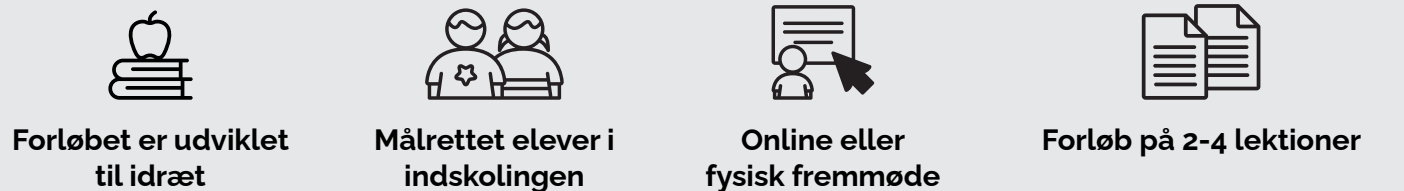


# Din digitale gæstelærer: Viktor Axelsen

Lærervejledning til forløbet 'Ram plet med en verdensmester i badminton'



Forløbet er udviklet til idræt



Målrettet elever i indskolingen



Online eller fysisk fremmøde



Forløb på 2-4 lektioner

**At øve sig på noget for at blive bedre og have det sjovt - det er det centrale i dette gæstelærerforløb med badmintonspilleren Viktor Axelsen. I forløbet kan børn i indskolingen også lære om, hvordan man både kan duellere i sport og samtidig være gode kammerater på og uden for banen. Forløbet fokuserer desuden på, at eleverne igennem bevægelse reflekterer over kropslighed og glæden ved bevægelse.**

Viktor Axelsen (født 1994) blev verdensmester i single i 2017, bronzevinder ved OL i 2016 og har også vundet europamesterskabet to gange. Derudover har han sejret i en række prestigefyldte turneringer, heriblandt All England.

Undervejs i sin karriere har Viktor Axelsen bygget de teknisk krævende dele af badminton oven på sine basale idrætsfærdigheder og benyttet sin energi, glæde ved sport og konkurrencementalitet som drivkraft. Venskaber har også været en vigtig del hele vejen igennem karrieren. Eleverne får i forløbet lov til at arbejde med de små ting, de gerne vil blive bedre til i idrætsfaget, samtidig med at der blandt andet også kan fokuseres på, hvordan man er en god ven på og uden for banen.

## Forløbets formål

Der er i gæstelærerforløbet fokus på udvikling af elevernes grundlæggende motorik og koordination samt på at lære at samarbejde og indordne sig under idrætsaktivitetens og fællesskabets regler, aftaler, normer og værdier.

Gennem forløbet kan eleverne blive bevidste om, at træning og øvelse kan gøre én god til noget. Det kan være sjovt at træne, men også fysisk hårdt og svært. Med udgangspunkt i videoerne med Viktor Axelsen kan læreren understøtte refleksion og samtale med eleverne om dette.

Formålet med forløbet er desuden at løfte elevernes læring, motivere dem og styrke deres trivsel med undervisning af gæstelærere.



der er faglige kapaciteter på deres felt. Forløbet berører idrætsfagets tre kompetenceområder:

- Alsidig idrætsudøvelse
- Idrætskultur og relationer
- Krop, træning og trivsel

Forløbet har et særligt fokus på disse kompetencemål:

- Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg med fokus på boldbasis og boldspil.
- Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet.

Find alle de digitale gæstelærerforløb på [www.emu.dk](http://www.emu.dk)

### Forløbets opbygning

Forløbet er opdelt i fem korte videoer med Viktor Axelsen, der hver især understøttes med forslag til undervisningsaktiviteter. Aktiviteterne lægger op til motivation, læring og leg med kroppens muligheder. Fokus er i mindre grad på at kunne spille badminton end på at udvikle fagsprog og opnå viden om fysisk aktivitet. Samtidig rummer forløbet en opmærksomhed på det sociale på og uden for en badmintonbane.

Undervisningen kan gennemføres både fysisk på skolen og online. Hvis forløbet afvikles fysisk, kan det strække sig over to til tre lektioner (se nedenfor vedrørende online undervisning). Det anbefales, at eleverne arbejder med en fast makker gennem hele forløbet for at skabe tydelighed og tryk for eleverne.

De fleste elever har prøvet at spille bold med en ketsjer eller et bat. Måske i skolen, til en sportsaktivitet eller på stranden. Men det er ikke alle elever i indskolingen, som kender badminton eller Viktor Axelsen.

Læreren kan vække elevernes nysgerrighed ved at spørge til deres egne erfaringer med ketsjere og bolde. Derudover kan læreren bygge oven på deres forforståelse ved at

fortælle om badmintons historie samt vise en fjerbold og en ketsjer.

Læreren kan eksempelvis fortælle, at badminton er opfundet af engelske soldater i Indien i 1800-tallet, hvor de så nogle børn lege med en slags fjerbold. Læreren kan også fortælle, at Danmark er et af de bedste lande i verden til badminton. Danske kvinde- og herrespillere har vundet mange medaljer ved de olympiske lege og ved verdens- og europamesterskaberne.

I videoerne bruger Viktor Axelsen mange badminton- og sportsudtryk såsom mentalitet, serv, smash, teknik, taktik og fysik. Læreren kan hjælpe eleverne med at forstå disse begreber ved at sætte eksempler på, i forbindelse med at videoerne ses.

### **Video 1: Ram plet med en verdensmester**

I denne video introducerer Viktor Axelsen sig selv, og hvorfor han elsker badminton. Han kommer blandt andet ind på, at man skal være dygtig til mange forskellige ting, såsom det taktiske, tekniske og fysiske. Han forklarer også, at man får brændt en masse energi af, når man spiller badminton, og at det mentale er vigtigt: Man skal kunne se fremad i stedet for at fokusere på sine fejl.

Læreren kan fastholde elevernes nysgerrighed på Viktor Axelsen ved i plenum at spørge:

- Var der nogle af jer, der kendte Viktor Axelsen i forvejen?
- Er der nogle af jer, som går til badminton eller har prøvet badminton?
- Hvad, tror I, er vigtigt for at blive god til badminton?
- Hvad mener Viktor Axelsen med, at man lærer noget ved at tabe?
- Hvad betyder det, når Viktor Axelsen siger, at badminton både er hans hobby og arbejde?
- Er der også nogle af jer, der har meget energi ligesom Viktor Axelsen?
- Har I prøvet at øve jer på noget længe og pludselig lykkes med det?



I videoerne nævner Viktor Axelsen begreber som smash, serv, teknik, taktik og fysik. Læreren kan som led i klassesamtalen støtte elevernes forståelse ved at uddybe disse begreber.

### **Video 2: Små øvelser til opvarmning**

Det er vigtigt at være godt opvarmet, når man skal spille badminton. Det fortæller Viktor Axelsen om i denne video, hvor han også præsenterer tre opvarmningsøvelser, som eleverne kan lave.

Eleverne kan selv prøve forskellige opvarmningslege efter at have set videoen. Legene kan udføres udendørs, i en hal eller en gymnastiksal. Læreren kan udvælge en til tre lege fra denne liste, hvor øvelserne fra videoen også er beskrevet:

- Opvarmningsøvelser, hvor eleverne laver de samme øvelser som Viktor Axelsen i videoen (armsving, opvarmning af håndled samt udstrækning af haser).
- Skygge-badminton, hvor eleverne i par imiterer hinanden. Dette kunne være hop, sidestep eller slag med en badmintonketsjer eller fluesmækker. Eleverne skiftes til at være skygge.
- Kongens efterfølger med temposkift, zigzag, hop, chasséløb, baglænsløb, krydsløb, hink (eleverne skiftes til at være konge, efter læreren har vist mulige bevægelsesformer).
- Fangeleg, hvor man kun må løbe på de streger, som udgør badmintonbanen (hvis disse streger ikke er til stede, kan læreren vælge alternative streger eller mønstre i skolegården, hallen osv.).
- Stafet, hvor eleverne skal løbe med en fjerbold på en badmintonketsjer. Eleverne deles op i hold med tre til fire elever på hvert hold.
- Stop and go aktivitet, hvor eleverne løber med en fjerbold på hånden. De sætter den på baglinjen og løber tilbage. Eleverne er sammen i par.
- Kyllingemor. En masse fjerbolde placeres

i det store felt af badmintonbanen eller et andet område, som er cirka to gange tre meter. Fjerboldene placeres tæt på den yderste linje (maksimalt en halv meter fra). En af eleverne bliver kyllingemor og skal stå i midten af banen. De øvrige elever står rundt om feltet og skal forsøge at tage fjerboldene ved at træde ind i feltet, men kun med et ben, uden at blive rørt af kyllingemoren. Bliver de rørt af kyllingemor, skal de slippe fjerbolden og forsøge igen. En runde kan tage cirka et til to minutter, hvorefter en anden kan være kyllingemor.

Hvis klassen skal anvende opvarmningslegene i flere lektioner, kan det være en god idé at lade en leg være genganger fra forrige lektion for at sikre genkendelighed for eleverne.

### **Video 3: Venskaber og badminton**

I denne video fortæller Viktor Axelsen, at han er venner med sine konkurrenter uden for banen. Venskaber er vigtige for Viktor Axelsen, for venner kan både give gode råd og få en til at glemme nederlag. På den måde kan venner være med til at give ny motivation.

Læreren kan didaktisere videoen ved at lade eleverne lege med afsæt i disse aktiviteter inspireret af badminton. Flere af legene kan udføres i makkerpar og rummer både samarbejde og konkurrence:

- Kast underhånd og overhånd med en ærtepose og ram hulahopringen.
- Spil med ballon på hånd, fluesmækker eller ketsjer. Hvor mange gange kan man ramme, uden at ballonen rammer jorden? Eleverne kan prøve med både højre og venstre hånd.
- Eleverne går sammen i par: Hvor mange gange kan de aflevere til hinanden med en ballon eller bold, uden at den rammer jorden?
- Der opsættes et lavt net. En elev kaster en papirkugle eller ærtepose over nettet, og makkeren griber i en spand.
- Eleverne server med en ketsjer og fjerbold og prøver at ramme en hulahopring, spand eller kurv.



- Eleverne server med en ketsjer og fjerbold og prøver at skyde over et badmintonnet. De kan eventuelt prøve at ramme en hulahopring, spand eller kurv.
- Eleverne står over for hinanden uden net og forsøger at serve en fjerbold til den anden, som forsøger at returnere.

Der kan gennemføres en til tre lege per lektion i en hal eller en gymnastiksal. Legene er oplistet efter sværhedsgrad, og det anbefales, at eleverne mestrer en sværhedsgrad, inden de fortsætter til den næste. Efter legene kan læreren involvere eleverne i en samtale og spørge:

- Har I prøvet at være uvenner i en leg og så blive gode venner igen, når legen er slut?
- Hvad kan I godt lide at lave sammen med jeres venner?
- Har I prøvet at tabe i en leg eller et spil og så blive sur eller ked af det? Hvordan blev I glad igen?
- Hvad kan man gøre, hvis en fra klassen er ked af det i en leg?

#### **Video 4: Viktor Axelsens hverdag**

For at være en god atlet skal man både træne, spise sundt - og huske at slappe af. På den måde kan kroppen udvikle sig, blive stærkere og samtidig være fuld af energi. Det fortæller Viktor Axelsen om i denne video.

Efter at have set videoen kan læreren spørge eleverne om, hvad der er sundt og usundt. Klasesamtalen kan både komme omkring, hvilken mad der er sund, hvor meget man skal sove og hvor meget man skal bevæge sig. Bagefter kan eleverne lave en liste med sunde og usunde ting, som hænges op i klassen. Eleverne kan også tale om vigtigheden af søvn, mad og bevægelse ud fra, hvordan det er at være i skole, hvis man er sulten eller træt.

#### **Video 5: Viktor Axelsens bedste råd og næste mål**

I denne video fortæller Viktor Axelsen om, hvordan du kommer i gang med at spille badminton. Det er blandt andet vigtigt at mærke efter, hvad du bedst kan lide ved sporten. Viktor Axelsen fortæller også om sit næste mål: At vinde en guldmedalje til OL i Japan.

Efter at have set videoen kan læreren spørge, om der er nogle af eleverne, som er ved at træne op til noget, eller har et mål om at gøre noget bestemt senere i deres liv. Læreren kan også spørge eleverne om, hvorfor det kan være godt at ønske sig noget i livet og have noget, man går op i.



## Evaluering

Forløbet kan evalueres ved, at eleverne i plenum taler og reflekterer over badminton, træning, kost og motivation og over, hvordan man kan være en god kammerat i og uden for badminton.

Til evalueringen kan læreren desuden vælge at spørge ind til, hvordan man kan blive god til noget. Disse spørgsmål kan læreren supplere med mere generelle spørgsmål, som fokuserer på, hvordan eleverne kan hjælpe hinanden i idræt og i skolen generelt. Her kan for eksempel spørges til, hvordan man kan være en god vinder, hvordan man kan agere, hvis man er sur over at have tabt i en leg eller et spil. Eller hvordan man kan hjælpe hinanden til at blive bedre til noget. Læreren kan også spørge eleverne om, hvad de synes var sjovest, hårdest eller sværest ved videoerne og aktiviteterne med Viktor Axelsen.

Læreren kan også opsummere betydningen af nogle af de begreber, som Viktor Axelsen anvender i videoerne. Hvad betyder for eksempel serv, teknik, fysik eller mentalitet?

## Tilrettelæggelse

Hvis det er muligt, kan videoerne med Viktor Axelsen vises i en gymnastiksal eller en hal på en projektor. Alternativt kan videoerne ses i et klasselokale. Store dele af forløbet kan også gennemføres uden for på en græsplæne eller skolegård (se nedenfor) efter videovisningen.

Til undervisningen har læreren brug for ketsjere, fjerbolde, materialer til udvalgte opvarmingslege (hulahopringe, ærteposer, fluesmækkere) samt materialer til elementer af badminton (balloner, badmintonnet, badmintonketsjere og fjerbolde).

Fra video til video og fra lektion til lektion kan læreren understøtte elevernes refleksioner over træning, samarbejde, motivation, kropslige lege og så videre ved at spørge, hvad de kan huske fra sidste gang. Eksempelvis med spørgsmål som:

- Kan I huske, hvad Viktor Axelsen sagde om badminton?
- Hvad fortalte Viktor Axelsen om at have venner?
- Hvad var sjovest, sværest eller hårdest sidste gang?
- Er der noget, I gerne vil øve jer på i dag?
- Har I øvet jer på noget andet, siden vi så videoerne?



## Hvis undervisningen er online...

Hvis forløbet gennemføres som fjernundervisning, kan længden skæres ned til en eller to lektioner. I disse to lektioner kan læreren fokusere på, at eleverne bevæger sig i de rammer, som er tilgængelige indendørs, i en have, en gård eller lignende. Læreren sætter scenen som beskrevet i 'Forløbets opbygning' og kan bruge de samme refleksionsspørgsmål.

### **Onlinelektion 1: Øve sig på noget**

Eleverne ser videoerne med Viktor Axelsen på computer eller tablet. Læreren kan eventuelt dele sin skærm og definere centrale begreber såsom smash, teknik og taktik fra Viktor Axelsens fortælling for eleverne.

Eleverne kan starte med at lave de samme opvarmningsøvelser som Viktor Axelsen (armsving, opvarmning af håndled samt udstrækning af haser). Herefter kan eleverne vælge en fysisk aktivitet, som de synes er sjov, eller som de er gode til. Det kan være at hoppe på trampolin, at løbe hurtigt, at spille bold op ad en mur, at spille Just Dance, at danse Fortnite-danse, at lave vejrmøller eller lignende.

Læreren sætter eleverne i gang med den valgte aktivitet. Hvis nogle bliver hurtigt færdige, kan læreren give dem nye udfordringer. De kan måske gentage aktiviteten, gennemføre den hurtigere, klare den på et ben, med den modsatte hånd eller lignende.

Når eleverne har øvet sig, kan nogle af dem vise eller fortælle om det til de andre elever. Læreren kan støtte dem ved at spørge: Hvad var nemt? Hvad var svært? Hvad skete der, da du havde øvet dig? Blev det nemmere eller sværere?

### **Onlinelektion 2: At serve og få pulsen op**

Som opvarmning til denne lektion kan læreren vælge forskellige aktiviteter (serve, løb, hop, dans osv.). Eventuelt kan læreren lade eleverne komme med forslag.

Når aktiviteterne er valgt, og eleverne har udført dem, kan de undersøge, hvad der var hårdest, og hvornår de blev mest forpustede. Eleverne kan for eksempel tage tid for at se, om det er hårdere at løbe hurtigt end at løbe langsomt.

Eleverne fortæller herefter klassen om kroppens reaktioner. Læreren kan støtte med spørgsmål som:

- Blev du forpustet?
- Blev du øm i armen?
- Hvad var det hårdeste?
- Hvad var det nemmeste?

Herefter skal eleverne prøve at serve ligesom Viktor Axelsen. Eleverne vælger en "ketsjer" (en bog, et blad, et bræt eller andet med en hård overflade) og en "fjerbold" (en papirkugle, bold eller fjerbold). Nu skal eleverne serve bolden hen i et mål, for eksempel en spand, gryde, kasse eller hulhopring. Eleverne prøver først på kort afstand og bevæger sig herefter længere og længere væk.

*Publikationen er udarbejdet Maj 2021 af Rambøll Management Consulting, Københavns Professionshøjskole, VIA University College, Syddansk Universitet og Operate for Styrelsen for Undervisning og Kvalitet.*

*Grafisk tilrettelæggelse: Operate*



**BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET**

KØBENHAVNS  
PROFESSIONS  
HØJSKOLE **KP**

VIA University  
College

**OPERATE**

**RAMBOLL**

**SDU**