

Forening og kontaktperson	Målgruppe	Indhold	Tidsrum
Efterår 2022 (15.8.22 – 20.12.22)			
Sønderborg Floorball Sundsmarkvej 74, 6400 Sønderborg Rune Dohrmann 21 77 40 90	0-6. årgang. Max 50 elever pr aktivitet.	Udbrede kendskabet til floorball. Give børn mulighed for at prøve et anderledes boldspil. Så de børn der ikke normalt spiller håndbold eller fodbold kan spille på lige fod med de børn der spiller fodbold og håndbold i deres fritid.	Torsdage imellem kl 8.00-17.00. Der skal være en gymnastik sal eller hal til rådighed. 1½ time x 3 gange.
Dybbøl Badminton (DUI Badminton) Nils Ole Rasmussen Mettenils.rasmussen@gmail.com 21 49 56 11	0.-4. årgang på Dybbøl Skolen. 20-25 elever ad gangen.	Introduktion til badmintonsporten via lektioner af 2 timer (forventeligt 4 gange pr. klasse). Indholdet er træning/instruktion/spil for alle klasser på Dybbøl Skolen. Træningen vil foregå af klubbens egne trænere naturligvis understøttet af lærerkræfter.	Som udgangspunkt alle dage i alle tidsrum fra august til november 2022 i Dybbøl hallen.
Sønderborg Squash Club Damgade 102, 6400 Sønderborg Annette Riding dkanrn@hotmail.com 20 60 83 62	4.-10. årgang. 12-14 elever ad gangen.	<p>At introducere børn til squash / ketchersport, der inkluderer bl.a. fysisk aktivitet og motorisk træning. Squash er et godt alternativ til de klassiske sportsgrene. Målet er at inspirere børn til sjov motion og aktiv deltagelse i foreningslivet. Vi ser samtidigt en styrke i, at børnene besøger vores klub og dermed kan udfolde sig i et miljø uden for de vante rammer i skolen.</p> <p>Skolesquash konceptet består af 8 undervisningsmoduler, som er struktureret i forhold til læringsmål i folkeskolen. Hvert undervisningsmodul indeholder: Intro, opvarmning,</p>	Efter aftale. Forløbet kan finde sted i skoletiden, primært i Sønderborg Squash Clubs lokaler på Damgade i Sønderborg. Forventet tidsforbrug: 8 moduler, men det kan tilpasses efter individuel aftale.

		<p>introduktion til teknik (rådgivning og fejlretning), frit spil, suppleringsaktivitet samt afslutning. Herudover er der til hvert undervisningsmodul en tjekliste til fokuspunkter samt et refleksionsspørgsmål, som idrætslæreren kan stille til eleverne. Sønderborg Squash Club tilbyder idrætslærerne et kort introkursus i squash forud for skoleforløbet på ca. 4 timer. Her gennemgås basisslag og bevægelse, og deltagerne får en kort indføring i spillet, regler og udstyr.</p>	
<p>Sønderborg Skyttekreds Enebjerg 1 – 6400 Sønderborg Jimmy Illner M: 23 39 74 01 ji@skyttekrede.dk</p>	<p>5. årgang.</p>	<p>Er i en skarpt-skydende 5.klasse? Sigt efter Danmarksmesterskabet i Skole DM i skydning. Det er en sjov og udfordrende idræt, hvor eleverne lærer at arbejde med koncentration, udholdenhed og balance. Skydning giver ofte succes til elever, der ikke har gode erfaringer med holdspil. Skole DM i Skydning er et årligt tilbagevendende arrangement mellem Skoler, foreninger, DGI Skydning og Dansk Skoleidræt. Som Forening er det en oplagt mulighed for at vise sporten frem og nogle af de mange styrker sporten indeholder. Med fokus i en individuel sport, at give alle børn på alle niveauer en positiv oplevelse hvor de for hvert skud afgivet får direkte syn for deres evner til at koncentrere sig, samtidig med en positiv social tilgang. Samt selvfølgelig at vinde DM!</p>	<p>2 gange af ca. 1½-2 timer i Skyttekredsens faciliteter i Humlehøj Hallen i oktober/november + eventuelt landsdelsfinale samt DM finale.</p>

<p>Orienteringsklub Syd (OK Syd) Finn Hove M: 30 86 30 46 finn.hove@live.dk</p>	<p>4. - 9. årgang i hele Sønderborg Kommune. For 4. og 5. klasse er kun modul 1 og 3 relevant, idet kompasbrug bliver for svært.</p>	<p>O-løb er motion for både hjerte og hjerne, og idrætten kræver både viden og færdigheder som oplæres gradvist, så et typisk forløb består af 3 moduler. Idrætslæreren kan vælge de moduler, der supplerer egen erfaring og muligheder. Modul 1: 2x45 minutter i kortforståelse, korthåndtering, grundlæggende kompasforståelse. Teori og små løb på skolen. Sværhedsgraden egnet til begyndere og let øvede. Modul 2: 2x45 minutter. Brug af kompas og træning på et o-løb i praksis. Repetition. Foregår på skoler med et skolegårds kort. Sværhedsgraden egnet til begyndere og let øvede. Modul 3: 2x45 minutter. O-løb i en skov så vidt muligt med faste poster. Sværhedsgraden egnet til begyndere og let øvede. Såfremt der kun vælges modul 2 og 3, skal underviseren selv gennemføre modul 1 på egen skolen først.</p> <p>Modul 2 og 3 kan også tilbydes i et samlet arrangement på 3½ time.</p>	<p>I skoletiden fortrinsvist mandag - torsdag. Aftaler om ugedage, datoer og tidspunkt træffes fra gang til gang. Hele året på skoler med skole o-kort: Augustenborg, Broager, Gråsten, Humlehøj, Nordals, Hørup og Ulkebøl. Hvis der ikke er faste poster, bruges klubbens elektroniske stævneudstyr som lejes af klubben.</p> <p>Skove med faste poster: Als Nørreskov, Gråsten og Kelstrup. http://oksyd.dk/findvej/index.html</p>
<p>Badmintonklubben Blans Sundeved Britt Lauritzen bjleonhard@gmail.com 26 82 56 28</p>	<p>0.-6. årgang, max 24 elever ad gangen.</p> <p>Eckersberg friskole.</p>	<p>At gøre børnene aktive og nysgerrige på badminton. Sjov bevægelse med fokus på motorik, bevægelse og badminton.</p>	<p>To gange for hver klasse i gymnastiksalen (delt op i mindre grupper pga. pladsen) og til sidst</p>

	Nybøl Børneunivers.		<p>tilbyde dem en eftermiddag i vores træningstid i Sundevedhallen, hvor de der er interesseret kan prøve badminton under med "rigtige" forhold.</p> <p>Lokation: Sundevedhallen.</p>
<p>Sundeved Skytteforening Skolevej 21, Vester Sottrup Lis Christensen lc58@outlook.dk 21 48 03 78</p>	7.-10. årgang. Max 20 elever / 1 klasse ad gangen.	Hvor vi vil lære de unge noget omkring våben og håndtering heraf. Der læres om kropsbeherskelse, og træner koncentration.	Alle dage efter kl 11.00 i foreningens lokaler på Skolevej 21 i Vester Sottrup (Nydamskolen).
<p>Sønderborg Roklub Verdens Ende 2, 6400 Sønderborg Birte Rasmussen birte@surlykke.com 51 15 50 8</p>	6. og 7. årgang på skoler som ikke allerede har deltaget i Skole-Ol i roning (Eks. Nordals Skolen, Nørreskov-Skolen, Augustenborg Skole og Gråsten Skole). Max 28 elever ad gangen.	Eleverne vil få mulighed for at prøve roning. Eleverne vil desuden lære at træne skift i romaskinen, fordele ved stafet, samarbejde og fællesskab.	Sønderborg Roklub tilbyder at komme ud på skolerne i idrætstimerne og instruere i roning på romaskiner. Klubben råder over 2 trailere, som der er med på skolerne. Til hvert besøg er tilknyttet 2-3 instruktører samt et par frivillige til at hjælpe med maskinerne.