



BEVÆGELSE PAKKEN

*Rødovres skoler, daginstitutioner og foreninger i samarbejde
Skoleåret 2024/2025*

RØDOVRE KOMMUNE



Bevægelse og friluftsliv – et tilbud til skoler og dagtilbud fra foreningslivet

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

Praktisk info:

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

Mere inspiration:

Hvis I har lyst til at lave samarbejder med andre foreninger, så find mere inspiration her: <http://findforeninger.dk/>

På bagsiden kan I finde mere inspiration til aktiviteter med eleverne.

Kontakt os endelig for spørgsmål og input:

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

Rigtig god fornøjelse!

INDHOLD

Dagtilbud	1	4
RSIK: Ishockey		4
RSIK: Kunstskejtøløb		6
Spring, rul & hop med gymnastik		8
Basketball med Red Rabbits		10
Indskoling	2	12
RSIK: Ishockey		12
RSIK: Kunstskejtøløb		14
Spring, rul & hop med gymnastik		16
Rødovre Floorball Club: Floorball for alle		18
Sjov med KIDS-volleyball		20
Sjov, show & Tennis		22
Basketball med Red Rabbits		24
Mellemtrin	3	26
RSIK: Kunstskejtøløb		26
Sjov, show & Tennis		28
Sjov med KIDS-volleyball		30
Orient: Sjov med Fodbold		32
Rødovre Floorball Club: Floorball for alle		34
Spring, rul & hop med gymnastik		36
Basketball med Red Rabbits		38
Udskoling	4	40
RSIK: Kunstskejtøløb		40
Traditionel Taekwondo		42
Knallertcross & ATV sjov!		44
Spring, rul & hop med gymnastik		46
Sjov, show & Tennis		48
Basketball med Red Rabbits		50
Viden & Inspiration	5	52
Fritidspas Rødovre		52
Mere inspiration		56

RSIK: Ishockey

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



FORENING

Rødovre skøjte og ishockeyklub: www.rsik.dk

Kompetencer:

- Leg
- Bevægelse
- Motorik
- Sprog
- Fællesskab
- Samarbejde
- Selvhjulpenhed

Alder

Fra 4 år

Varighed

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

Sted

Rødovre skøjte og ishockeyklub, ved Rødovrehallen

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Ishockey

Tim Frandsen

Telefon: 28403539

Mail: tim@rsik-ishockey.dk



RSIK: Kunstsøjteløb

Fokus i denne alder er hovedsageligt på de små sejre. Der skal være plads til sjov og leg, mens man lærer den grundlæggende teknik, der er nødvendig for, at børnene med tiden kan lære både at springe og lave piruetter. Kunstsøjteløb er en sjov sport for både piger og drenge, og fordi det er en solosport, kan de uden problemer træne sammen. Man er kun afhængig af sig selv, og børnene vil derfor opleve mange sejre af forskellig karakter i løbet af en enkelt time på isen. For nogen vil det være en sejr overhovedet at komme ud på isen, nogle vil opleve det som en sejr at slippe støttestativerne, og andre vil måske lære at stå på et ben. Alt dette booster børnenes selvtillid og styrker selvværdet hos den enkelte.



FORENING

Rødovre skøjte og ishockeyklub: www.rsik.dk

Kompetencer:

- Leg
- Bevægelse
- Motorik
- Sprog
- Fællesskab
- Samarbejde
- Selvhjulpenhed

Alder

3-6 år

Varighed

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

Sted

Rødovre skøjte og ishockeyklub, ved Rødovrehallen

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Kunstskøjteløb

Fie Aagaard

Telefon: 81290284

Mail: fie@rsik-kunst.dk



Leg - om sanser, grundkræfter og risikofyldt aktivitet

Leg kan så meget. Den stimulerer sanserne, pirrer kreativiteten, udfordrer os med det risikofyldte og hjælper os med at afkode sociale spilleregler, blot for at nævne nogle af dens mange fordele. Men først og fremmest handler leg om at gøre sig erfaringer med kroppen. Når vi leger, tumler og bevæger os mere og mere adræt, oplever vi en stigende følelse af sikkerhed, glæde og selvværd i kroppen, hvilket gør os modigere. Vi tør være nysgerrige på det nye og udforske det ukendte. I det store billede gør legen os livsduelige. Den formår at rive os med, begejstre os og lærer os om de væsentlige ting i livet, såsom hvordan vi relaterer os til hinanden og rummer alle slags følelser. Derfor skal vi lege, opleve hvad legen kan, og hvad den gør ved os.



FORENING

Rødovre og Omegns Gymnastikforening: www.rog.dk

Kompetencer:

- Leg
- Bevægelse
- Motorik
- Sprog
- Fællesskab
- Samarbejde
- Selvhjulpenhed

Alder

3-6 år

Varighed

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

Sted

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

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Anette Bundgaard
Telefon: 5360 0747
Mail: rog@rog.dk



Basketball med Red Rabbits

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

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

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



FORENING

Red Rabbits: www.redrabbits.dk

Kompetencer:

- Leg
- Bevægelse
- Motorik
- Sprog
- Fællesskab
- Samarbejde
- Selvhjulpenhed

Alder

4-6 år

Varighed

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

Sted

Forløbet afholdes i klubben.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Jerôme Baltzersen

Mobil: 51809703

Mail: jerome@redrabbits.dk



RSIK: Ishockey

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

Grib Pucken

Læs desuden om det spændende undervisningsmateriale i forbindelse med Ishockey VM 2025 på www.grip pucken.dk



FORENING

Rødovre skøjte og ishockeyklub: www.rsik.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Indskoling

Varighed

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

Sted

Rødovre skøjte og ishockeyklub, ved Rødovrehallen

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Ishockey

Tim Frandsen

Telefon: 28403539

Mail: tim@rsik-ishockey.dk



RSIK: Kunstskejteløb

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



FORENING

Rødovre skøjte og ishockeyklub: www.rsik.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Indskoling

Varighed

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

Sted

Rødovre skøjte og ishockeyklub, ved Rødovrehallen

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Kunstskøjteløb

Fie Aagaard

Telefon: 81290284

Mail: fie@rsik-kunst.dk



Spring, rul & hop med gymnastik

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



FORENING

Rødovre og Omegns Gymnastikforening: www.rog.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Indskoling

Varighed

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

Sted

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

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Anette Bundgaard
Telefon: 5360 0747
Mail: rog@rog.dk



Rødovre Floorball Club: Floorball for alle

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



FORENING

Rødovre Floorball Club: www.rodovrefc.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Indskoling

Varighed

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

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Lone Henriksen

Telefon: 28 78 13 27

Mail: rodovrefc@gmail.com



Sjov med KIDS-volleyball

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



FORENING

RS Volley

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Indskoling

Varighed

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

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Karin Finner Madsen

Telefon: 28 91 18 24 evt. send SMS

Mail: karin@finner.dk



Sjov, show & Tennis

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



FORENING

Rødovre Tennisklub: www.roedovretennis.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin:

Indskoling

Varighed

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

Op til 25 elever, hvis 1-2 idrætslærere kan medvirke

Vi tillægger det stor betydning, om idrætslærerne tager muligheden tennis til sig, da det både for dem og eleverne kan give en virkelig fin oplevelse af en idræt, der "flytter noget" verden over.

Sted

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

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Cheftræner Marcin Gosieniecki

Telefon: 53 49 99 29 pr. telefon og SMS



Basketball med Red Rabbits

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

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

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



FORENING

Red Rabbits: www.redrabbits.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Indskoling

Varighed

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

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Jerôme Baltzersen

Mobil: 51809703

Mail: jerome@redrabbits.dk



RSIK: Kunstskejteløb

Kunstskejteløb er en sport fyldt med struktur og disciplin. Som noget af det første skal eleverne lære at løbe rigtigt på skøjterne, så de med tiden kan mestre både piruetter og spring.

Kunstskejteløb er sjovt for både piger og drenge, og fordi det er en solosport, kan de træne sammen uden problemer. Fokus er fra starten mere på teknik end fysik. Eleverne er kun afhængige af sig selv, og de vil derfor opleve mange forskellige sejre i løbet af en enkelt time på isen. Der kan opstilles mange delmål for den enkelte elev, hvor nogle kan nå allerede i den første time, og andre i løbet af forløbet. Følelsen af, at noget, der var svært til at begynde med, bliver nemt, giver dem et boost af selvtillid og styrker deres selvværd.



FORENING

Rødovre skøjte og ishockeyklub: www.rsik.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

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

Sted

Rødovre skøjte og ishockeyklub, ved Rødovrehallen

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Kunstskøjteløb

Fie Aagaard

Telefon: 81290284

Mail: fie@rsik-kunst.dk



Sjov, show & Tennis

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



FORENING

Rødovre Tennisklub: www.roedovretennis.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

- Boldbasis og boldspil
- Kroppsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin:

Mellemtrin

Varighed

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

Sted

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

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Cheftræner Marcin Gosieniecki

Telefon: 53 49 99 29 pr. telefon og SMS



Sjov med KIDS-volleyball

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



FORENING

RS Volley

Fag

Ildræt – fælles mål for Alsidiq idrætsudøvelse, Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel.

Færdigheds- og vidensområderne:

- Boldbasis og boldspil
- Kroppsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

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

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Karin Finner Madsen

Telefon: 28 91 18 24 evt. send SMS

Mail: karin@finner.dk



Orient: Sjov med Fodbold

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



©Kyndby

FORENING

Orient Fodbold: www.orientexpressen.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

- Boldbasis og boldspil
- Kroppsbasis
- Samarbejde og ansvar
- Normer og værdier
- Ordkendskab
- Krop og trivsel
- Fysisk aktivitet

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

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

Sted

Forløbet skal afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Thomas Sparsø

Telefon: 26821309

Mail: Thomas_sparso@hotmail.com



Rødovre Floorball Club: Floorball for alle

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



FORENING

Rødovre Floorball Club: www.rodovrefc.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

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

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Lone Henriksen

Telefon: 28 78 13 27

Mail: rodovrefc@gmail.com



Spring, rul & hop med gymnastik

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



FORENING

Rødovre og Omegns Gymnastikforening: www.rog.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

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

Sted

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

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Anette Bundgaard
Telefon: 5360 0747
Mail: rog@rog.dk



Basketball med Red Rabbits

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

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

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



FORENING

Red Rabbits: www.redrabbits.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Mellemtrin

Varighed

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

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Jerôme Baltzersen

Mobil: 51809703

Mail: jerome@redrabbits.dk



RSIK: Kunstskejteløb

Kunstskejteløb er en sport fyldt med struktur og disciplin. Som noget af det første skal eleverne lære at løbe rigtigt på skøjterne, så de med tiden kan mestre både piruetter og spring.

Kunstskejteløb er sjovt for både piger og drenge, og fordi det er en solosport, kan de træne sammen uden problemer. Fokus er fra starten mere på teknik end fysik. Eleverne er kun afhængige af sig selv, og de vil derfor opleve mange forskellige sejre i løbet af en enkelt time på isen. Der kan opstilles mange delmål for den enkelte elev, hvor nogle kan nås allerede i den første time, og andre i løbet af forløbet. Følelsen af, at noget, der var svært til at begynde med, bliver nemt, giver dem et boost af selvtillid og styrker deres selvværd.



FORENING

Rødovre skøjte og ishockeyklub: www.rsik.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Udskoling

Varighed

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

Sted

Rødovre skøjte og ishockeyklub, ved Rødovrehallen

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Kunstskøjteløb

Fie Aagaard

Telefon: 81290284

Mail: fie@rsik-kunst.dk



Traditionel Taekwondo

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



FORENING

Islev Taekwondo Klub: islevtkd.mento.club

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Udskoling

Varighed

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

Sted

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

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Lene Werge

Telefon: 42154125

Mail: Lene@islevtaekwondo.dk



Knallertcross & ATV sjov!

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



FORENING

Vestvoldens Ungdomsklub

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Fra 12 år

Varighed

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

Sted

Forløbet kan afholdes på Vestvoldens Ungdomsklub, Jyllingevej 320

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Mugge Harck Lauridsen

Telefon: 36 37 84 20

Mail: cn12408@rk.dk



Spring, rul & hop med gymnastik

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



FORENING

Rødovre og Omegns Gymnastikforening: www.rog.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Udskoling

Varighed

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

Sted

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

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Anette Bundgaard
Telefon: 5360 0747
Mail: rog@rog.dk



Sjov, show & Tennis

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



FORENING

Rødovre Tennisklub: www.roedovretennis.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin:

Indskoling

Varighed

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

Sted

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

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Cheftræner Marcin Gosieniecki

Telefon: 53 49 99 29 pr. telefon og SMS



Basketball med Red Rabbits

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

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

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



FORENING

Red Rabbits: www.redrabbits.dk

Fag

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

Færdigheds- og vidensområderne:

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

Klassetrin

Udskoling

Varighed

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

Sted

Forløbet kan afholdes på den enkelte skole.

Pris

Gratisforløb

Kontakt og tilmelding

Jerôme Baltzersen

Mobil: 51809703

Mail: jerome@redrabbits.dk



FRITIDSPAS

Rødovre



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

HVAD ER FRITIDSPAS

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

HVEM KAN FÅ ET FRITIDSPAS

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

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

HVOR KAN FRITIDSPASSET BRUGES

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

HVORDAN KAN DU HJÆLPE

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

Det er foreningen, der ansøger om fritidspasset på vegne af barnet/den unge.

ØKONOMISK STØTTE

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

HVIS DU VIL VIDE MERE

Har du spørgsmål eller brug for hjælp, er du velkommen til at kontakte Kultur- og fritidsafdelingen på telefon 30 76 76 45 eller på mail: cn16611@rk.dk. Du kan læse mere om fritidspasset på rk.dk/?id=18372



FRITIDSPAS



RØDOVRE KOMMUNE

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

53

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NOTATER

Aktiv med klassen på egen hånd

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

Byens legepladser:

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

Rødovre Bibliotek: rdb.dk

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

Heerup Museum: heerup.dk

Kom lidt tættere på kunsten. Vi har udstillinger, billedskole, foredrag, debatter og meget mere.

Oplevelsescenter Vestvolden: vestvolden.dk

Interaktivt museum fyldt med hemmeligheder for unge og gamle

Viften: viften.dk

Her kommer kunstnere i verdensklasse.

Vestbad: vestbad.dk

Aktivt samvær med svømning, kurbade eller træning i motionscentret

Mere inspiration:

Dansk Skoleidræt: www.skoleidraet.dk

Skole OL: www.skoleol.dk

DGI Åben Skole: www.dgi.dk

