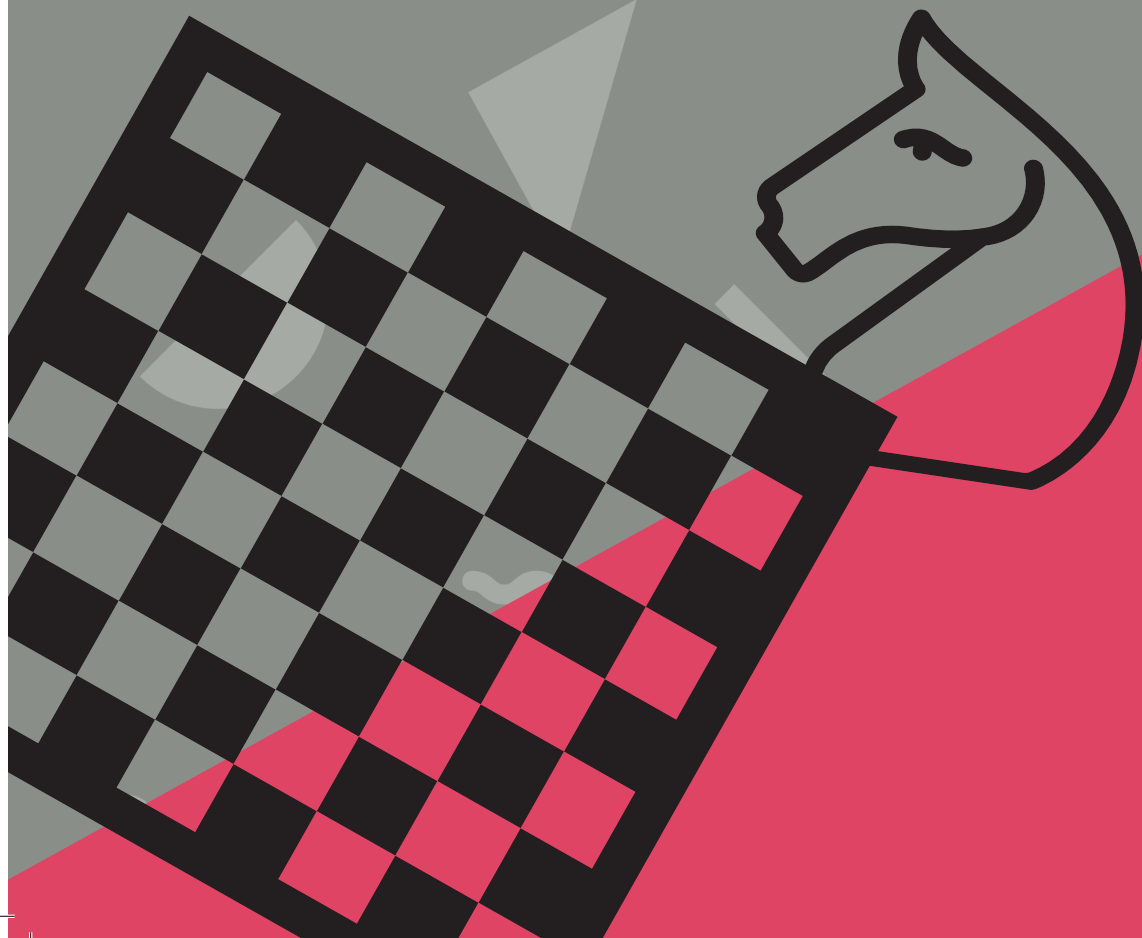
SÆSON: følger som regel skole-året

UDSTYR: påklædning, som passer til årstiden  
- øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen (f.eks. bue og pile)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# SKAK OG ANDRE BRÆTSPIL



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SKAK OG ANDRE BRÆTSPIL

Der findes mange forskellige brætspil, og fælles for dem alle er, at de spilles på en form for spilleplade med forskellige brikker og regler. Det varierer, hvor mange spillere der kan være med til at spille de forskellige spil – nogle gange spiller du selv mod en anden, andre gange er du på et hold.

Der er mange, der går til skak, og det er en populær fritidsak-

tivitet, blandt andet fordi det er hyggeligt, men også fordi det er sundt for hjernen, og du kan lære meget om at tænke taktisk og have overblik.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: hele året - altid indendørs

UDSTYR: alt udstyr kan lånes i foreningen

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# SKYDNING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# SKYDNING

Skydning lyder måske lidt farligt, men sådan er det ikke.

I de fleste klubber kan du starte som barn, men nogle gange kræver det, at du har en vis alder.

Der findes forskellige former for skydning, afhængigt af hvilken slags våben du skyder med, og hvilken type mål du forsøger at ramme.

Når du går til skydning, lærer du meget om sikkerhed, men også om at koncentrere dig og fokusere på et mål.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret - som regel indendørs, men med mulighed for udendørs hold nogle steder

UDSTYR: alt udstyr kan lånes i foreningen (f.eks. skydevåben og høreværn)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# YOGA OG PILATES



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# YOGA OG PILATES

Til yoga og pilates arbejder du med din krop og din vejrtrækning. De fleste øvelser laver du for dig selv på en yogamåtte.

Yoga og pilates slutter ofte med afspænding, hvor du lærer at koncentrere dig om at slappe af.

Yoga og pilates kan foregå hurtigt eller langsomt, og der er mange forskellige slags øvelser. Nogle øvelser hjælper dig med at strække ud, mens andre øvelser øger din smidighed eller giver dig stærke arme og ben.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: hele året, indendørs

UDSTYR: træningstøj og evt. din egen måtte - øvrigt udstyr kan lånes i foreningen

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# AEROBIC



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# AEROBIC

Aerobic er en træningsform, som handler om at få pulsen op og sved på panden.

Du laver små bevægelses-serier til musik, som gentages flere gange, så du kan mærke, at hele kroppen arbejder. Det er godt, for det handler netop om at få masser af ilt ind i kroppen.

Du kan også gå til aktiviteter, som minder lidt om aerobic – f.eks. zumba, som er motion med rytme og dans.

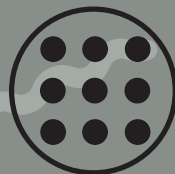
## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

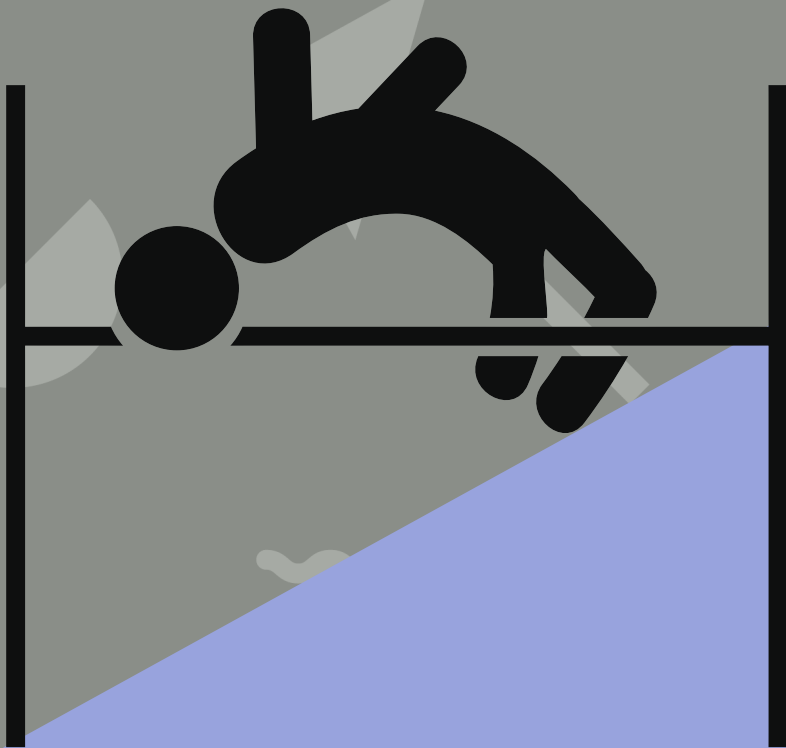
SÆSON: hele året – ofte i fitness-centre

UDSTYR: indendørssko og træningstøj

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



ATLETIK



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# ATLETIK

Atletik har forskellige discipliner, hvor du f.eks. løber på tid, kaster på en bestemt måde og springer højt eller langt.

Til atletik kan du udvikle dig individuelt med fokus på den disciplin, som du er god til. Du får motion og styrker din kropskontrol.

Træningen indeholder både leg og øvelser, men du kan også

træne målrettet mod at blive god til en bestemt slags kast, løb eller spring, som du kan konkurrere i.

## FAKTA

ØKONOMI: \$ - \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- udendørs, dog træner nogle foreninger indendørs i vinterhalvåret

UDSTYR: træningstøj og løbesko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# BALLET OG JAZZBALLET



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BALLET OG JAZZBALLET

Ballet er en elegant dansestil, som dances til klassisk musik. Til ballet træner du din krops smidighed og styrke, så du kan danse kontrolleret og fint. Du træner også din koncentration og dit fokus gennem dansen og bevægelserne.

Jazzballet ligner ballet, men du danser til moderne musik, som du måske kender.

Det kan være fysisk hårdt, fordi ballet kræver god træningdisciplin.

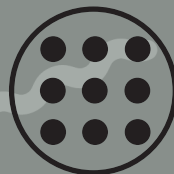
## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: bløde balletsko/gymnastiksko, tynde strømpebukser/tights og gymnastik-/lycradrakt

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# CAPOEIRA



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# CAPOEIRA

Capoeira er en brasiliansk kampsport, som indeholder kampteknik, akrobatik og dans. Capoeira er musikalsk og fysisk udfordrende.

Musik er en stor del af sporten, og man lærer både noget om at bruge sin krop og om de rytmer, som hører til capoeirakulturen.

Til capoeira træner man i bare tæer, og man står i en cirkel (en 'roda'), hvor der synges og spilles musik, mens to per-

soner kæmper inde i cirklen. Capoeira er musikalsk og fysisk udfordrende.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret - som regel udenfor i sommerhalvåret og indenfor i vinterhalvåret

UDSTYR: løstsiddende tøj (nogle steder skal man have hvidt capoeiratøj)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# DANS (FUNK, MTV-DANCE, STREET DANCE, HIPHOP OG BREAKDANCE)



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# DANS

At gå til dans handler om at bevæge sig til musik. Du kan danse til al slags musik, og hvis du er helt vild med funky rytmer, hiphop eller noget helt tredje, så er dans den rette aktivitet for dig.

Til dans danser I tit serier eller koreografier til en bestemt sang, som I øver mange gange, indtil I er blevet gode til at danse de samme trin samtidig

på holdet. Du skal regne med høj musik, og at du får sved på panden.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

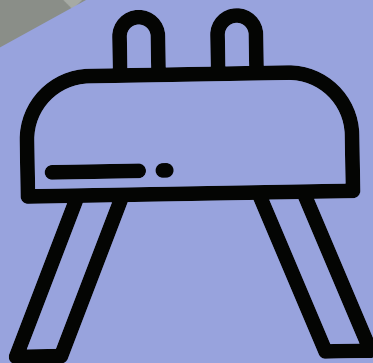
SÆSON: følger typisk skoleåret  
- som regel indenfor

UDSTYR: dansesko og træningstøj

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# GYMNASTIK OG SPRINGGYMNASTIK



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# GYMNASTIK OG SPRINGGYMNASTIK

Der findes rytmisk gymnastik, springgymnastik, idrætsgymnastik og meget mere.

Til alle typer gymnastik træner du dit fokus og bruger din krop til at springe og lave forskellige øvelser, f.eks. kolbøtter, saltomortaler, spring, håndstand eller rytmiske danseserier.

Til gymnastik sker der meget i salen, fordi der tit er forskellige stationer med forskellige øvelser i gang samtidig. Det er en fordel ikke at være bange for at falde, hvis du går til gymnastik.

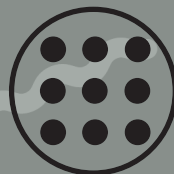
## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- altid indendørs

UDSTYR: gymnastiktøj og gymnastiksko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# GØGL OG AKROBATIK



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# GØGL OG AKROBATIK

Gøgl og akrobatik kaldes også for cirkustræning.

Til akrobatik kan man bygge menneskepyramider, lære flotte spring og lave koreografier til musik. Hvis man f.eks. laver en menneskepyramide, er det vigtigt at kunne samarbejde.

Gøgl handler om at jonglere og lære andre tricks, f.eks. at køre på ethjulet cykel, linedans,

trylleri og balancetricks. Der er masser af sjov og leg, og det er udfordrende træning af din fantasi, balance og hele din krop.

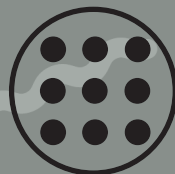
## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- som regel indendørs

UDSTYR: træningstøj

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# KUNSTSKØJTELØB



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# KUNSTSKØJTELØB

Kunstskøjteløb foregår i en skøjtehal, hvor du har skøjter på fødderne, og alt foregår på is. Når du har lært at skøjte, kan du glide ubesværet hen over isen, dreje rundt, skøjte baglæns og have kropskontrol på den glatte is.

Når du lærer nye ting eller svære bevægelser, kan du risikere at falde undervejs, men det gør som regel ikke ondt, fordi man

glider ind i faldet. Skøjteløb er god træning af din balance og hele din motorik.

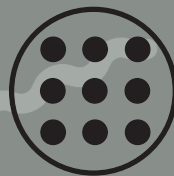
## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs, men i en skøjtehal

UDSTYR: varmt og tætsiddende træningstøj, skøjter (kan evt. lånes eller lejes i foreningen)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# DANS (PARDANS)



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# DANS (PARDANS)

Til pardans lærer du at danse sammen med en partner. Der findes mange forskellige stilarter, og hver dansetil har sine egne rytmer og dansetrin.

Dans er godt for din motorik, rytmesans og selvtillid. Nogle trin lærer I, mens I danser to og to, mens andre kan læres, mens I står på en række.

Til pardans handler det især om at danse sammen og få sine trin og kropsbevægelser til at harmonere med hinanden.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$ - \$\$\$

SÆSON: følger typisk skoleåret  
- som regel indendørs

UDSTYR: løst tøj, som man kan bevæge sig i

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# BOWLING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# BOWLING

Til bowling spiller du på en bowlingbane med bowlingkugler og kegler.

Målet er at vælte så mange kegler som muligt. Bowlingkugler findes i mange forskellige vægtklasser, og alle kan derfor finde en kugle, der passer til dem.

Du kan både spille mod dig selv og mod de andre spillere, og bowling er en meget social sport, hvor man kan være med på alle niveauer.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$

SÆSON: hele året - altid indendørs

UDSTYR: alt udstyr er til rådighed i foreningen (f.eks. bowlingsko og bowlingkugler)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN





# CURLING



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# CURLING

Curling er et holdspil, der spilles på is på en aflang bane.

Holdene består hver af fire spillere, der i fællesskab forsøger at få spillets bolde, som kaldes 'sten', ind i modstanderholdets runde målfelt i den anden ende af banen.

Det gør man ved at feje foran stenen, mens den glider over isen. De fire spillere har forskellige positioner, men det er vigtigt at samarbejde på holdet.

## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- altid indendørs i en skøjtehal

UDSTYR: varmt tøj og indendørs gummisko  
- øvrigt udstyr kan som regel lånes i foreningen

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# FRISBEE (ULTIMATE)



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# FRISBEE (ULTIMATE)

Ultimate frisbee er en holdsport, der spilles med en frisbee på en firkantet bane.

Der er meget løb i aktiviteten, og det er godt at kunne bevæge sig hurtigt. Til træning øver I jer blandt andet i at gribe og kaste frisbee'en.

Der er ingen dommer i ultimate, og alle spillere er derfor med til at sørge for, at der er en god 'spirit' i spillet, og at reglerne bliver overholdt.

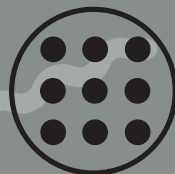
## FAKTA

ØKONOMI: \$

SÆSON: følger som regel skoleåret  
- som regel udenfor i sommerhalvåret og indenfor i vinterhalvåret

UDSTYR: træningstøj og træningssko

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN



# MOTOCROSS



FÆLLES —  
— OM  
FRITIDEN

# MOTOCROSS

Motocross foregår på en motorcykel på en udendørs bane. Du kører selv motocrossmaskinen, og der findes forskellige størrelser, som passer til din alder.

Når du kører motocross, foregår det på baner med mange sving og hop. Du bruger mange muskler i kroppen, når du styrer, og det er derfor godt, hvis du har en god kondition.

Til træning er der også løbetræning og mountainbike-træning, som hjælper dig med at blive god til at køre.

## FAKTA

ØKONOMI: \$\$\$

SÆSON: primært sommerhalvåret  
- altid udendørs

UDSTYR: motocrossmaskine, speciallavet tøj og sikkerhedsudstyr (f.eks. hjelm, rygbeskytter og briller)

## GODT AT VIDE OM AKTIVITETEN

