

Sammen som et hold

# En verden af bevægelse

DGI's efterskoletilbud

**DGI**

dgi.dk

# Indhold

<b>Velkommen til en verden af bevægelse</b>	<b>3</b>
<b>Basketball</b>	<b>5</b>
<b>Basket</b>	<b>6</b>
<b>Basketball - lærerkursus</b>	<b>7</b>
<b>Basketball - lærerkursus</b>	<b>8</b>
<b>Cykling</b>	<b>9</b>
<b>Cykling</b>	<b>10</b>
<b>Cykling</b>	<b>11</b>
<b>Cykling - læreruddannelse</b>	<b>12</b>
<b>Cykling</b>	<b>13</b>
<b>Cykling</b>	<b>14</b>
<b>Lokalt samarbejde gavner efterskole og foreninger i Agerskov</b>	<b>15</b>
<b>Dans &amp; Musik</b>	<b>16</b>
<b>Dans &amp; Musik - lærerkursus</b>	<b>17</b>
<b>Esport</b>	<b>18</b>
<b>Esport</b>	<b>19</b>
<b>Floorball</b>	<b>20</b>
<b>Floorball - lærerkursus</b>	<b>21</b>
<b>Gymnastik</b>	<b>23</b>
<b>Håndbold</b>	<b>24</b>
<b>Håndbold - Efterskolestævner</b>	<b>25</b>
<b>Kampidræt</b>	<b>26</b>
<b>Kampidræt</b>	<b>27</b>
<b>Kampidræt</b>	<b>28</b>
<b>Svømning</b>	<b>29</b>
<b>Brobygning med flere spor</b>	<b>30</b>
<b>Skab bro mellem efterskolelivet og foreningslivet</b>	<b>32</b>
<b>Træner-, leder - og eventspire</b>	<b>33</b>
<b>Workshop for bestyrelse, ledelse og ansatte</b>	<b>34</b>

# Velkommen til en verden af bevægelse

Sammen med DGI har I mulighed for at give jeres elever og lærer nye idrætsoplevelser.

Vi har samlet vores idrættstilbud til jer, så I nemt og overskueligt kan se, hvordan nye idrættstilbud eller opkvalificering af lærere og elever på jeres skole kan se ud.

I kan give jeres elever muligheden for en uddannelse, der klæder dem på til at påtage sig en frivillig rolle indenfor flere forskellige idrætter eller at blive udfordret i idrætter, de endnu ikke har prøvet.

Med DGI's tilbud kan eleverne vende tilbage til foreningslivet og tage del i deres lokale idrætsforening, eller måske får de mod på at tage del i noget, de ikke har prøvet før. Under alle omstændigheder giver tilbudene eleverne og lærerne kompetencer, styrker og udfordringer, de kan bruge resten af livet.

Sammen kan vi skabe en verden af nye aktiviteter. Så grib muligheden og gør det nemt for dig, dine kollegaer og jeres elever at prøve noget nyt eller opkvalificer jer inden for jeres fagområde.

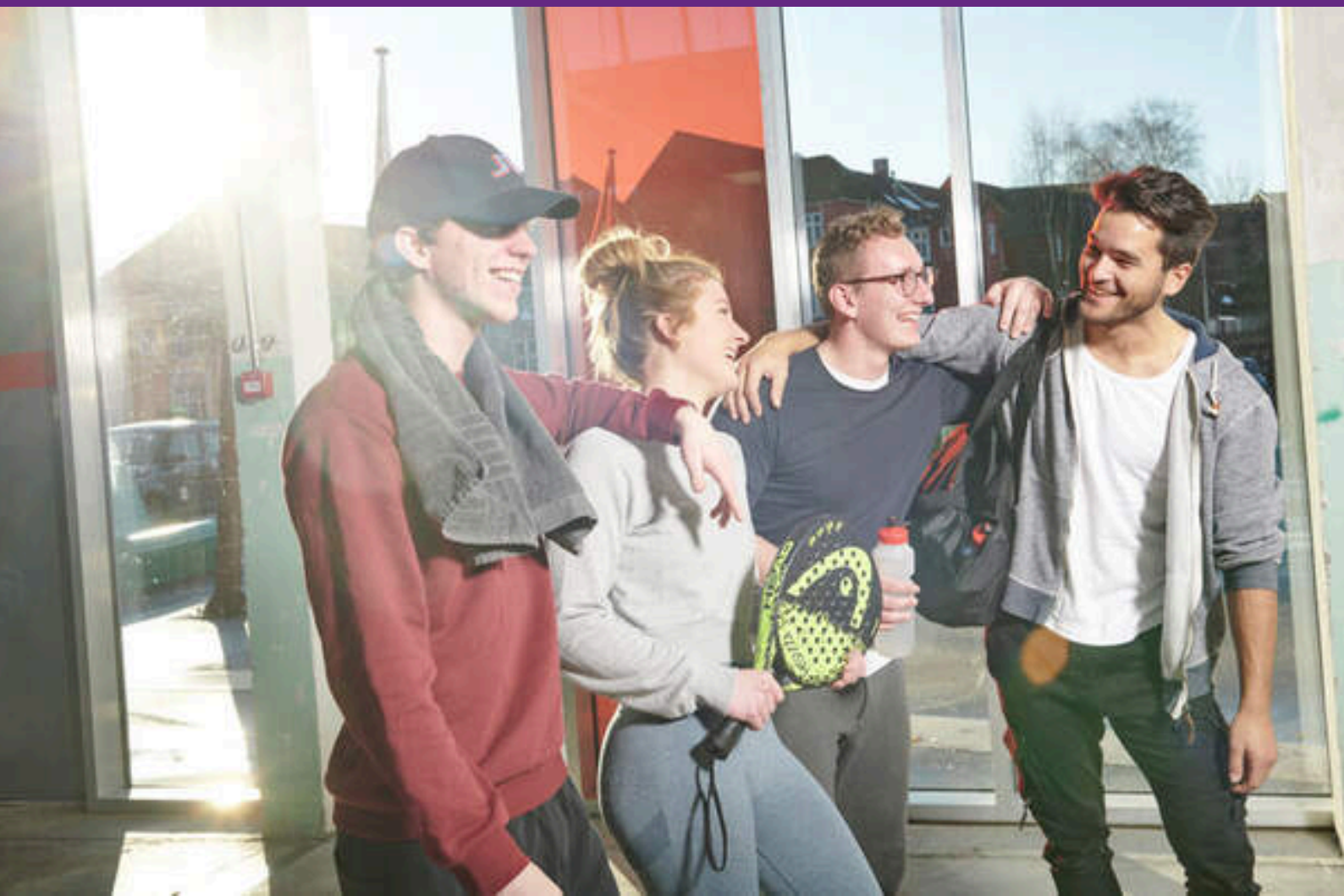
Gå på opdagelse i mulighederne og kontakt os allerede i dag.

I folderen finder I en række eksempler på aktiviteter, vi kan understøtte jeres efterskole og elever i at prøve kræfter med. Finder I ikke lige det, I søgte, er I altid velkommen til at kontakte os med henblik på at skabe det tilbud, som jer og jeres elever står og mangler.

God fornøjelse og vi glæder os til at møde jer og jeres elever.

Ventlig hilsen DGI





# Basketball

## Træneruddannelse for elever: ATK Niveau 1 – Ny Som Træner

ATK Niveau 1 "Ny Som Træner" er den første træneruddannelse i DGI og DBBF's fælles uddannelsessystem. Den er målrettet trænere, som skal på kursus for første gang. Her vil deltagerne modtage både teoretisk og praktisk undervisning, så de kan designe en gode og relevante basketboldtræning for spillere i flere aldersgrupper.

Den teoretiske undervisning giver en introduktion til det aldersrelaterede træningskoncept (ATK), som alle vores træneruddannelser bygger på. Eleverne vil lære om vores tilgange til:

- Teknisk træning i dansk basketball
- Taktisk træning i dansk basketball

Alt sammen med fokus på retningslinjer for forskellige aldersgrupper.

På kurset vil eleverne også møde emner som:

- Fysisk træning i basketball
- Sportspsykologi i basketball
- Miljøudvikling i basketball
- Kost og ernæring
- Sæson- og træningsplanlægning
- Forælderrollen og Børnereglerne i dansk basketball

Emner som alle har særskilte kapitler i ATK-bogen, og som du vil møde på andre af vores uddannelser.

### **Praktisk undervisning i hallen:**

Der er selvfølgelig også praktisk undervisning i hallen. Her skal eleverne selv være aktive, og vi tager udgangspunkt i retningslinjerne for de tekniske- og taktiske øvelser, så eleverne går fra kurset med øvelser og viden, der kan skabe dygtige og glade basketballspillere.

### **Det får I**

- Undervisningsmateriale til 6 timers kursus (som kan deles op i 2x3 timer)
- Kursusmateriale til eleverne
- Kurset er trænerlicensgivende, jf. DBBF's regler om trænerlicens, og henvender sig til trænere, der skal have en B-Trænerlicens (Børne- & Bredde-Licens),

Har I en Basketball underviser, som kan varetage undervisningen? Så skal personen godkendes af DGI/DBBF, hvilket kan gøre kurset billigere for efterskolen. Alternativt står DGI for undervisningen.

### **Hvad skal skolen stille med?**

- Teorilokale med skærm/projektor
- 3 timers haltid til praktiske øvelser
- Forplejning til deltagerne og underviseren

## **Kontakt basketkonsulent**

Emil Tarp  
Tlf: 20 30 28 94  
Mail: [emil.tarp@dgi.dk](mailto:emil.tarp@dgi.dk)

# Basket

## Dommeruddannelse for elever: Trin 1: Børnedommer

Børnedommer kurset (Trin 1) er et begynderkursus i love og dommerteknik i teori og praksis med hovedvægten lagt på praktik.

Med kurset kan deltagerne efterfølgende dømme træningskampe og kampe i lokale rækker fra U15 og ned.

Kursets indhold tager udgangspunkt i DBBF's børneregler.

### Kurset indeholder:

- Den gode basketball dommer
- Regler for U9-U15
- Kampafvikling U9-U15
- Pædagogik og konflikthåndtering
- Dommerteknik
- Praktik

### Det får I

- Undervisningsmateriale til 6 timers kursus (som kan deles op i 2x3 timer)
- Alle deltagere får en dommerfløjte og dommer T-shirt

Har I en Basketball underviser, som kan varetage undervisningen? Så skal personen godkendes af DGI/DBBF, hvilket kan gøre kurset billigere for efterskolen

### Hvad skal skolen stille med?

- Teorilokale med skærm/projektor
- 3 timers haltid til praktiske øvelser
- Forplejning til deltagerne og underviseren

## Kontakt basketkonsulent

Emil Tarp

Tlf: 20 30 28 94

Mail: [emil.tarp@dgi.dk](mailto:emil.tarp@dgi.dk)



# Basketball - lærerkursus

## Lærerkursus i ”Basketball og medborgerskab”

Lærerkurset giver deltagerne viden og kendskab til, hvordan man som underviser kan arbejde specifikt med det pågældende undervisningsforløb.

På kurset er basketballspillet i centrum, og der er fokus på at give deltagerne inspiration til, hvordan man kan opbygge undervisningsforløb, hvor inklusion, mestring og sammenspil er nøgleord.

Kurset tager udgangspunkt i basale boldbasis- og boldspilfærdigheder og har fokus på at give deltagerne både teoretisk og praktisk viden omkring basketball.

Basketball & Medborgerskab er en helt ny måde at integrere bevægelse med bold og et af de boglige fag, samfundsfag. Basketball & Medborgerskab forener bevægelser og boldkompetencer fra basketballspillet med opgaver om idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv. På den måde forenes fysisk aktivitet med faglighed og fagdidaktik, og elevernes boldspilskompetencer udvikles. Samtidig vil det opleves som en ny måde at arbejde med faget idræt på, som kan virke forfriskende for eleverne.

### Det får I

- 3 timers kursus
- Online undervisningsmateriale til at gennemføre 6 undervisningsgange i emnet

### Hvad skal skolen stille med?

- Teorilokale med skærm/projektor
- 2 timers haltid til praktiske øvelser

## Kontakt basketkonsulent

Emil Tarp

Tlf: 20 30 28 94

Mail: [emil.tarp@dgi.dk](mailto:emil.tarp@dgi.dk)



# Basketball - lærerkursus

## Lærerkursus i ”Basketball and Street Culture”

Lærerkurset giver deltagerne viden og kendskab til, hvordan man som underviser kan arbejde specifikt med det pågældende undervisningsforløb.

På kurset er basketballspillet i centrum, og der er fokus på at give deltagerne inspiration til, hvordan man kan opbygge undervisningsforløb, hvor inklusion, mestring og sammenspil er nøgleord.

Kurset tager udgangspunkt i basale boldbasis- og boldspilsfærdigheder og har fokus på at give deltagerne både teoretisk og praktisk viden omkring basketball.

### **Basketball and Street Culture (idræt og engelsk)**

Hvis du er så heldig at have oplevet stemningen og atmosfæren på en af de berømte streetbasketball-baner rundt om i verden (fx Rucker Park i New York eller Venice Beach i Los Angeles), så vil du helt sikkert have lagt mærke til den helt unikke streetkultur, man finder her. Der er stort set liv på alle tider af døgnet, og ud over at der selvfølgelig bliver spillet basketball på kurvene, så bliver der også danset, spillet og lyttet til musik og snakket, mens man ”hænger ud”.

Basketball and Street Culture er et spændende tilbud, hvor vi i skolegården eller hallen forsøger at genskabe noget af den specielle og magiske stemning, som findes i de mange populære subkulturelle streetmiljøer. Målet med forløbet er at skubbe eleverne en lille smule ud af deres normale komfort-zone og på en ny og underholdende måde at træne engelsksproget og brug af digitale præsentationsmedier. Igennem forløbet har eleverne desuden trænet samarbejde, motoriske, koordinative og andre fysiske færdigheder.

Det får I

- 3 timers kursus
- Online undervisningsmateriale til at gennemføre 6 undervisningsgange i emnet

### **Hvad skal skolen stille med?**

- Teorilokale med skærm/projekter
- 2 timers haltid til praktiske øvelser

### **Kontakt basketkonsulent**

Emil Tarp  
Tlf: 20 30 28 94  
Mail: [emil.tarp@dgi.dk](mailto:emil.tarp@dgi.dk)



# Cykling

## TrailKeeper (sporbyg)

Lær at vedligeholde mountainbikespor.  
Kurset kan laves for både elever og lærere.

### Det får I

- 8 timer kursus
- Information om brug og adgang til naturen
- Redskaber til at vedligeholde og holde jeres MTB-spor mere bæredygtigt og holdbart

### Hvad skal skolen stille med?

- Lokaler
- MTB Spor

## Kontakt cykelkonsulent

Christoffer Riis Svendsen  
Christoffer.Riis.Svendsen@dgi.dk  
Tlf.: 26 17 17 22



# Cykling

## Workshop sporbyg

Tilpassede workshops - fx sporbyg/vedligehold efter aftalt tema og indhold. Det kan være generel vedligehold, bygge et oplagt sving (Berm), bygge en bestemt type feature (fx Rockgarden) eller lign.

Kurset kan laves for både elever og undervisere.

### Det får I

- 8 timers kursus
- Information om brug og adgang til naturen
- Redskaber til at vedligeholde og bygge features til MTB-sporet

### Hvad skal skolen stille med?

- Lokaler
- MTB spor

## Kontakt cykelkonsulent

Christoffer Riis Svendsen  
Christoffer.Riis.Svendsen@dgi.dk  
Tlf.: 26 17 17 22



# Cykling

## MTB Basis træner

Lær basis MTB teknik og bliv samtidig klædt bedre på til at hjælpe andre.

### Det får I

- 8 timers kursus
- Basis MTB teknik
- Viden om adgangsforhold til kørsel i naturen
- Teknik til at køre hurtigere og få en federe flow-oplevelse på sporet

### Hvad skal skolen stille med?

- Lokaler
- MTB spor

## Kontakt cykelkonsulent

Jakob Kvist  
jakob.kvist@dgi.dk  
Tlf.: 53 86 19 80



# Cykling - læreruddannelse

## D-MTBing 1

Del 1 af den europæiske instruktør- og guideuddannelse indenfor MTB, EO MTBing.

Uddannelsen er for lærere.

### Det får I

- 4x8 timer undervisning
- Bliv skarp på undervisning af teknik og teori ifm. MTB
- Viden og læring omkring at have en gruppe mountainbikere på tur i terrænet
- Kurset kan bygges op, så det passer til jer fx 2 x 2 dage eller som internat

### Hvad skal skolen stille med?

- Lokaler
- MTB spor

### Kontakt cykelkonsulent

Jakob Kvist  
jakob.kvist@dgi.dk  
Tlf.: 53 86 19 80



# Cykling

## Kaptajnuddannelse landevej eller gravel

Bliv holdkaptajn og før dine cykelkammerater sikkert gennem trafikken eller rundt i skoven.

### Det får I

- 8 timers kursus
- Deltagerne tilegner sig grundlæggende viden, færdigheder og kompetencer som kaptajn, så de kan udvikle sikkerhed og adfærd, når I cykler i en gruppe
- Uddannelsen lærer deltagerne at udvise GO' STIL, så vi har en god stemning på landevejen og tager hensyn til hinanden i trafikken
- Fokus er at reducere antallet af uheld og styrt

### Kontakt cykelkonsulent

Jakob Kvist  
jakob.kvist@dgi.dk  
Tlf.: 53 86 19 80



# Cykling

## KØR MED GO`STIL

Workshop om KØR MED GO`STIL

### Det får I

- 3 timers workshop
- Workshoppen lærer deltagerne at udvise GO' STIL og god stemning, når de færdes på landevejen eller i skoven
- Fokus på hvor man må færdes på cyklen og fokus på at reducere antallet af uheld og styrt

### Hvad skal skolen stille med?

- Lokaler
- MTB, Landevejs- eller gravelcykler

### Kontakt cykelkonsulent

Jakob Kvist  
jakob.kvist@dgi.dk  
Tlf.: 53 86 19 80



# Lokalt samarbejde gavner efterskole og foreninger i Agerskov

Eleverne vokser med træneransvar og lokale foreninger stiller fulde hold med hjælp fra Agerskov Ungdomsskole. Det er ren win-win for alle parter.

Solidt plantet i foden af Jylland ligger Agerskov. En lille by med 1200 indbyggere, som lægger gader til en kro, fire genbrugsbutikker, en købmand og en efterskole. Men trods sin beskedne størrelse er byens puls høj. Der er nemlig altid gang i både springgrav, svømmehal og kunstgræsbaner.

En af de primære årsager til, at den lokale idrætsforening boomer af aktive børn og unge, er det gode samarbejde med Agerskov Ungdomsskole. Her er Helle Graversgaard Hansen lærer. Og Ungdomsskolen ser store fordele ved at integrere eleverne i lokalsamfundet:

”Vores elever ser, hvordan man kan arbejde sammen til alles bedste. Hos os oplever de, hvordan man i et lille bitte samfund, som mange af dem kommer fra, kan gøre en stor forskel. Og de erfaringer kan de tage med hjem efter efterskoleopholdet,” siger hun.

## Sammen kan vi mere

På Agerskov Ungdomsskole har eleverne et obligatorisk leder-modul. Her skal de vælge en idræt og en træneruddannelse. Som en del af forløbet bliver de tilknyttet som træner eller instruktør i Agerskov IF, hvor de bruger teorien i praksis. Hele forløbet får stor ros af både elever og idrætsforeningen, hvor Helle Graversgaard Hansen er formand.

”For os i idrætsforeningen er det fedt at opleve de unge, som hjælper til med en helt særlig energi. Vi får jo ekstra hænder. Og børnene på holdene synes, det er fedt, ikke mindst med nogen at se op til,” siger Helle Graversgaard Hansen.

Men samarbejdet mellem forening og efterskole har flere ben at stå på. Foreningen låner efterskolens gode faciliteter og de erfarne idrætslærere. Eksempelvis er der to gymnastikhold for de mellemstore og store børn.

På det store hold træner gymnaster sammen med elever fra skolen. På det mellemstore hold hjælper eleverne til som hjælpeinstruktører, ganske frivilligt og på begge hold

er det erfarne idrætslærere fra efterskolen, som står for træningen.

”Vi afvikler, hvis ikke vi spiller hinanden gode. Jeg tror, at man rigtig mange steder kunne mere, hvis man spillede sammen. Det kan være den lokale skole, erhvervslivet eller plejehjemmet. Det giver så meget på det menneskelige plan, når vi samarbejder, og i Agerskov har vi fået en selvforståelse af, at vi kan noget, når vi gør det sammen,” siger Helle Graversgaard Hansen.

## Unge, frivillige kræfter

Agerskov IF får også medlemmer i kraft af samarbejdet. Det sker eksempelvis, når elever fra efterskolen skal tage en træneruddannelse. Så skal de være medlem af en forening for at få adgang til en række kurser hos DBU.

”Og når der er turneringer i byen, kommer de unge ned og er dommer og hjælper til. Vi håber selvfølgelig, at det giver dem blod på tanden til at hjælpe til, når de kommer hjem i deres egne byer efter endt efterskole,” siger Helle Graversgaard Hansen.

Og så er der gymnastikafdelingen. Her oplever de, at gymnasterne kommer fra et stort opland til netop deres hold, fordi faciliteterne er gode og trænerne endnu bedre.

”Det er en stor glæde, at vi generelt har så gode trænere og instruktører i foreningen. Og det har vi blandt andet, fordi efterskolens trænere er så passionerede omkring deres idræt,” siger Helle Graversgaard Hansen.

Artikl er fra <https://www.dgi.dk/artikel/lokalt-samarbejde-gavner-efterskole-og-foreninger-i-agerskov>

Camilla Anja Hansen  
22. februar 2022

# Dans & Musik

## DGI Danseinstruktørkursus

Dette 16-timers kursus forbereder eleverne på at blive inspirerende danseinstruktører. Kurset kan tilpasses de stilarter I underviser i, så eleverne får mest muligt ud af undervisningen. Efter kurset vil eleverne være klar til at undervise i dans i foreningsregi og dele deres passion med andre.

Kurset er opdelt i spændende sektioner, hvor eleverne vil lære om:

- Instruktørrollen: Bliv en motiverende og engagerende instruktør.
- Træningsplanlægning: Lær at strukturere effektive og sjove træninger.
- Musikforståelse: Forstå musikens rolle i dans og hvordan man vælger den rette musik.
- Koreografiskabelse: Lær at skabe egne unikke koreografier.
- Lektionsopbygning: Hvordan struktureres en god træning, der fanger og bevarer dansernes interesse?
- Undervisningsfærdigheder: Lær hvordan man varetager danseundervisning

Kurset giver jeres elever muligheden for at udvikle deres dansefærdigheder og undervisningsevner på en sjov og engagerende måde.

### Det får I

Kurset kan afholdes på to måder, enten med jeres danselærere som underviser eller med en DGI underviser.

I har en danselærer som kan varetage undervisningen, undervisren skal godkendes af DGI

- 16 timers undervisningsmateriale
- Mulighed for at tilkøbe sparring med en DGI-instruktør, før eller under forløbet
- Kursusmateriale til eleverne og undervisningsmateriale til underviseren
- Kursusbevis, enten fysisk eller digitalt

DGI stiller med en instruktør

- 16 timers undervisning, eventuelt i en hybrid form
- Kursusmateriale til eleverne
- Kursusbevis, enten fysisk eller digitalt

### Hvad skal skolen stille med?

- Skolen skal stille med lokaler til bevægelse og teori. Vi anbefaler skolens hal, gymnastiksal eller dansesal, samt et klasselokale
- Forplejning til eleverne og underviseren

## Kontakt dansekonsulent

Camilla Vestergaard  
Søndergaard  
Tlf: 79 40 44 76  
Mail: cvs@dgi.dk

# Dans & Musik - lærerkursus

Opkvalificering af lærere på efterskolen

Mangler jeres lærere ny viden om en specifik stilart eller redskaber til at skabe en mere dynamisk undervisning, så I har mulighed for at hjælpe dem videre gennem en opkvalificerende workshop med en DGI-Instruktør.

Vi har instruktører som arbejder med stilarter som Hiphop, Moderne, Showdance, Salsa, Pardans og meget mere.

## Det får I

- 3-5 timer undervisning
- Opkvalificering af lærere på efterskolen i specifik dansestilart eller undervisningsteknik
- Nye danse
- Værktøjer til at undervise i dans
- Teambuilding og ice-breakers i form af dans

## Hvad skal skolen stille med?

- Skolen skal stille med lokaler til bevægelse. Vi anbefaler skolens hal, gymnastiksal eller dansesal
- Forplejning til lærerne og underviseren

## Kontakt dansekonsulent

Camilla Vestergaard  
Søndergaard  
Tlf: 79 40 44 76  
Mail: cvs@dgi.dk



# Esport

## Basistræneruddannelse – for elever

Hvis I tilbyder esport som linje, valgfag eller tilbud, har I muligheden for at tilbyde jeres elever en træneruddannelse sammen med DGI, som fokuserer på esportstræning og undervisning i spil.

Fordele:

- Eleverne får anerkendelse for det, de brænder for, hvilket kan øge glæden ved deres efterskoleophold.
- Eleverne bliver præsenteret for nye veje, hvor de kan kanalisere deres interesse for gaming hen
- Jeres skole kan være forgangsskole og være med til at skabe fremtidens esportstrænere i foreningslivet

Efter kurset vil eleverne være rustet til at kunne undervise eller træne andre i esport. På kurset vil de bl.a. blive undervist i:

- Trænerrollen
- Træningsplanlægning og sæsonplan
- Kommunikation og konflikthåndtering
- Et godt træningsmiljø
- Etik og moral samt fysisk aktivitet i esport

Giv eleverne muligheden for at udvikle sig gennem det, de brænder for – og lad dem blive klædt på til at kunne varetage træning i en esportsforening, når de afslutter deres efterskoleophold.

### Det får I

- Kursus på 8-16 timer (fleksibelt)
- Mulighed for at vælge mellem undervisning af egen lærer (som godkendes eller opkvalificeres gennem DGI), eller ekstern DGI-underviser.
- 16 timers undervisningsmateriale
- Mulighed for at tilkøbe sparring med en DGI-instruktør, før eller under forløbet.
- Kursusmateriale til eleverne og undervisningsmateriale til underviseren
- Kursusbevis, enten fysisk eller digitalt

### Hvad skal skolen stille med?

- Computerlokale med minimum 10 stationer
- Et lokale egnet til bevægelse (fx en hal eller stort mødelokale)
- Et undervisningslokale
- Forplejning til eleverne og underviseren

### Kontakt esportskonsulent

Mads Arnborg Didriksen

Tlf: 79 40 40 80

Mail: mads.didriksen@dgi.dk



# Esport

## Efterskole-Ligaen

Sammen med Efterskoleforeningen har vi skabt Efterskole-Ligaen, hvor der er plads til, at alle efterskoler på tværs af niveauer fra hele Danmark kan være med.

Dette er uanset, om I spiller for hyggens skyld, eller om I kæmper for at løfte pokalen. Dyst mod andre hold i Counter-Strike 2.

I Efterskole-Ligaen kan du nyde fællesskabet med vennerne, mens I samtidig får chancen for at jage pokalen. Her kan I dyste mod andre efterskoler på samme niveau.

Efterskoleligaen er for alle, som dyrker esport på en efterskole, og som vil udfordres hver uge. Bemærk at det ikke er påkrævet, at efterskolen har en decideret esportslinje for at kunne stille hold.

### Hvad skal skolen stille med?

En holdleder og et hold på minimum 5 spillere.

Turneringen foregår online – men Esportligaen arrangerer hvert år en stor afsluttende turnering ved Gameboxfestivalen i Herning i foråret, som kunne være et oplagt udflugtsmål for de elever, der har interesse.

## Kontakt

Foreningen Esportligaen kan kontaktes direkte:  
Mail: [info@esportligaen.dk](mailto:info@esportligaen.dk)  
Tlf: 93 95 13 37  
Telefonen er åben hverdage fra kl. 9-15

Alternativt kan DGI kontaktes:  
Mikkel Lykke Kyed  
Tlf: 79 40 47 77  
Mail: [mikkel.kyed@dgi.dk](mailto:mikkel.kyed@dgi.dk)



# Floorball

## Floorball som valgfag på efterskolen

9 ugers forløb af 1½ time om ugen med 3v3 eller 4v4 floorball, dvs. man spiller 3 eller 4 på banen fra hvert hold ad gangen. Man spiller på små mål uden en fast målmand.

De første 2 gange kommer der en DGI Floorball instruktør ud og underviser både lærere og elever. Herefter skal lærerne selv stå for undervisning.

Ca. halvvejs ligger der et 3 timers "Eventmaker" modul med fokus på at planlægge, koordinere og afvikle events. Her kommer der en DGI Konsulent ud og afvikler workshoppen.

Der kommer en DGI Floorball instruktør ud igen ca. halvvejs og sparrer med lærere og elever.

Forløbet kan med fordel afsluttes ved, at eleverne skal planlægge og afvikle et floorballstævne for nogle af de andre elever på skolen.

Online evaluering med lærere og elever 3-4 uger efter afslutning.

### Det får I

- 9 timers kursus
- Udstyr under kurset i form af stave, bolde og mål
- Undervisningsmaterialer med øvelseskatalog

### Hvad skal skolen stille med?

- Facilitet: Minimum 20 x 10 meter. Forløbet kan afvikles både i hal eller udendørs (Streetfloorball)

### Kontakt floorballkonsulent

Jonas Bo Madsen

Tlf: 23 80 64 13

Mail: [Jonas.Bo.Madsen@dgi.dk](mailto:Jonas.Bo.Madsen@dgi.dk)



# Floorball - lærerkursus

## Kompetenceløft af lærere

2 timers inspirationstræning, som tilrettelægges, så indholdet rammer jeres specifikke behov.

### Det får I

- 1 times online forberedelse med instruktør, hvor I afdækker behov og ønsker
- 2 timers praksis inspirationskursus i hal/eller udendørs (Streetfloorball)

### Hvad skal skolen stille med?

- Facilitet og elever/spillere/deltagere

## Kontakt floorballkonsulent

Jonas Bo Madsen

Tlf: 23 80 64 13

Mail: [Jonas.Bo.Madsen@dgi.dk](mailto:Jonas.Bo.Madsen@dgi.dk)





# Gymnastik

## Uddannelsesoverblik

Hjælpeinstruktør 10 timer		
Gymnastikinstruktør 24 timer		
Spring	Springsikker 1 14 timer	Springsikker 2 16 timer
Rytme	Rytmekursus (6-9 år) 7 timer	Rytmekursus (10-14 år) 7 timer
Inspiration	Parkour- og freerunning basis 3-8 timer	Kreativ og legende tilgang til gymnastik 3 timer

### Kontakt din lokale gymnastikkonsulent

<https://www.dgi.dk/om-dgi/kontakt>

### Det får I

Uddannelserne kan tilrettelægges alt efter, hvordan det passer jer som efterskole bedst.

Her er vist forskellige muligheder:

Skolen stiller selv med instruktør (skal godkendes af DGI)

- Kursusmateriale til eleverne og undervisningsmateriale til underviseren
- Kursusbevis, enten fysisk eller digitalt
- Mulighed for tilkøb af sparring af DGI-instruktør (før/under forløb)

DGI stiller med en instruktør

- X-antal timers undervisning (afhængigt af den enkelte uddannelse)
- Kursusmateriale til eleverne
- Kursusbevis, enten fysisk eller digitalt

### Hvad skal skolen stille med?

- Lokaler til bevægelse og teori
- Forplejning til eleverne og underviseren



# Håndbold

## DGI UngTræner Uddannelse

UngTræner uddannelsen er målrettet unge i alderen 13-19 år, der ønsker at blive hjælpetrænere. Denne uddannelse giver de unge pædagogiske og didaktiske færdigheder, som de kan bruge til at lære fra sig og opbygge et godt træningsmiljø.

### Det får I

- 15 timers undervisning
- Hjælp til at udbygge de unges kompetencer- både som trænere og i forbindelse med deres dannelsesrejse på jeres efterskole
- Uddannelsen kan deles op alt efter behov eller laves som en del af en temauge på jeres efterskole

### Hvad skal skolen stille med?

- En hal
- Træningsrekvisitter (håndbolde, overtrækstrøjer, kegler og lign.)
- Og en masse glade unge mennesker

### Kontakt håndboldkonsulent

Michael Sorgenfri  
tlf: 51 41 26 77  
mail: msp@dgi.dk



# Håndbold - Efterskolestævner

## DGI Efterskolehåndbold

Giv jeres elever mulighed for at prøve kræfter med håndboldspillet i trygge rammer og på niveau med andre efterskoleelever.

Ved deltagelse i DGI Efterskolehåndbold spiller I imod andre efterskolehold, hvor kampen er i fokus. Der er fri tilmelding i forhold til jeres holds niveau. Vi tager personlig kontakt til holdene, hvis der er brug for yderligere afklaring af holdets niveau.

Så vidt det er muligt, vil vi forsøge at puljeinddelingen før jul sker ud fra geografi, mens den efter jul har mere fokus på niveau og mødet med nye efterskolehold.

### Det får I

Mulighed for at tilbyde jeres elever en stævneturnering, hvor de kan komme ud og spille jævnbyrdige kampe mod andre efterskoler.

Kampene foregår i hverdagene.

### Hvad skal skolen stille med?

- En kontaktlærer
- Håndboldspillere
- Transport til og fra kampe

## Kontakt idrætskoordinator

Sofie Nylykke

tlf: 24 97 96 58

mail: [sofie.nylykke@dgi.dk](mailto:sofie.nylykke@dgi.dk)



# Kampidræt

## Flere piger og kvinder i kampidræt

På denne workshop bliver jeres elever klogere på kvinders og pigers oplevelser med kampidræt. Vi undersøger ikke blot eksisterende barrierer, men åbner også døren til en dybere forståelse af piger og kvinders livsfaser og deres indflydelse på idrætsdeltagelse.

På kurset taler vi om:

- Motiverende idrætsmiljøer
- Den gode velkomst
- Vi omsætter teori til konkrete handlinger, som I kan gøre for at få flere piger og kvinder i din forening
- Vi går i dybden med, hvordan man opbygger solide og inkluderende fællesskaber, hvor alle føler sig værdsatte og støttede

I kan se frem til at få teoretisk viden, men også konkrete værktøjer og tips og tricks til at implementere en positiv forandring i dit kampidrætsmiljø. Der vil blive arbejdet i teams, så vi kan styrke fællesskabet, forstærke jeres indsats samt styrke jeres resultater og engagement i processen.

### Det får I

- 3 timers undervisning
- Kursusmateriale til eleverne
- Kursusbevis, enten fysisk eller digitalt

### Hvad skal skolen stille med?

- Skolen skal stille med lokaler til teori
- Let forplejning til eleverne og underviseren

## Kontakt idrætskonsulent

Caroline Mathilde Christensen  
tlf: 21 65 62 98  
mail: [cmc@dgi.dk](mailto:cmc@dgi.dk)



# Kampidræt

## Børn med særlige behov i kampidrætten

Oplever du som træner, at nogle unge har behov for en anderledes pædagogisk vinkel for at kunne indgå på dit hold, så er dette kursus noget for dig.

Kurset berører gængse diagnoser, som er et tiltagende fænomen i samfundet, og noget vi derfor også støder på i foreningerne. Eksempelvis:

- autisme
- hyperkinetisk forstyrrelse (ADHD)
- angst

Vi giver forskellige bud på, hvordan du som underviser kan opbygge en god relation til både barn og forældre. Vi præsenterer konkrete redskaber, som kan skabe rammerne og den tryghed, som et barn med særlige behov har brug for.

I løbet af de 3 timer, kurset varer, vil der være fokus på den ekstra indsats, det kræver at have et barn med særlige behov med på holdet.

Vi kigger på, hvordan du som træner eller hjælpetræner kan hjælpe til at skabe et trygt, sikkert og unikt rum for et barn, der måske aldrig har følt sig tilpas nogen steder.

Efter dette kursus kan du bidrage til at skabe et mere inkluderende og støttende miljø for alle børn samtidig med, at du udvikler din faglige praksis.

### Det får I

- 3 timers undervisning
- Inddragelse og mangfoldighed  
Kurset kan hjælpe undervisere med at skabe et mere inddragende træningsmiljø, hvor børn med særlige behov kan deltage
- Diagnoser og forståelse  
Kursusdeltagerne vil få et overordnet kendskab til autisme, ADHD og angst.  
Kendskabet til diagnoserne medvirker til, at undervisere bliver bedre rustet til at møde et barn med disse udfordringer
- Tilpasning af undervisningsmetoder  
Kurset byder på konkrete værktøjer og metoder til at tilpasse undervisningen, så den bedre imødekommer børns individuelle behov og styrker
- Forbedret kommunikationsevne  
Kursusdeltagere bliver undervist i kommunikations-færdigheder, som hjælper med at etablere en god relation til barnet og deres forældre eller værger
- Skabe trygge miljøer  
Kurset fokuserer på, hvordan du skaber et trygt og støttende miljø, hvilket er afgørende for børn med særlige behov, som kan have udfordringer i sociale sammenhænge

### Hvad skal skolen stille med?

- Skolen skal stille med lokaler til teori
- Let forplejning til eleverne og underviseren

## Kontakt idrætskonsulent

Caroline Mathilde Christensen

tlf: 21 65 62 98

mail: cmc@dgi.dk

# Kampidræt

## Den coachende coach

Kurset "Den Coachende Coach" hjælper dig med at blive bedre til at coache andre uanset, hvilken stilart du dyrker.

Kurset består af tre moduler af 3 timers varighed og er en blanding af teori og praksis.

Kurset forløber over 3 dage:

- **Modul 1: Stil gode spørgsmål (teori)**  
Du lærer at stille spørgsmål, der får folk til at tænke og finde deres egne løsninger. At skabe refleksion hos dine udøvere, vil give dem en større indsigt i egen udvikling og målsætning.
- **Modul 2: Giv og modtag feedback (praksis)**  
Du øver dig i at give feedback, som hjælper folk med at blive bedre, og du lærer at møde dine udøvere "lige hvor de er", hvilket vil give udøverne en følelse af, at du ønsker at hjælpe og støtte op om deres udvikling uanset, hvilket niveau de befinder sig på.
- **Modul 3: Forstå coachingmodeller (teori)**  
Du lærer om forskellige metoder og teorier, der kan gøre dine coaching-samtaler mere effektive. For eksempel vil du stifte bekendtskab med en model, der hjælper med at sætte mål og finde vejen til at nå dem.

### Det får I

- 9 timers kursus fordelt over 3 dage af 3 timer
- Efter kurset vil jeres lærer føle sig mere sikker på at coache eleverne, så de øger deres udvikling, motivation og generel trivsel

### Hvad skal skolen stille med?

- Skolen skal stille med lokaler til teori og praksis
- Forplejning til eleverne og underviseren

### Kontakt idrætskonsulent

Caroline Mathilde Christensen  
tlf: 21 65 62 98  
mail: cmc@dgi.dk



# Svømning

## Stranddag med livredningsaktiviteter

Stranddage med livredningsaktiviteter giver eleverne fælles sjove og anderledes udfordringer i den blå arena.

Det er både teambulding og trivsel kombineret med kompetencer indenfor livredning på stranden. Aktiviteterne er baseret på kystlivreddertræning som f.eks. at padle på boards, træne hjertelungeredning og at samarbejde med sin makker eller team om forskellige redningsscenarier.

DGI's eller efterskolens undervisere instruerer i udstyr og metoder krydret med konkurrencer og ræs eller andet med efterskolen aftalt tema.

Elever og lærere introduceres til kystlivredning og bliver bedre klædt på til at inddrage og øve livredning på en underholdende måde i andre skole-sammenhænge eller i lokalforeningen efter endt efterskoleophold.

### Det får I

- 3-5 timer eller flere dages forløb op til 30 timer
- Hjælp til at udvælge passende lokal strand
- Undervisere og livreddere til at forstå aktiviteter og sikkerheden ved vandet
- Aktivitets- og sikkerhedsudstyr fx livredningsboards, SUP, svømmefødder, masker, snorkler, livredningsdukker, redningstorpedoer, vådragter

### Hvad skal skolen stille med?

- Transport af elever til stranden
- Egen forplejning
- Passende antal personale med det pædagogiske ansvar for elevgruppen

## Kontakt svømmekonsulent

Mads Hjort  
tlf: 24940633  
mail: Mads.hjort@dgi.dk



# Brobygning med flere spor

Opvisningsweekend, foreningsaften og træneruddannelse er initiativer, som knytter bånd mellem eleverne på Sorø Gymnastikefterskole og sjællandske foreninger.

Her til morgen roste en af mine kollegaer vores elever for at være rigtig gode til at organisere, « siger Rasmus Sinding og flækker i et bredt smil.

700 efterskoleelever fra hele landet er til DM i dans på Sorø Gymnastikefterskole, og skolens elever klarer de praktiske opgaver. De sælger billetter, styrer musik og lys, rydder op og gør rent.

Rasmus Sindings væg-til-væg-smil skyldes ikke mindst, at rosen til skolens elever stammer fra deres indsats i forbindelse med en opvisningsweekend den 26.-27.

marts. 1300 gymnaster fra 35 foreninger og 900 tilskuere var med til den første udgave af Sorø Opvisningsdage, og de 210 elever stod for alt fra planlægning til praktiske opgaver under arrangementet.

»Jeg kunne gå rundt og nyde dagen. Eleverne greb opgaven og klarede det fint,« fortæller Rasmus Sinding, som er initiativtager til dagene.

»Det er sjovt at organisere store arrangementer, « siger Sarah Angermann-Ougaard, elev på SGE, og Jonas Jæger Munkebjerg, en af de elever, der styrede lyset, er enig:

»Normalt er det lærerne, der styrer det hele, mens vi er på gulvet. Her var det os, der skulle styre det hele og få alt til at spille. Så oplever man tingene fra en anden vinkel.«

Emilie Kastrop Olsen, som havde rengøringstjans – måske fordi hun var længe om at vælge sin opgave – er også positiv.

»Man opdager, at det kræver en del, men det var fedt, at man ikke bare var gymnast, men en del af noget større,« siger Emilie.

## Weekendens sidegevinster

De tre SGE-elever er ikke i tvivl om, at de har lært noget, de kan bruge, når de kommer hjem. »Forhåbentlig kan jeg få lov at være med til lidt mere i min forening, nu hvor jeg har prøvet det,« siger Sarah Angermann-Ougaard, der har dyrket gymnastik hele sit liv og været træner i Karlslunde GF.

For efterskolen er det vigtigt, at eleverne står for

opvisningsdagene. Men arrangementet har flere sidegevinster end elevernes oplevelse og læring. For med opvisningsdagene møder skolen ikke blot de sjællandske foreninger, som har hold med. Dagene byder også på gensyn med gamle elever.

»Det er elever, som kommer tilbage som instruktører, og det er elever, som er med på opvisningsholdene. Faktisk havde vi relationer på alle hold, så det var et glædeligt gensyn,« siger Rasmus Sinding.



Til opvisningen var det os, der skulle få alt til at spille. Så oplever man tingene fra en anden vinkel.

Jonas Jæger Munkebjerg, elev.

På et hold fra Hedehusene var tre ud af fire gymnaster tidligere elever. Det er Rasmus Sinding særligt glad for, for han vil gerne understrege betydningen af, at foreningerne udbyder hold for unge, der kommer hjem fra efterskole.

»Efter-efterskoleelever kan godt være en målgruppe, som foreningerne har det lidt svært med,« siger han.

For eleverne kan det blive et antiklimaks at komme hjem til et lille hold i en slidt gymnastiksal efter det store fællesskab og de ofte fine faciliteter på efterskolerne.

»Som forening kan man godt stille efter både gode faciliteter og organisere særlige hold for efterskoleelever, for eksempel hold, der er fælles for flere foreninger. Det må gerne koste, for efter-efterskoleeleverne er en vigtig målgruppe. Derfor skal man se dem som en ressource, som er værd at investere i,« siger Rasmus Sinding.

## Matchmaking på foreningsaften

Mens Sorø Opvisningsdage er et nyt lag i rækken af initiativer, der skal bygge bro mellem efterskole og forening, har skolens foreningsaften flere år på bagen. Foreningerne kommer med roll ups og flyers til stande, hvor de præsenterer deres forening, hold og instruktører, og så er der matchmaking mellem elever og foreninger. »Nogle foreninger tager gamle elever med. Det er godt, for dem kan eleverne spejle sig i,« siger Rasmus Sinding. Det gælder både som aktive gymnaster og instruktører. Også i forhold til kommende instruktører lyder Rasmus Sindings anbefaling, at foreningerne med fordel kan udbyde muligheden for at være sammen i lidt større grupper.

»I stedet for en eller to, så sæt fem eller syv hjælpe-trænere sammen,« lyder hans forslag.

I år holder SGE foreningsaften den 7. juni.

»7. juni er sent. For sent mener foreningerne, for der er de allerede i gang med at planlægge næste sæson og påsætte instruktører. Omvendt kan eleverne ikke forholde sig til verden efter efterskolen allerede i april,« siger Rasmus Sinding.

## Aftaler er i hus

Sarah Angermann-Ougaard, der kommer fra Karlslunde GF, og Emilie Kastrup Olsen, træner og gymnast i Skjold Birkerød, har allerede aftaler i hus med deres foreninger.

»Bestyrelsen har skrevet til mig, og jeg glæder mig til at komme tilbage,« siger Sarah, og Emilie har selv taget initiativ til at skrive til Skjold Birkerød. Begge har taget den træneruddannelse, som efterskolen udbyder.

»Vi har fået inspiration til at planlægge træning, sammensætte program til opvisning og være et forbillede for gymnasterne,« fortæller Emilie.

Så nu kan de tage rollen som "den store træner," i stedet for at være hjælpeinstruktør, men efterskoleopholdet har måske også givet dem mod på at prøve nyt.

»Jeg har alle mine venner gennem gymnastik og aldrig dyrket anden sport, men jeg kunne måske godt tænke mig at prøve akrobatik,« siger Sarah og Jonas Jæger Munkebjerg tager gerne en tjans i HG, men vil også gerne prøve kræfter med Sorø Performance, som er SGE's elitehold.

**Artiklen er (tidligere) publiceret i DGI  
Magasinet Udspil nr. 3, 2022**

# Skab bro mellem efterskolelivet og foreningslivet

Vil I give jeres elever de bedste muligheder for at fortsætte deres foreningsliv efter efterskolen?

Med "Hjem til foreningen" skaber vi en unik mulighed for at styrke båndet mellem jeres elever og deres lokale foreninger. Arrangementet bringer foreninger og klubber til jeres efterskole for at (gen)etablere kontakten og inspirere eleverne til at fortsætte som udøvere eller frivillige.

I får en aften fyldt med dialog, netværk og inspiration – og vigtigst af alt: Muligheden for at sende jeres elever videre med et aktivt foreningsliv i rygsækken.

Skal jeres efterskole være med til at bygge bro til foreningslivet?

Lad os sammen skabe en stærk overgang fra efterskole til lokal forankring!

Herunder et eksempel på et program til "Hjem til foreningen".

Programmet kan formes, så det passer ind på jeres efterskole.

Programforslag	
Kl. 17:30	Mulighed for aftensmad, spørg ved tilmelding
Kl. 18.00	Oplæg og fælles drøftelse i foredragssalen om rekruttering og fastholdelse af de unge i foreningslivet, de svære overgange m.m.
Kl. 19.00	Klargøring i hallen af egen stand og senest ankomst af de sidste foreninger.
Kl. 19.30	Velkomst i hallen.
Kl. 19.40	Præsentations/PITCH af foreninger/klubber.
Kl. 20.30	Fri snak og besøg ved foreningernes stande.
Kl. 21.00	Farvel og tak for denne gang – vi ses hjemme i foreningen.

# Træner-, leder - og eventspire

Styrk elevernes personlige og sociale kompetencer og øg deres kendskab til livet udenfor skolen med en anderledes og praksisorienteret undervisning.

Med en unik kombination af teori og praksis sætter konceptet fokus på events, foreningsliv og trænerrollen. Efter et forløb står deltagerne styrket både menneskeligt og fagligt. De bliver klædt på med viden og redskaber, de kan bruge i deres hverdag, skoleliv og fritid og senere i deres uddannelses- og arbejdsliv.

Konceptet er fleksibelt og let at tilpasse til forskellige undervisningsrammer. Det er opbygget i temaer på 3 timer. Indenfor hver retning er der minimum undervisningsmateriale til 18 timer.

## Trænerspire

- Lær unge at give idrætsglæde videre til andre, formidle fysiske aktiviteter og påtage sig en trænerrolle.

## Eventspire

- Sæt fokus på innovation og idéudvikling og lær unge at planlægge og gennemføre et idrætsevent.

## Lederspire

- Styrk fællesskabet og trivselen med viden om det gode fællesskab og mod til at være noget for andre.

## Det får I:

- Adgang til en række temaer, som kan sammensættes og bringes i spil ved fx projektuger, emnedage og idrætsundervisningen
- I konceptet uddannes skolens lærere til at undervise i materialet

## Kontakt din lokale børne- og ungekonsulent

Findes på [dgi.dk](http://dgi.dk) under "DGI lokalt"



# Workshop for bestyrelse, ledelse og ansatte



Efterskolernes hovedsigte er at bidrage til elevernes livsoplysning, folkelige oplysning og demokratiske dannelse. Dette kan i praksis se ud på mange forskellige måder.

At være en del af aktive idrætsfællesskaber – også når efterskolelivet er slut, og livet på ungdomsuddannelserne tager over, er på mange måder en kæmpe gevinst for de unge. Her har de bl.a. mulighed for at afprøve en masse af de færdigheder, de har fået fra efterskolen. Det kan ske både som aktiv udøver eller i en eller anden form for frivillig rolle.

Desværre er der et stort antal unge, som ikke finder vej tilbage til idrætsfællesskaberne, når efterskolen er slut. DGI faciliterer workshops for bestyrelse, ledelse og ansatte på efterskoler, hvor vi med afsæt i undersøgelser om unge og unges idrætsvaner skaber rammer for dialog på tværs af deltagere. Formålet med en workshop på den enkelte efterskole er bl.a., at I bliver styrket i, hvordan I i arbejdet med eleverne under opholdet, kan bidrage til, at eleverne bliver motiveret til at søge idrætsfællesskaber efter efterskolen. Samtidig har I som skole mulighed for at blive endnu mere skarp på jeres profil og i endnu højere grad leve op til efterskolernes hovedsigte.

## Kontakt din lokale idrætskonsulent

Findes på [dgi.dk](http://dgi.dk) under "DGI lokalt"





Sammen som et hold

**DGI**