

## Karate - teknik, sjov og sved på panden



### Beskrivelse

Oplev nye sider af dine elever, og lad dem udforske nye sider af sig selv og hinanden fysisk og mentalt.

I hyggelig stemning med fokus på personlig og gruppestyret udvikling med et smil på læben, og sved på panden.

Forløbet kan målrettes såvel indskoling, som mellemtrin og udskoling.

### Aktiviteter

Vi skræddersyer et tilbud til jer efter aftale.

Vi stiller altid med 1-2 teknisk dygtige instruktører, som har års erfaring med at give karate-novicer en sjov og udfordrende oplevelse med vores sport.

Elementer vi vil komme igennem: Kort om den japanske kultur i karate (ydmyghed, diciplin, respekt, selvudvikling), basale spark, stød og parader ud i luften, på pude og i samarbejde med makker.

Derudover et element af det fysiske i karate (armstrækkere, hårde stød/spark på pude). Karate kan være teknisk, og det kan være højintensiv træning.

Vi kan ikke lave super ninjaer ud af jer på en gæsteundervisning, men vi kan flytte jeres grænser, mens I griner og får sved på panden.

### Forberedelse

For at skabe sammenhæng mellem dette forløb og elevernes læring i klasselokalet, er det en god idé at koble forløbet til et emne, I skal i gang med, er midt i eller lige har afsluttet.

Find inspiration under 'undervisningsmateriale', hvor der er linket til relevante forløb på Gyldendals portaler.

### Efterbehandling

Efterbehandling kunne bestå i:

-at bruge mere tid på selvforsvar i idrættstimerne (evt. med billeder/video fra forløbet for at huske teknikker)

- at lave små eller store fagbøger om karate og selvforsvar
- at arbejde videre med et af Gyldendals idrætsforløb indenfor kropsbasis

## Formål

Formålet med forløbet er, at eleverne:

- bliver udfordret kropsligt og mentalt
- stifter bekendskab med nogle af grundelementerne i karate
- får styrket klassens sammenhold gennem anderledes udfordringer

## Eksempler fra Fælles Mål

*Idræt, efter 2. klasse* - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg. Med særligt fokus på 'kropsbasis'.

*Idræt, efter 5. klasse* - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis. Med særligt fokus på 'kropsbasis'.

*Idræt, efter 7. klasse* - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter. Med særligt fokus på 'kropsbasis'.

*Idræt, efter 9. klasse* - Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'alsidig idrætsudøvelse', hvor eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis. Med særligt fokus på 'kropsbasis'.

Sted
Viborg Kampsport Brovej 17 8800 Viborg
Undervisningsmateriale
Sekundært materiale <a href="#">Forløb på Gyldendals idrætsportal for 3.-6. klasse: Hey body</a>
Sekundært materiale <a href="#">Forløb på Gyldendals idrætsportal for 3.-6. klasse: En glad krop</a>
Sekundært materiale <a href="#">Forløb på Gyldendals idrætsportal for 7.-9. klasse: Slåskultur og iscenesat kamp</a>
Sekundært materiale <a href="#">Forløb på Gyldendals idrætsportal for 7.-9. klasse: Muskler, styrketræning og yoga</a>

**Beskrivelse af tilmeldingsprocedure**

Kontakt Torsten Nielsen, hvis der er spørgsmål om forløbet.

[torsten@viborgkampsport.dk](mailto:torsten@viborgkampsport.dk)

**Tlf.nr.** 28252669

## Praktisk information

### Udbyder

Viborg Kampsport

---

### Antal

80

Forløbet kan bookes til en enkelt klasse, men med et passende antal instruktører og deltagende lærere, kan forløbet rumme en hel årgang.

### Periode

Hele året

### Varighed

Er formålet at få en anderledes oplevelse og brænde lidt krudt af, er 1 time fint.

Har I ønsker om at gå herfra med lidt flere evner indenfor karate, skal vi bruge mere tid.

Kontakt os, og vi finder den optimale løsning for jer.

### Pris

1000,- pr. forløb (inkl. moms)

Vi tilrettelægger et forløb efter jeres ønsker og behov, prisen er 1000/time.

Vi foreslår min 1 times undervisning, og maksimalt 3 timer, med mindre I har specifikke ønsker der forudsætter anderledes. Ved længere forløb kan prisen aftales til 700 kr/time.

---

### Emneområde

Idræt og bevægelse

---

### Fag

Idræt

---

### Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg
- Handicapvenlige forhold

### Yderligere oplysninger til faciliteter

2 sale med mulighed for opdelt undervisning  
Omlædning med bad til hhv. drenge og piger  
Cafe med borde og stole til ca. 50 pers.  
Køkken med 1 almindeligt komfur  
Hyggerum med 1 sofa, bordfodbold

## **Transporttilskud**

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

## **Kontakt udbyder**

**Viborg Kampsport**

Brovej 17

8800 Viborg

Tlf. 28252669