

Idrætsundervisning

Disc Golf



Læringsmål

Eleven skal deltage aktivt i aktiviteterne.
Eleven skal reflektere over justeringer, som kan gøre aktiviteten bedre.
Eleven skal få succesoplevelser ved at kunne mestre færdighedsøvelser.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne udfører kasteteknikker korrekt.
Eleverne reflekterer over udfordringer ved kasteteknikker.
Eleverne inddrager alle i teamet under udvikling af baner, samt ved feedback på kast.

Egne tegn på læring:

Disc Golf

Velkommen til forløbet, der tager udgangspunkt i det knap så kendte spil "disc-golf". Denne betyder en mindre polarisering mellem eleverne alene af den grund, at de færreste har prøvet kræfter med disciplinen tidligere. Derfor vil eleverne nemmere kunne se med friske øjne på aktiviteten og få en positiv oplevelse ved selv at deltage i aktivitetsudviklingen af denne, for at skabe den bedste aktivitet for gruppen og den enkelte elev.



Forløbet kort:

I den første lektion arbejdes der med at forstå disc-golf og lære de kasteteknikker, der danner forudsætning for de næste lektioner. I de næste to lektioner arbejdes der med kasteteknikker til det korte og lange kast. I den sidste lektion arbejdes der med at udforme disc-golfbaner, som bruges i den endelige disc-golfdyst.

God fornøjelse og god undervisning!

Fælles mål efter 5. klasse

Alsidig idrætsudøvelse Kan & har viden om	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. Eleven har viden om løb-, spring- og kastediscipliner.
Idrætskultur og relationer Kan & har viden om	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber.

Begrebsboks

Disc-golf ligner i bund og grund et spil golf, hvor golfkøllen er udskiftet med en særlig type frisbees, der kaldes discs. Denne type er lidt tungere end de almindelige frisbees, hvorved de kan flyve længere og mere præcist.

I stedet for at få en golfbold i hul, handler det i disc-golf om at få discen i til at lande i en metalkurv med færrest mulige kast.

Udstyr:

Det er ikke et krav, at man har deciderede disc-golffrisbees og metalkurve.

Frisbee:

Almindelige frisbees kan sagtens bruges. Har skolen ikke egne frisbees, kan I låne jer frem eller bede eleverne medbringe en.

Kurv:

Der kan kastes efter kegler, hulahop-ringe, træer, flagstænger, sten mm.

Henvisninger & inspiration

Køb af frisbees: www.gbasesport.dk
Dansk Disc Golf Unions hjemmeside, hvor du bl.a. kan finde baner og regler samt leje/låne discs:
www.ddgu.dk

Forløbet er et uden-dørs forløb

Læringsmål

Eleverne skal introduceres for værdier i disc-golf.
Eleverne skal lære forskelle på kasteteknikker.
Eleverne skal lære de forskellige kasteteknikker i forsimplet udgave.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne giver hinanden feedback og hjælper hinanden.
Eleverne kan skelne mellem kastetyper og deres udførelse.
Eleverne kan udføre forskellige kastetyper.

Egne tegn på læring:

Lektion 1 – Introduktion til disc-golf

Hvad gør du som underviser?

Fortæl om disc-golf ved hjælp af illustrationer eller videoklip af disc-golf. Tag en snak med udgangspunkt i elevernes kendskab til golf. Kom ind på filosofien og værdierne i golfspillet, herunder begreber som fx "handicap" og gentlemen-regler. Hvordan kan disse overføres til disc-golf?

Som opvarmning udføres et disc-golfspil. Du har på forhånd placeret hulhopringe (eller kegler eller andet, der kan agere "kurve") rundt omkring i området. Eleverne går sammen to og to om én frisbee, hvor de skal forsøge at få frisbee'en til at lande i en hulhopring (eller ramme en kegle). De skal skiftes til at kaste frisbee'en, som kun må kastes fra det sted, hvor den er landet. Lad dem gå/løbe rundt og eksperimentere med at komme igennem flest mulige baner – lav (gerne med hjælp fra eleverne) baner der er sjove, skøre, spændende, udfordrende, nemme, med forhindringer osv.

Efterfølgende laves en kort introduktion til forhånds- og baghåndskast (se gerne videoen sammen eller lad eleverne scanne QR-koderne med deres telefoner). Lad igen eleverne gå sammen to og to. Udlever ark med kasteteknikker (bilag 1), så de selv kan eksperimentere ved at stå overfor hinanden og kaste frem og tilbage. Læg fokus på, at eleverne sammen retter hinanden. Udfordr de elever, der er klar til det ved at variere afstanden. En yderligere udvikling kan være "speed-flow", hvor eleverne skal kaste 10 gange (eller flere) til hinanden, hvor frisbeen gribes – herefter kan man flytte sig længere væk eller tættere på, hvis man misser.

Inddel eleverne i faste teams, der skal bruges resten af forløbet. Hvert team skal lave en bane med et startsted (en tee) og en "kurv". Inspirér dem til at bruge fantasien og inkludere udfordringer. Lad eleverne afprøve de forskellige baner og give feedback.

Hvad gør eleverne?

Eleverne har fokus på at give hinanden feedback og derved hjælpe hinanden til at blive bedre. Eleverne er med til at udvikle baner, som de selv finder spændende og udfordrende.

Kasteteknikker/Videoeksempler

Baghåndskast: <https://youtu.be/OW1pSjVwekk>

Forhåndskast: <https://www.youtube.com/watch?v=q06ZUhKwU2w>

Upside-down kast: <https://www.youtube.com/watch?v=F9qDo4NcUek>

Indhold	Form/metode
Præsentation af forløb og disc-golf	
Opvarmning	Eksperimentér med det første spil disc-golf.
Teknikøvelser med frisbee	Kasteteknik: - Ram et punkt - Korrekt greb på frisbee
Disc-golfbaner	Eleverne laver selv baner og afprøver dem.
Afslutning	Fælles snak om dagens erfaringer. Hvilke udfordringer er der ved kasteteknikkerne? Hvordan kan disc-golf blive attraktivt?

Bilag 1 – Kasteteknikker

Baghåndskast

Det mest almindelige kast.
Det er samtidig det kast, der er lettest at lære og få til at fungere.



Hold fast med det forreste af hånden og lidt løsere med ringfingeren og lillefingeren. Sørg for at tommelfingeren er placeret langt nok inde på discen – der må gerne være 1-2 cm afstand fra tommelfingeren og ud til kanten. Bemærk, at pegefingeren er placeret på undersiden.



Selve kastet udføres med siden til retningen, som discen skal flyve i. Træk lige igennem fra siden af kroppen og før armen langt frem for at følge discens retning.



Forhåndskast

Dette kast er lidt sværere at lære.
Men på disc-golfbanen, kan dette være kastet, der redder dig, når du er helt ude i skoven.



Langemandsfingeren hviler mod indersiden af discens kant. Tommelfingeren er også her placeret et 1-2 cm inde på oversiden.



Upside-down kast

Dette kast er også kendt som "The Dream Shot". Det kan bruges, hvis man vil prøve at skyde over en forhindring.



Grebet er det samme som ved forhåndskast, men discen slippes i stedet lodret over hovedet, og minder således om et "clear"-slag i badminton.



Discen kastes lodret 30-45 grader opad. I luften vil discen langsomt vende til at flyve fladt med "hovedet nedad".

Læringsmål

Eleverne skal lære om hensigtsmæssige valg af kast. Eleverne skal lære at putte med discen.

Eleverne skal kunne samarbejde i teamet om de rette valg.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan udføre putterkast. Eleverne viser fremgang i tekniske færdigheder. Eleverne viser hensigtsmæssige valg i teamet og teamets fællesskab.

Egne tegn på læring:

Lektion 2 - Putter-kast

Hvad gør du som underviser?

Tag en fælles snak om kasteteknikkerne fra første lektion, og præsentér derefter putter-kastet og dets funktion (vis video eller lad eleverne scanne QR-koden på deres egne telefoner).

Eleverne går sammen i deres faste teams, hvor de skal arbejde med at mestre kasteteknikkerne med udgangspunkt i deres erfaringer fra lektion 1. De skal give hinanden feedback på deres kast. Dertil skal de forsøge at finde frem til det bedste kast ift. putting.

Lav baner sammen med eleverne til spillet "rund-disc" (se bilag 2). For at undgå stilstand skal eleverne dyste i små hold à ca. 5. Brug her de faste teams. Indlæg refleksionsstop undervejs, hvor eleverne går sammen i teams og snakker om, hvordan de rammer bedre ift. brug af forskellige kasteteknikker. Opstil små baner sammen med eleverne, som de kan fordele sig og øve putting på. Lad eleverne i teamet tage tid på, hvor mange disc, de kan ramme plet med på fx 2 min.

Hvad gør eleverne?

Eleverne skal forsøge at udvikle deres tekniske færdigheder fra første lektion. De skal sammen i teamet vurdere, hvorvidt de mestrer kasteteknikkerne og kan overføre dem til putter-kastet.

Putter-kast:

Handler om at lave det korte præcise kast, der rammer "kurven". Også kaldet "putting".

Link til video: <https://www.youtube.com/watch?v=01JMXRcrWI>



Indhold	Form/metode
Opfølgning fra sidst	Gennemgå/repetér i fællesskab de forskellige typer af kast.
Kasteteknik	Arbejd videre med de forskellige typer af kast.
Putterteknik	Øvelse af tekniske færdigheder.
Rund-disc	Fokus på putting via aktiviteten. Eleverne hjælper hinanden i teams.
Afrunding	Fælles snak om, hvordan eleverne mener, de kan tage erfaringerne fra rund-disc med over i disc-golf.

Bilag 2 – Rund-disc

Rund-disc

Fremgangsmåde:

Spillet er en blanding af rundbold og frisbee-rundbold, dog er der lavet nogle ændringer i forhold til at tænke disc-golf ind i spillet. Spillet foregår i store træk på samme måde som almindelig rundbold. Frisbeen erstatter blot bolden og battet.

Banen:

Banen er bygget op som i rundbold, men mellem de fire kegler som afgrænser banen, er der lavet nogle zoner (antal zoner er op til underviser og elever). Zonerne er illustreret med kegler (se tegning) og giver points alt efter, hvilken zone du lander i. Zone 1 = 1 point, zone 2 = 2 point osv. Kastes discen længere end banens længde, giver det et højere antal point end højeste zone. Kastes discen ud i siden (uden for banens afgrænsede område) er man død.

Indeholdet:

Som i rundbold står indeholdet i kø til at kaste discen. Når man har kastet, bevæger man sig hen til første kegle eller videre til næste, hvis muligt. Når man har været hele banen rundt og er "hjemme" igen, får holdet 1 point.

Udeholdet:

Som illustreret på tegningen står udeholdet ude i siden af banen, når discen kastes. Dette er for at undgå, at eleverne får en disc i hovedet (de er tungere end en frisbee). Så snart discen er kastet, må udeholdet jage discen og få den kastet op til "stopperen".

Shift:

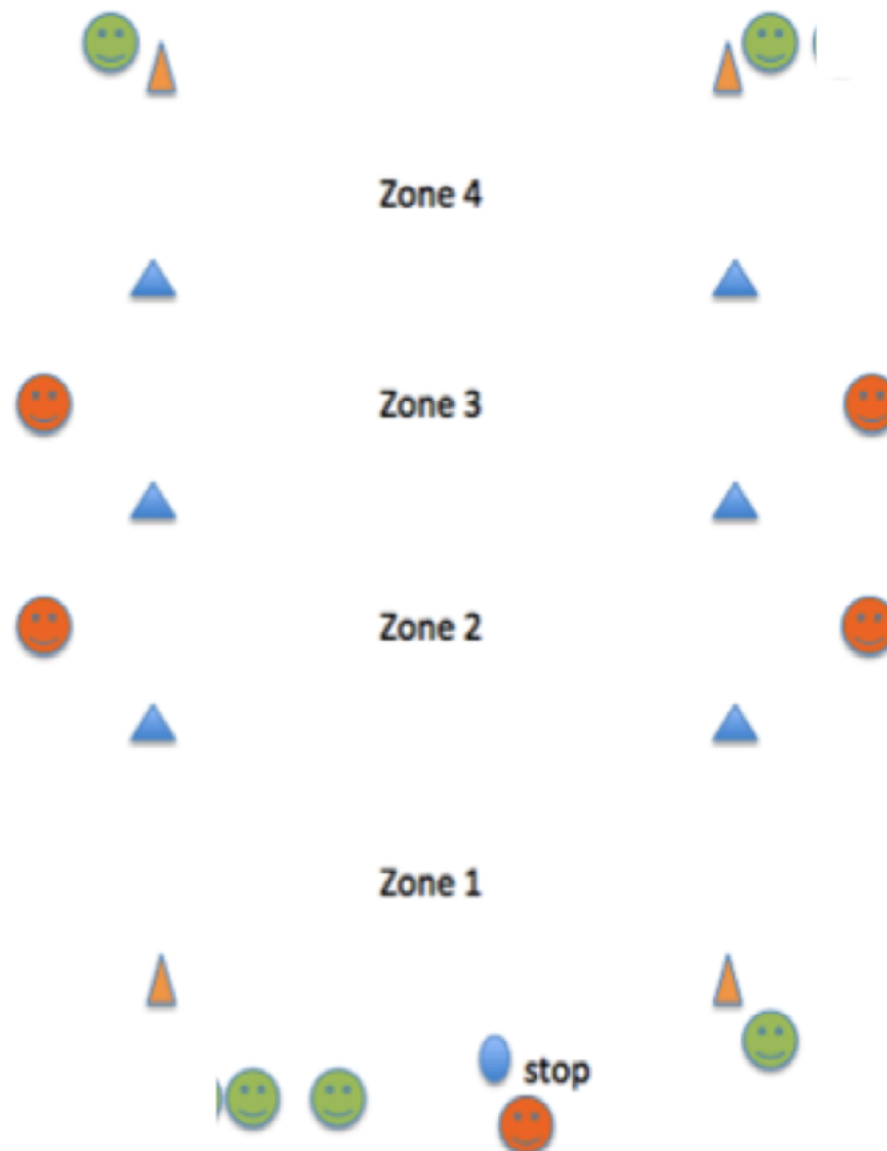
Spil på tid, spil med 3 eller flere døde, eller spil indtil alle fra indeholdet har haft et kast.

Refleksionsstop:

Indlæg refleksionsstop og inddrag eleverne – Hvad fungerer godt ved spillet? Hvad fungerer knap så godt? Hvordan kan vi forbedre spillet?

Tilføjelses-/justeringsmuligheder:

Gør spillet mere simpelt med færre zoner (dermed kegler). Alle på udeholdet skal røre discen, inden den sendes retur til "stopperen" (giver mere bevægelse). Man må ikke skyde ud over baglinjen (stiller krav til deres præcision).



Læringsmål

Eleven skal lære forskellige typer af kast – herunder driver-kast og trickskud.

Eleverne skal eksperimentere med kastetyper.

Eleverne skal i teamet tænke over, hvordan de kan udvikle sjove, inspirerende og seje trickskud.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan udføre tilnærmet driver-kast.

Eleverne udfører trickskud.

Eleverne udvikler opstillinger og udfordrer teamet i trickskud.

Egne tegn på læring:

Lektion 3 - Kastetyper

Hvad gør du som underviser?

Lav en fælles intro, hvor forrige lektioners fokuspunkter og erfaringer repeteres. Introducér derefter det lange kast, driver-kastet, og dets funktion (se video). Tag en snak med eleverne om, hvorfor et langt kast kan være svært at kontrollere og følgelig, hvordan man skal have sikkerhed for øje.

Introducér hvordan eleverne i teams skal eksperimentere med driver-kastet – se videolinks nedenfor og på bilag 4.

Lad først eleverne stå to og to overfor hinanden og afprøve driver-kastet. Hjælp eleverne til, hvordan de gradvist kan øge distancen på kastene.

Tag herefter eleverne til en forholdsvis åben plads, som fx boldbanen, hvor der er plads til at skyde langt efter objekter som træer, mål eller kegler og sjippetorv, der er lagt ud (se bilag 3). Saml evt. eleverne i det ene hjørne, så alle skyder i nogenlunde samme retning. Introducér derefter trickskud ved at hvert team får et arbejdsark (se bilag 4).

Hvad gør eleverne?

Eleverne skal hjælpe hinanden til at blive bedre til driver-kastet.

De må gerne tage billeder og videoklip undervejs for at styrke deres feedback. Ved trickskud skal eleverne arbejde på egen hånd ud fra arbejdsarket (se bilag 4). De skal i teams hjælpe hinanden med at udvikle skud og baner, som de samtidig kan battle hinanden i. De skal filme deres trickskud.

Sikkerhed:

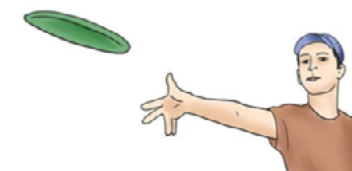
Ved lange kast kommer der fart og kræft på disc'en, og retningen kan komme bag på én.

Tag en snak med eleverne om, hvordan man undgår at ramme hinanden eller objekter, der kan tage skade som fx vinduer.

Driver-kast:

Som i golf bruges de første slag/kast til at få golfbolden/discen langt. Det behøver ikke at være helt præcist, men har man ikke kontrol over skuddet, kan man ende i en dårlig position. Driver-kastet er hårdt og kraftfuldt, og typisk bruges baghåndskastet.

Videolink: <https://www.youtube.com/watch?v=zBk-pwH3vsA>



Indhold	Form/metode
Introduktion	Repetér fokuspunkter fra forrige lektion og præsenter driver-kastet.
Eksperimentér med driver-kastet	Teamet hjælper hinanden med at forstå teknikken bag driver-kastet.
Trickskud	Leg med de forskellige kasteteknikker
Dagens transfer til disc-golf	Fælles snak om, hvordan dagens erfaringer kan overføres til disc-golf.

Bilag 3 – Bane til træning af driver-kast



Bilag 4– Trickskud

Opgave

Gå på opdagelse på skolens område og find steder, hvor I kan udføre trickskud. Find nye og anderledes positioner, der kan kastes fra. Find ligeledes nye steder og ting, man kan ramme ved at kaste discen. Find inspiration nedenfor. Brug din smartphone til at optage kastene.

Trickskud

Trickskud kræver, at I tænker ud af boksen. Det handler om at finde nye, sjove og spændende måder at udføre sit kast på.

Det kan være, at discen skal lande i noget specielt som en basketballkurv eller en skraldespand. Eller at man kaster fra et utraditionelt sted som ud af et vindue. Måske er det specielle, at man står med lukkede øjne og kaster, eller kaster bag om ryggen. I skal tænke kreativt, nyt og anderledes.

Video til inspiration

https://youtu.be/U_Xtc_RDo



<https://youtu.be/mdobSnlayzM>



Inspiration til steder og positioner, I kan kaste fra: Fx kan der kastes oppefra, nedefra eller over noget.



Inspiration til ting og steder, I kan kaste efter: Fx skal discen igennem, ind i eller ned i noget.



Læringsmål

Eleverne skal udvikle baner til disc-golf.
Eleverne skal i teamet samarbejde om baneudvikling.
Eleverne skal lære at se udeområdet som en ressource i udviklingen af idrætsaktiviteter.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne konstruerer baner med brug af nærområdet som ressource.
Teamet udviser samarbejde og kreativitet i udviklingen af baner.
Eleverne kan formidle og argumenterer for udfordringer, fordele og ulemper ved de enkelte baner.

Egne tegn på læring:

Lektion 4 – Metodisk opbygning og tilgang

Hvad gør du som underviser?

Sammen med eleverne gennemgår du de typer af kast, I har været igennem- Lad evt. eleverne vise små videoklip eller demonstrationer fra deres udvikling af trickskud. Du har lagt hulahopringe (kegler eller andet, der udgør "kurve") rundt omkring i nærområdet. Lad eleverne i teams gennemgå de forskellige kast. Inspirér eleverne til, hvordan man kan bruge skolens områder til at lave spændende disc-golfbaner. Både korte og lange. Tildel hvert team et område på skolen, hvor de har til opgave at kreere én til to disc-golfbaner (som i første lektion).

Gennemgå reglerne for en disc-golfturnering og udlevér scorecards (se bilag 5). Fordel teams ud på banerne, så alle elever ikke starter det samme sted.

Afslutningsvist tager du en fælles snak med eleverne om, hvilke baner, der var udfordrende og hvorfor, samt fordelen ved at sætse eller spille forsigtigt. Snak desuden med eleverne om, hvilke værdier de har oplevet ved disc-golf, og om disse stemmer overens med pointerne fra første lektion.

Hvad gør eleverne?

Eleverne samarbejder i teams om at kreere disc-golfbaner. De afprøver deres bane flere gange og justerer den. Herefter præsenteres den for de andre elever.

Indhold	Form/metode
Repetition af forløbets erfaringer	Vis kast fra sidste lektion.
Gennemgang af kast.	I teams arbejder eleverne videre med kasttyper.
Lave baner i teams	I teams udvikler eleverne disc-golfbaner med efterfølgende banegennemgang, hvor de selv præsenterer banerne for hinanden.
Disc-golftour	Eleverne er sammen i teams, men har hver deres individuelle disc. De følges rundt til hver nye bane.
Opsamling og afrunding	Der samles op på forløbet, herunder hvad der gør en bane god, og hvordan udeområdet kan benytte utraditionelt til nye og anderledes idrætsdiscipliner.

Man kan meget nemt bruge 1-2 lektioner mere – ved at udvide fokus på kasteteknikker. Ligeledes kan man sagtens splitte lektion 4 i to lektioner, hvor man bruger hele den ene lektion på at udvikle baner.

Bilag 5- Scorecard

Scorecard

Teamnavn/nummer: _____

Navn:	Antal kast for	Antal kast for	Antal kast for	Antal kast for	Antal kast for
Banenummer:	_____	_____	_____	_____	_____
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

Noter:

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

