

# Innhold

Innledning 12

## KAPITTEL 1 **Lek** 17

Geir Øvrevik

Introduksjon 18  
Pedagogisk tilrettelegging 19  
Sansene 21  
Ulike typer lek 27  
Øvelsesbank 34

## KAPITTEL 2 **Basistrening** 39

Hilde Stokvold Gundersen

Introduksjon 40  
Pedagogisk tilrettelegging 40  
Styrkeøvelser 40  
Balanse 47  
Rytme og koordinasjon 50  
Reaksjon 56  
Løp med retningsforandringer 59  
Øvelser 59

## KAPITTEL 3 **Ballbasis** 61

Bjørnar Kjellstadli og Ketil Østrem

Introduksjon 62  
Pedagogisk tilrettelegging 62  
Teaching Games for Understanding 64  
Grunnmomentene i ballspill 64  
Klassifisering av ballspill 70  
Øvelser i ballbasis 76

**KAPITTEL 4      Basketball      85**

Svein Rune Olsen

---

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Introduksjon               | 86  |
| Spillet basketball         | 86  |
| Pedagogisk tilrettelegging | 87  |
| Teknikk                    | 88  |
| Finter                     | 101 |
| Spill                      | 106 |
| Basketballregler           | 111 |
| Regler «Easy Basket»       | 113 |
| Regler 3MOT3-basket        | 114 |

**KAPITTEL 5      Håndball      117**

Geir Øvrevik

---

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Introduksjon               | 118 |
| Spillet håndball           | 118 |
| Pedagogisk tilrettelegging | 119 |
| Teknikk                    | 120 |
| Angrep                     | 130 |
| Forsvarsarbeid             | 131 |
| Håndballregler             | 132 |
| Aktivitet                  | 135 |
| Øvelsesbank                | 136 |

**KAPITTEL 6      Volleyball      143**

Geir Øvrevik

---

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Introduksjon               | 144 |
| Spillet volleyball         | 144 |
| Pedagogisk tilrettelegging | 146 |
| Teknikk                    | 148 |
| Serve                      | 153 |
| Angrep                     | 158 |
| Spillfasen                 | 162 |
| Volleyballregler           | 165 |
| Aktivitet                  | 171 |
| Volley 2000                | 173 |
| Øvelsesbank                | 173 |

**KAPITTEL 7      Fotball      179**

Ketil Østrem

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Introduksjon                      | 180 |
| Spillet fotball                   | 180 |
| Pedagogisk tilrettelegging        | 182 |
| Teknikk - sentrale delferdigheter | 184 |
| Spillfasen                        | 195 |
| Regler                            | 197 |
| Fotballøvelser                    | 198 |

**KAPITTEL 8      Innebandy      205**

Ketil Østrem

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Introduksjon                      | 206 |
| Spillet innebandy                 | 206 |
| Pedagogisk tilrettelegging        | 208 |
| Teknikk - sentrale delferdigheter | 209 |
| Spillfasen                        | 217 |
| Regler                            | 218 |
| Innebandyøvelser                  | 220 |

**KAPITTEL 9      Frisbee      225**

Geir Øvrevik

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Introduksjon                         | 226 |
| Aktiviteten frisbee                  | 226 |
| Pedagogisk tilrettelegging           | 227 |
| Teknikk og grunnleggende ferdigheter | 227 |
| Aktiviteter med frisbee              | 234 |
| Øvelsesbank                          | 239 |

**KAPITTEL 10      Turnaktivitet og parkour      245**

Øyvind Bjerke

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Historikk                                               | 246 |
| Pedagogisk tilrettelegging                              | 247 |
| Begrunnelser for turnaktivitet                          | 249 |
| Teknikk og grunnleggende øvelser                        | 250 |
| Pedagogiske tips for tilrettelegging av turnaktiviteter | 267 |
| Parkour                                                 | 268 |

**KAPITTEL 11      Dans      273**

Tonje Fjogstad Langnes og Hilde Rustad

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Introduksjon                | 274 |
| Å danse                     | 274 |
| Å undervise i dans          | 275 |
| Pedagogisk tilrettelegging  | 276 |
| Visning og tilbakemeldinger | 279 |
| Å danse sammen i par        | 280 |
| Å lage dans                 | 283 |
| Improvisasjon               | 286 |
| Komposisjon                 | 286 |
| Koreografi                  | 287 |
| Dans og musikk              | 288 |
| Forslag til undervisning    | 289 |
| Å lære danser               | 292 |
| Dans i ungdomskulturen      | 297 |

**KAPITTEL 12      Friidrett - gange, løp, hopp og kast      305**

Hilde Stokvold Gundersen

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Historikk                                   | 306 |
| Pedagogisk tilrettelegging                  | 306 |
| Tilpasninger i barne- og ungdomsfriidretten | 307 |
| Innlæring av løpsteknikk                    | 307 |
| Lange løp                                   | 316 |
| Stafett                                     | 318 |
| Kappgang                                    | 322 |
| Hekkeløp                                    | 323 |
| Hoppøvelser                                 | 326 |
| Lengde med tilløp                           | 326 |
| Høydehopp                                   | 333 |
| Kastøvelser                                 | 338 |
| Tips til friidrettsaktiviteter i skolen     | 341 |

**KAPITTEL 13      Badminton      343**

Ketil Østrem

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Introduksjon                      | 344 |
| Spillet badminton                 | 344 |
| Pedagogisk tilrettelegging        | 346 |
| Teknikk - sentrale delferdigheter | 348 |
| Badmintonøvelser                  | 357 |

**KAPITTEL 14 Svømming 363**

Ingrid Frenning

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Introduksjon                          | 364 |
| Sikkerhet i svømmeundervisningen      | 364 |
| Litt teori om kroppen i vann          | 365 |
| Pedagogisk tilrettelegging            | 366 |
| Svømmedyktighet/selvberging           | 367 |
| Dykke                                 | 368 |
| Flyte                                 | 370 |
| Gli                                   | 371 |
| Framdrift                             | 371 |
| Det å kunne redde andre               | 375 |
| Ferdse på, i og ved vann              | 379 |
| Til slutt noen ord om Svømmedyktig.no | 379 |

**KAPITTEL 15 Orientering 381**

Svein Rune Olsen

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Introduksjon               | 382 |
| Pedagogisk tilrettelegging | 384 |

**KAPITTEL 16 Friluftsliv 403**

Svein Rune Olsen, Ketil Østrem og Geir Øvrevik

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Introduksjon                                 | 404 |
| Veiledning i friluftsliv                     | 405 |
| Veilederrollen                               | 405 |
| Planlegge for ekskursjon/tur med overnatting | 407 |
| Friluftsliv i kroppsøvfingsfaget             | 408 |
| Basisferdigheter i friluftsliv               | 409 |
| Leirliv                                      | 413 |
| Ly og lunsjplass                             | 414 |
| Overnatting ute                              | 416 |
| Bålplass                                     | 423 |
| Mat på tur                                   | 428 |
| Bekledning og utstyr                         | 432 |
| Aktiviteter i naturen                        | 434 |

**KAPITTEL 17 Skøyter 441**

Bjørnar Kjellstadli og Ketil Østrem

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Historikk                               | 442 |
| Pedagogisk tilrettelegging              | 442 |
| Teknikk - grunnleggende skøyteferdighet | 444 |
| Sving                                   | 452 |
| Oppbremsing                             | 454 |
| Øvelsesbank                             | 456 |
| Spillet bandy                           | 458 |
| Bandyregler (minibandy)                 | 459 |
| Grunnleggende innføring i bandy         | 460 |

**KAPITTEL 18 Skiopplæring 465**

Bjørnar Kjellstadli

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Introduksjon                                                | 466 |
| Pedagogisk tilrettelegging                                  | 466 |
| Skileik                                                     | 467 |
| Generell skiteknikk                                         | 468 |
| Balanse                                                     | 468 |
| Valg av riktig skiutstyr til nybegynneropplæring og skileik | 469 |
| Skileikanlegg                                               | 469 |
| Langrenn                                                    | 485 |
| Pedagogisk tilrettelegging                                  | 485 |
| Langrennsutstyr                                             | 486 |
| Tekniske elementer i langrenn                               | 486 |
| Oppsummering - langrenn                                     | 503 |
| Alpint                                                      | 503 |
| Pedagogisk tilrettelegging                                  | 503 |
| Alpint skiutstyr                                            | 504 |
| Tekniske elementer i alpint                                 | 505 |
| Snowboard                                                   | 519 |
| Pedagogisk tilrettelegging                                  | 520 |
| Snowboardutstyr                                             | 520 |
| Tekniske prinsipper for snowboardkjøring                    | 521 |

|                |     |
|----------------|-----|
| Om forfatterne | 538 |
| Stikkord       | 540 |