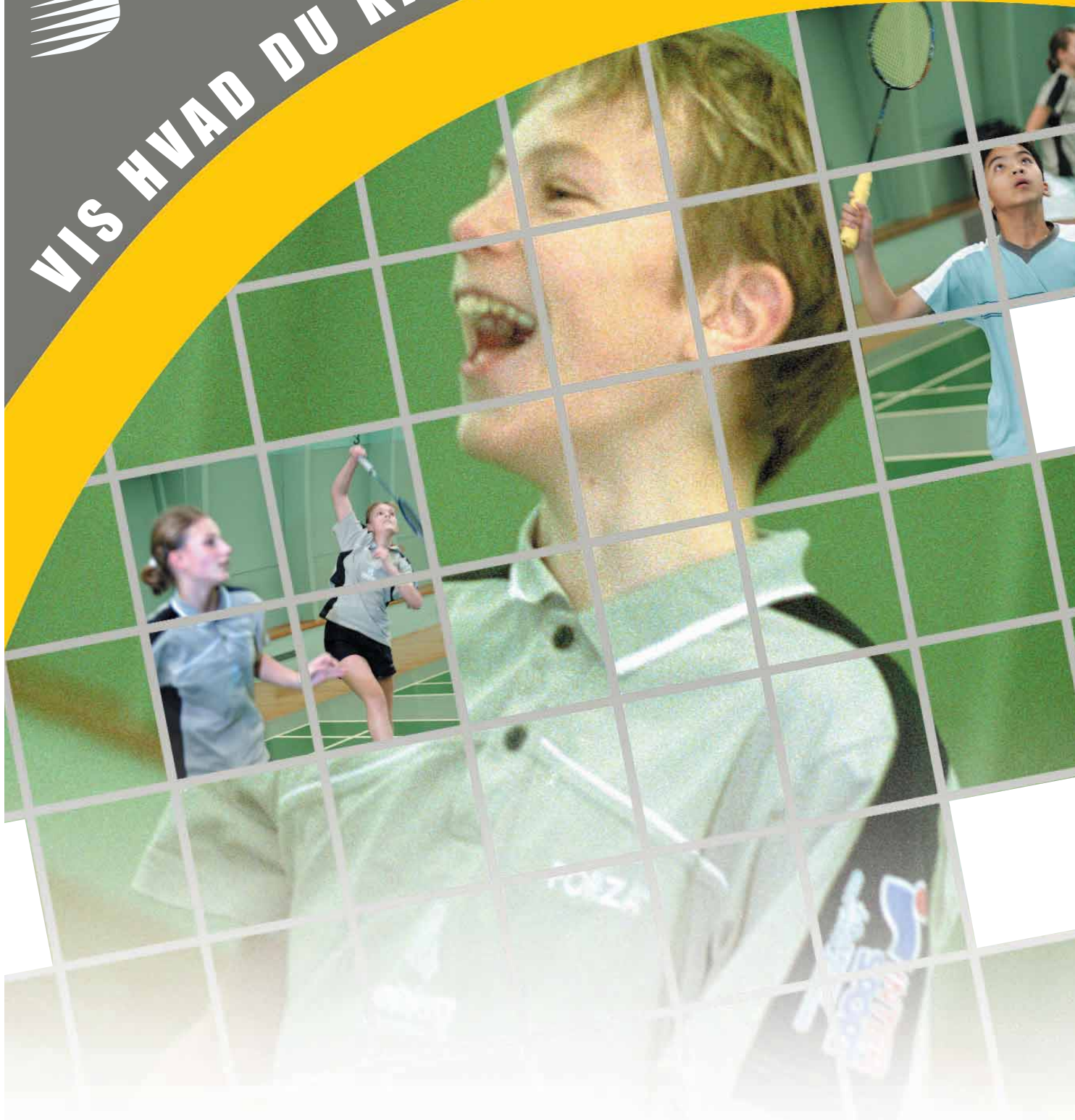




VIS HVAD DU KAN



Badminton og leg

www.dgi.dk/badminton



DGI badminton

Badminton og leg

DGI*badminton*

Målgruppekursus

Udgivet af Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger
Badmintonudvalget juli 2002, 2. udgave.

Skrivegruppe: **DGI***badmintons* kursusudvalg i samarbejde med en række amtsinstruktører.

Indholdsfortegnelse:

Vis hvad du kan	3
Indledning	3
Badminton og leg	4
Udviklingstrin	4
Organisation	6
Tjekliste	7

VIS HVAD DU KAN

Velkommen på kursus

i **DGI***badminton*

– tag udfordringen op

DGI*badmintons* kurser er baseret på dialog og vidensdeling. Vi tror på, at to-vejs kommunikation giver forøget udbytte for den enkelte. Ved aktivt at udnytte hinandens erfaringer kan der desuden skabes gode netværk.

Du skal derfor spille dig selv på banen, deltage i samtalerne og engagere dig i fællesskabet. Kort sagt: bidrage med det bedste du har: dig selv.

Vi udfordrer dig på din kunnen og dine holdninger. Vi giver dig mange redskaber, du kan bruge i din dagligdag som træner og/eller leder i din forening.

DGI*badminton* sætter i denne serie af korte kurser fokus på enkelte emner eller målgrupper indenfor badminton. Du kan således frit vælge hvilke kurser, der passer dig bedst. Kurserne har en varighed af 4 – 8 lektioner á 45 min.

Udover de korte kurser har **DGI***badminton* et længere kursusforløb på 2 kurser med en varighed på henholdsvis 21 og 20 lektioner. Imellem kurserne ligger der et 4-timers modul med opsamling af emner og kurserne afsluttes med en konkret opgave i samarbejde med den lokale amtsforening.

DGI*badminton* står også for stævner, lejre, skoler, internationale arrangementer og meget andet. Se dette på www.dgi.dk/badminton, kontakt DGI's landskontor i Vingsted på telefon 79 40 40 40 eller din lokale amtsforening (se bagsiden)

Indledning

For år tilbage kunne man betegne de eksisterende materialer om badmintonteknik og badmintontaktik som "manualer". Trænerens undervisning af spillere lagde uvægerligt op til instruktionsmetoden, hvor indlæringen foregik ved præsentation af "det rigtige", som spillerne roligt og trygt kunne kopiere, og som trænerne let kunne undervise i.

I dag er det ganske anderledes.

Alle foreslåede retningslinier, som er beskrevet i dette materiale kan diskuteres – og bør diskuteres.

Det gør trænergerningen langt mere kompliceret, men også langt mere nuanceret og dynamisk.

Badminton bliver dermed en idræt i konstant udvikling. En udvikling som smitter af på de mennesker, der involverer sig i den. En udvikling hvori holdning, oplysning og kvalitet vil være nøglebegreber på lige fod med engagement, udfordring og fællesskab.

Brug materialet konstruktivt og tilføj selv dine erfaringer og ideer.

God fornøjelse.

Badminton og leg

Leg betyder meget for børn. Det er gennem legen, at de lærer sig selv og andre børn at kende. Børn udvikler sig gennem leg, og de leger, fordi de har lyst til det. Derfor kan en stor del af badmintontræningen for børn med fordel bestå af leg. Benyttes lege i træningen vil man hurtigt opdage, at børnene er meget motiverede for at røre sig og for at afprøve forskellige bevægelser.

Gennem leg lærer børnene hvordan man agerer i sociale sammenhænge, og de lærer at respektere andre børn. De udvikler deres fantasi, lærer at koncentrere sig, kommer til at kende deres krop, og de er fysisk aktive. Børn har brug for at bevæge sig meget og for at bevæge sig på mange forskellige måder.

Der er imidlertid stor forskel på, hvordan børn leger, og hvad de leger, alt efter hvor gamle de er. Derfor er det nødvendigt at kende til børns udvikling og at overveje hvilke lege, der med fordel kan bruges på de forskellige alderstrin, hvis inddragelsen af leg i badmintontræningen skal virke efter hensigten.

Udviklingstrin

Når 6-10 årige bevæger sig foregår stort set "al gang i løb". 6-10 årige har ikke behov for at varme op på samme måde som voksne. Det er ikke nødvendigt for dem at arbejde alle muskelgrupper igennem og at opnå en højere puls, som voksne er nød til under opvarmning. 6-10 årige har brug for nogle sjove og udfordrende startaktiviteter, som er tilpasset deres udviklingsniveau. Aktiviteterne skal på en alsidig måde stimulere børnenes motoriske evner. Det er imidlertid en udmærket idé at kalde det opvarmning, for på den måde

bliver børnene vant til, at man altid starter træningen med opvarmning – hvilket de i høj grad får behov for, når de bliver ældre.

6-8 år

De grundlæggende motoriske færdigheder (krybe, kravle, gå, løbe, kaste, springe etc.) skulle gerne mestres på dette alderstrin. Det betyder dog ikke at de grovmotoriske evner ikke længere skal stimuleres. Koordinationsevnen er f.eks. ikke fuldt udviklet, og nogle vil derfor have vanskeligt ved at kaste. Desuden vil sammensatte bevægelser (f.eks. et clear) volde mange i denne aldersgruppe problemer.

Derfor skal lege og aktiviteter til de 6-8 årige tilgodeses den enkeltes behov. Er der nogle, som har besvær med at kaste, springe, balancere etc., så er det vigtigt at få lært dem de pågældende færdigheder. Grundlaget for på et senere tidspunkt at opnå en succesfuld specialisering af bevægelsesmønstrene bliver skabt gennem en alsidig indlæring af de grundlæggende motoriske færdigheder. Derfor gør det heller ikke noget, at valget af aktiviteter ikke tager udgangspunkt i det færdige badmintonspil.

I valget af lege og aktiviteter er det ligeledes vigtigt at være opmærksom på, at børnene på dette alderstrin kun er i stand til at koncentrere sig om det samme i kort tid af gangen, at regler for lege skal være enkle, og at børnene har svært ved at overskue øvelser med flere end 3-4 på hvert hold. Som træner er det en god idé at forberede en kortfattet og præcis forklaring til aktiviteterne – børnene bliver simpelthen utålmodige ved en lang eller indviklet forklaring.

8-10 år

Børnene har på dette alderstrin god kontrol over deres krop. Koordinationsevnen er fornuftig og de begynder at kunne mestre sammensatte bevægelser. Fornemmelsen af balance og rytme i bevægelser bliver også langt bedre, og de 8-10 årige kan så småt orientere sig i rummet – dvs. forstå simpel taktik under spil. Desuden er koncentrationsevnen forbedret, hvilket betyder at lidt sværere regellege og spil kan introduceres.

Der bør på dette alderstrin fokuseres på finmotoriske elementer i legen. Kast med tilløb, sparke til bolde, forskellige gymnastiske øvelser (sprællemænd, vejrmøller, stå på hænder...etc.). Det vil sige sværere øvelser og mere sammensatte bevægelser. Tilvænningsøvelser til forskellige badmintonslag er ligeledes gode udfordringer for børnene, der generelt er meget motiverede for at lære nyt og kan overskue stadigt mere. Der skal derfor være rigeligt med udfordringer til de 8-10 årige, og det er vigtigt at legene og aktiviteterne ikke bliver for ensidige!

Træneren bør endvidere være opmærksom på, at gruppen gerne vil konkurrere og er meget bevidste om retfærdighed.

10-12 år

Motorisk er barnet færdigudviklet i 10-12 års alderen og kan i princippet udføre alle de bevægelser, en voksen mestrer. Koordinationsevnen er veludviklet, og børnene er i stand til at udføre komplicerede bevægelser og forstå vanskelige regellege. Opfattelsen af rummet er god, og aktiviteter hvor man skal tænke og bevæge sig samtidigt er ofte populære.

Hvis barnet har en bred bevægelsesmæssig erfaring fra de foregående år, har det i denne alder meget let ved at lære nye ting. Perioden kaldes populært for "den motoriske guldalder", og det er hensigtsmæssigt at børnene får lært så meget som muligt inden den mere komplicerede pubertetsperiode. Det må derfor ikke skorte på bevægelsesmæssige udfordringer på dette alderstrin. Spil med finmotoriske og taktiske elementer er velegnede til aldersgruppen.

Træneren kan med fordel inddrage børnene i planlægningen – f.eks. ved at lade 1-2 spillere stå for en leg.

12-14 år

Alle børn har en periode på ca. 2 år, hvor de vokser meget. Det sker typisk i 11-14 års alderen – pigerne lidt tidligere end drengene. Perioden kaldes for vækstspurten, og barnet kan vokse helt op til 10-12 cm i løbet af et år. Når kroppen vokser så meget på kort tid, bliver det svært at kontrollere den. Muskeltilvæksten følger simpelthen ikke med knogletilvæksten, og mange oplever de pludselig ikke kan så meget som de har kunnet. Pludselig smasher man i nettet eller kikser simple slag totalt, man bliver langsom og taber måske til nogen, som man før har kunnet slå hver gang.

Det er i denne periode mange unge stopper – måske fordi de føler, det er et nederlag at komme til badmintontræning.

Opvarmning er en nødvendig del af træningen for de 12-14 årige, og man bør sørge for at de unge har varmet grundigt op, inden de går i gang med at spille. Det udelukker ikke leg i opvarmningen, men stiller nogle andre krav til udvælgelsen af aktiviteter. Der kan med fordel indgå flere fysisk betonede aktiviteter og lege i træningen – f.eks.

konditionslege, stafetter og styrkeprægede lege. I vækstspurten bliver musklerne mere stive, hvorfor strækøvelser ligeledes bør inddrages i træningen.

Spillerne skal bruge meget tid på at vedligeholde deres tekniske færdigheder under vækstspurten, men samtidigt må man som træner være opmærksom på, at de ikke lider en række nederlag, som bevirker de stopper med at spille badminton. Her kommer legen igen ind som et godt redskab. De unge bliver mere og mere opmærksomme på det modsatte køn og vil ofte være lidt berøringsangste – i nogle tilfælde grænsende til det hysteriske. Ligesom træneren arbejder på at styrke de yngre børns motoriske færdigheder, bør han/hun sørge for at stimulere de 12-14 åriges sociale kompetencer. Derfor kan sociale lege med fordel anvendes under træningen. De unge vil få et mere ukompliceret forhold til det modsatte køn, og det særlige fællesskab på holdet, hvor kønnene kommer tæt på hinanden på en naturlig måde, udgør et spændende forum, der kan motivere til at fortsætte med badminton på trods af begrænset succes på banen.

Træneren skal være opmærksom på, at vækstspurten indtræder på forskellige tidspunkter. Det ovenstående udgør en generel beskrivelse af alderstrinnets udviklingsforløb, hvilket betyder at det er nødvendigt også at følge den enkelte spillers udvikling. Desuden bør træneren inddrage spillerne mere i træningen og lade dem få en øget indflydelse på træningsforløbet.

14-17 år

Spillerne er stadig i puberteten, men fysikken følger så småt med tilvæksten i højde. Derudover finder kønsmodningen sted i løbet af dette alderstrin. Kejtethed og blufærdighed er ting, som en

træner må forholde sig til under den svære periode, hvor de unge selv skal finde ud af, om de er børn eller voksne. De føler sig næsten som voksne og lægger vægt på den status, det giver at tilhøre de voksnes rækker. Det betyder, at legen kan have trange kår, da *"leg kun er for børn"*... Det kan imidlertid sagtens lade sig gøre at inddrage leg i træningen af de 14-17 årige, men måden at introducere en leg på er i endnu højere grad afgørende for, om den bliver en succes. Varen må sælges på den rigtige måde, og træneren bør inddrage spillerne i planlægning og gennemførelse af træningen. Når spillerne forstår begrundelsen for at inddrage en leg, vil de som oftest gerne deltage i den.

17 år og opefter

Fra omkring 17 års alderen er kroppen fuldt udviklet, og den hektiske pubertet er så småt overstået – man er voksen. Men leg vil stadig være et aktiv i træningen. Bl.a. vil opvarmning samt styrke- og konditionsaktiviteter sagtens kunne foregå ved leg. Ligesom legen kan bruges som et socialt og samlende element sidst i træningslektionen. Voksne mennesker kan sagtens lege!

Organisation

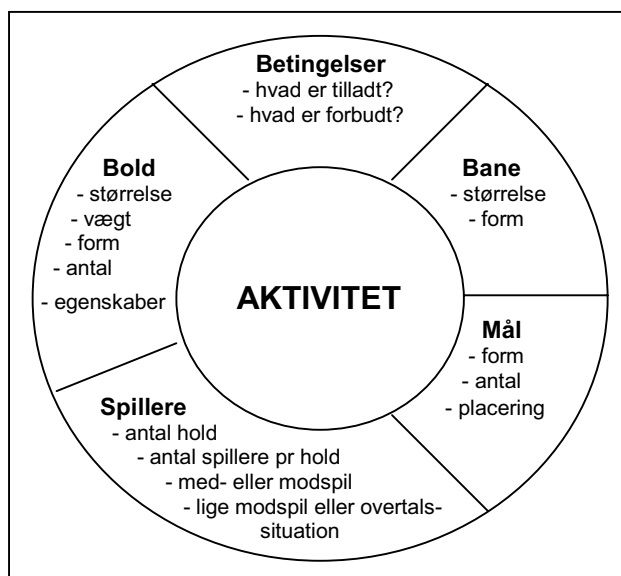
Som nævnt ovenfor udgør børnenes fysiske og psykiske udviklingstrin det første kriterium for udvælgelse af en badmintonaktivitet eller leg. Derudfra afgør man, hvad legen skal stimulere, og efterfølgende beslutter man, hvad der skal foregå. Fremgangsmåden kan næsten få udvælgelsen af en leg til at lyde som en videnskab, men dybest set handler det bare om, at man som træner tænker over, hvad man foretager sig.

På hvilket grundlag valgte du den seneste leg til træning? Og gjorde du det, du troede, at du gjorde med legen? Og havde legen den effekt, du regnede med?

Udover børnenes niveau er det en god idé at tænke over ens egen rolle i aktiviteten. Trænerens vigtigste opgaver er at sætte aktiviteten i gang, bevare overblikket, gribe ind og lave om på nogle ting samt at hjælpe enkelte deltagere (f.eks. den spiller, der altid bliver fanget). For at leve op til den rolle må udgangspunktet være, at træneren overværer aktiviteten. På den måde er det nemmest at følge med i, hvad der sker, og det gør det nemt at bevare overblikket. Men børnenes oplevelse af legen vil blive endnu bedre og mere intens, hvis træneren deltager i den. Så er overskuddet til stede – så deltag i legen! Jo mere rutineret træneren bliver, desto mere kan han/hun deltage. *Det ideelle sted at iagttage en leg fra er midt i den!*

Resultater iagttagelsen i at man synes, der er noget galt med legen, eller at der mangler noget ved legen, så ændrer man den til det bedre. Det er imidlertid ikke altid lige nemt at bedømme, hvad der skal ændres på for at få legen til at fungere. Her kan lege-/spilhjulet være en hjælp. Med lege-/spilhjulet i hånden kan instruktøren tilpasse legen sammen med spillerne. Fremgangsmåden er lige til – man har sin leg i midten af hjulet, hvorefter de

fem omkransende kasser kigges igennem for brugbare ændringer.



Lege-/spilhjulet

Tjekliste

For at gøre en lang historie kort, så bør træneren overveje følgende før træning med en aktivitet eller leg:

- Hvilke stimuli har gruppen af spillere behov for?
- Hvilken aktivitet vil jeg benytte for at dække spillernes behov?
- Deltager jeg selv i legen?
- Hvad kan jeg evt. ændre på for at gøre aktiviteten endnu sjovere (jf. lege-/spilhjulet)?

DGI Badminton

LEGEKOMPENDIE

Legekompedium

TAGFAT-LEGE			
Navn:	Udførelse:	Remedier:	Evt. tegning:
Haj og guldfisk	Der vælges en fanger (en haj). Resten af deltagerne er guldfisk. Hajen står midt i hallen, guldfiskene i den ene ende. Når hajen råber "svøm guldfisk svøm", skal guldfiskene forsøge at løbe ned til den anden ende af hallen uden at blive fanget. Bliver man fanget, forvandles man til en dræbertang, der skal hjælpe hajen. Dræbertangen må ikke flytte sig, men skal forsøge at røre de forbigående. Bliver man rørt af en dræbertang, forvandles man selv til en dræbertang.		
Halefanger	1) Der vælges en fanger. Resten får uddelt en hale, som sættes fast i buksekanten. Fangerne skal forsøge at fange de andres haler. Når ens hale er blevet taget, forvandles man til fanger. 2) Alle får en hale, og der lægges 5-8 ekstra haler frem. Alle må fange alle haler, og mister man sin "eneste" hale, løber man ud og tager en ny. Ellers tager man bare en af de haler, man har stjålet fra de andre og sætter den fast i buksekanten. Får man fanget sin eneste hale, når der ikke er flere ekstra haler, fanger man bare en af de andres. Legen stoppes, og det gælder om at have flest haler.	Haler (overtræks-trøjer, bånd eller lignende)	
Sygehus-/Hospitals-tagfat.	Der vælges én eller flere fangere. Den store madras placeres midt i hallen. Når man bliver fanget, bliver man syg og lægger sig øjeblikkeligt ned. For at blive rask skal man transporteres på hospitalet (madrassen) af 4 kammerater. De 4 løfter den syge hen på madrassen, hvorefter man er rask igen. De 4 personer, som løfter, kan ikke fanges, mens de transporterer den syge på hospitalet.	Stor madras	
Bingo	Der opstilles 20 kegler – 10 i hver side af hallen. Under hver kegle lægges et nummer. Der udvælges fangere. Alle andre forsynes med en bingo-plade med i alt 10 numre. Det gælder nu om at finde sine numre. Når man har set under en kegle i den ene side, skal man over i den anden side af hallen og løfte en kegle. I siderne har man helle, men når man løber, kan man fanges. Bliver man fanget, må man aflevere sin bingo-plade til fangeren, og man bliver selv fanger. Den person, som først får "pladen fuld", er vinder. Når et nummer findes, river man en lille flænge i bingo-pladen ud for nummeret.	20 kegler. Bingoplader (vedlagt). Numrene 1-20 (vedlagt).	

	Variation: Når man løber over i den anden side af hallen, må man kun løbe alm. hver 3. gang, de øvrige gange skal man hinke/løbe sidelæns/løbe gadedrengeløb el. lign. Legen kan også udføres parvis.		
Stregtagfat	Der udvælges fangere. Legen er en almindelig tagfat, men med en enkelt ændring – man må kun løbe på stregerne. Når man bliver fanget skifter man roller, og der er altså fundet en ny fanger. Det er en god idé, hvis fangeren er markeret (dvs. har en overtrækstrøje el. lign. på), idet der hele tiden skiftes roller. Variation: Der må kun løbes chassé, krydsløb el. lign. Området kan indskrænkes til en badmintonbane.	Overtrækstrøje	
Tagfat med fjerbold	Der udvælges én eller flere fangere. Hver fanger får en fjerbold. Det gælder nu om at ramme (ved kast af fjerbolden) de andre. Bliver man ramt, skiftes der roller.	En eller flere fjerbolde	
Banke bøf	Der udvælges en fanger. Alle andre stiller sig op i en rundkreds. Fangeren løber nu rundt og ”banker” dem i kredsen på ryggen og siger ”banke, banke, banke, BØF”. Den, som fangeren rører og siger BØF, skal løbe rundt om kredsen i modsatte retning af fangeren, og det gælder for de to om først at nå rundt om kredsen og tilbage på den tomme plads. Den, som kommer først, får pladsen. Den anden bliver fanger.		
Katten efter musen	Der udvælges en kat og en mus. De andre stiller sig sammen to og to i en kreds. Katten skal forsøge at fange musen. Lykkes det, skifter de roller. Musen kan imidlertid komme i sikkerhed ved at stille sig ved siden af et af parrene i kredsen. Sker det, er det nu den, som står yderst, der må ud at løbe - ikke som mus, men som kat (der skiftes altså roller). Variation: Parrene i kredsen ligger ned på maven i stedet for at stå op.		
Stå trolld	Der udvælges én eller flere fangere. Hvis man bliver rørt af en fanger, dør man og er først fri, når en af kammeraterne kravler igennem ens ben. I det øjeblik en deltager er i gang med at befri en anden, har han/hun helle. Variation: I stedet for at kravle igennem benene kan man f.eks. give den anden et kæmpe knus, lave en aktivitet sammen - gnutte numserne mod hinanden el. lign.		

Alle er den	Alle må fange alle. Bliver man fanget fryser man fast på en aftalt måde f.eks. med hænderne i siden (så man kan se, hvem der er fanget). Den sidste, der er tilbage, har vundet.		
Kædetagfat	Der udvælges en fanger. Når man bliver rørt af fangeren, skal man tage ham/hende i hånden, hvorved der bliver 2 sammenkædede fangere. Næste gang 3 og derefter 4 – når 4 hænger sammen, må de dele sig, så der er bliver 2 hold fangere. Man kan evt. undlade reglen om at dele sig.		
Sko-hockey	Børnene opdeles i 2 hold. Det ene hold får overtrækstrøjer på. Der opstilles et mål i hver ende og spilles med en lille bold (f.eks. en hockeybold). Alle deltagere tager sin ene sko af og bruger den som hockeystav. Holdene skal forsøge at score i hver sin ende.	2 mål Overtrækstrøjer Lille bold	
Kramme-tagfat	Der udvælges én eller flere fangere. Fangerne forsynes med en skumbold og kan fange de andre ved at røre dem med bolden (f.eks. på maven). Man har helle når man holder om hinanden – dvs. giver hinanden et kram (man må ikke kramme den sammen person 2 gange i træk). Hvis man bliver fanget, skiftes der roller.	Skumbold(e)	
Fra mur til mur	Der udvælges en fanger. De resterende fordeler sig bag to streger eller i enderne af hallen. Man har helle bag ved stregerne, og det gælder om at komme ned bag stregen i den anden ende uden at blive fanget. Bliver man fanget, hjælper man fangeren med at fange de andre deltagere. Man må højst have helle i 15 sek. Fangerne kan evt. markeres med en trøje.	Evt. overtrækstrøjer	
Sten, papir, saks	1) Børnene ligger sig parvis overfor hinanden på maven. Der tælles ”1, 2 ,3, NU” og på nu vises sten, papir el. saks (sten slår saks, saks slår papir, papir slår sten). Vinderen skal forsøge at fange taberen, før taberen når ned til enden af hallen. 2) Holdkamp. Børnene opdeles i to hold, og hver kamp starter med et ”møde”, hvor der aftales, hvad hele holdet vil vise. Det fungerer som beskrevet ovenfor - bliver en fra taberholdet fanget, inden vedkommende når endevæggen, går han/hun blot over på det andet hold.		

ANDRE LEGE			
Navn:	Udførelse:	Remedier:	Evt. tegning:
Talleg til musik	Børnene opdeles i to hold. Der spilles musik, og alle hopper/danser og løber ud og ind imellem hinanden (i de to hold). Når musikken stoppes, siger instruktøren et tal – f.eks. ”fire”. Børnene skal nu lægge sig ned på gulvet og danne et firetal. Det hold, som danner tallet først, får et point.	Musik	
Ludo med dyrelyde	Numrene 1-40 gemmes rundt omkring i hallen. Børnene deles op i grupper, og hver gruppe aftaler indbyrdes en dyrelyd. I midten af hallen placeres en kæmpeterning eller en alm. terning. Grupperne slår med terningen på skift. Slår gruppen en 5'er skal medlemmerne ud at finde femtallet. Gruppen må gerne dele sig. Når én i gruppen finder femtallet, skal han/hun kalde resten af gruppen til sig ved hjælp af den aftalte dyrelyd. Når alle er samlet, må man igen slå med terningen, det nye tal lægges nu til det gamle (slås der 4 er det altså nitallet, som skal findes). Den gruppe, der når først til 40, har vundet.	Numrene 1-40 (vedlagt) Terning	
Ludo med opgaver	Der placeres 6-8 ark med i alt 40 nummererede opgaver rundt omkring i hallen - evt. under kegler. Børnene inddeles i par. I midten placeres en terning. Parrene slår på skift og skal ud at finde opgaven med det nummer, de har rullet. Når den er fundet, udføres opgaven, og der må igen slås med terningen. Denne gang lægges tallet til det forrige, og det hold, som når først til 40, har vundet.	Opgaveark (forslag vedlagt) Terning	
Dyrememory	36 dyrebilleder placeres under 36 kegler (et billede under hver kegle). Børnene opdeles i par. Et par udvælges til fangerpar, og de resterende par får udleveret en spilleplade. Dyrene skal findes i den rækkefølge, som pladen angiver – vandret. Man får udleveret en ny spilleplade, når man er færdig.	36 kegler 36 dyrebilleder (vedlagt) spilleplader (vedlagt)	
Frugtsalat	Der udvælges en fanger. De resterende børn sætter sig i en rundkreds på stole eller i hulahopringe. Alle inklusiv fangeren tildeles navnet på en frugt (pære, banan, æble, pære, etc....) Fangeren bestemmer, hvem der skal bytte plads, og siger fangeren banan og æble, skal alle de, som har den pågældende frugt rejse sig og finde en ny plads. Fangeren når måske at snuppe en plads, hvilket resulterer i, at der bliver en ny fanger. Siger fangeren ”frugtsalat”, skal alle deltagere bytte plads.	Stole eller hulahopringe	

Memory med lyd	2 personer sendes uden for. De resterende er "brikker", der finder sammen parvis og bliver enige om en lyd. "Brikkerne" blandes, og de 2 personer bliver lukket ind. De, der kommer ind, skal forsøge at finde frem til parrene. Når man bliver peget på, skal man sige sin lyd – og på den måde kan man finde frem til de forskellige par. Den, som finder flest par, vinder.		
"Historien om lille Ib"	Børnene deles op i hold à 6. Hvert hold sætter sig på gulvet ved siden af hinanden. Alle på holdet får tildelt en rolle. Én er "lille Ib", én er "far", én er "mor", og de sidste spiller "de tre små bjørne". Instruktøren læser herefter "Historien om lille Ib" op. Hver gang lille Ib bliver nævnt skal lille Ib rejse sig, løbe rundt om holdet og sætte sig på sin plads igen. Det samme gælder for de andre på holdet – altså når deres navn bliver nævnt.	"Historien om lille Ib" (vedlagt)	
Brydning	Der udvælges én spiller til at "være den" i første omgang (vi kalder ham tælleren). De resterende finder sammen parvis og sætter sig i en kreds. Parrene sætter sig tæt bagved hinanden med spredte ben. Tælleren står i midten af kredsen. Tælleren skal dreje rundt for pludselig at blinke til én af dem, som sidder forrest. Den, der bliver blinket til, skal forsøge at komme ind og røre ved tælleren, mens den, der sidder bagerst, skal forsøge at holde fast i vedkommende af alle kræfter. Tælleren begynder at tælle til 10 efter at have blinket, så kampen står altså på indtil tælleren er nået til 10. Når den, som sidder forrest, ikke ind til midten, byttes der plads med makkeren (vedkommende kommer altså til at sidde bagerst). Når man at komme ind til tælleren, er det ens tur til at stå i midten.		
Kampløje	Alle legene foregår parvis. 1) Det gælder om at klappe den anden på numsen eller knæene - uden selv at blive ramt. 2) Deltagerne stiller sig overfor hinanden, som om man skal til at tage armstrækninger, det gælder om at klappe den anden over fingrene uden selv at blive ramt. 3) Man stiller op som i kampløje nr. 2, men man stiller sig så tæt sammen, at højre skulder kan presses imod modstanderens højre skulder. Det gælder om at skubbe den anden tilbage og undgå selv at blive skubbet baglæns.		

STAFETTER			
Navn:	Udførelse:	Remedier:	Evt. tegning:
Sjippetovsstafet	Børnene deles op i to eller flere hold. På holdene finder deltagerne sammen parvis, og der stilles op på række. Et stykke væk placeres et sjippetov foran hvert hold. Når stafetten sættes i gang, løber det første par – med hinanden i hænderne - hen til sjippetovet, tager fat i hver sin ende og løber tilbage til udgangspunktet. Sjippetovet føres hen ad gulvet, holdet hopper over, efter sidste par løftes sjippetovet over holdet, og det lægges tilbage på plads. Når det løbende par kommer tilbage, er det næste pars tur.	Sjippetov	
Bunkestafet	Børnene deles op i grupper af tre og stiller op i den ene ende af hallen. Første deltager løber ud til et aftalt sted og lægger sig på maven. Næste deltager løber ud og lægger sig oven på og så fremdeles. Umiddelbart efter, at tredje deltager har lagt sig, må han/hun rejse sig igen for at løbe hen til næste punkt og lægge sig på maven. Denne deltager kommer nu til at ligge nederst. Det hold, der først når den anden ende, har vundet.		
Servestafet	Børnene deles op i hold (ca. 2-4 personer pr. hold). Alle har en ketsjer, og hvert hold får en bold. Første deltager skyder bolden af sted, så langt han/hun kan, løber efter bolden, samler den op (man må ikke skyde til den i luften) og skyder til den igen. Når man kommer til endevæggen vender man om. Turen skifter når spilleren er tilbage ved udgangspunktet. Kan også laves med kast af bolden.	Ketsjere Fjerbolde	
Hop over...	Børnene deles i to til tre hold. Første deltager løber ud og lægger sig på et aftalt sted, den næste hopper over og ligger sig ned ved siden af i passende afstand (man skal kunne røre sidemanden, når man har strakt arm). Når alle på holdet ligger ned, rejser den første sig, hopper over de andre og lægger sig så ned igen. Første hold, der når den anden ende af hallen, vinder stafetten. Variation: Hver anden deltager skal stå op med spredte ben. Nu skal der hoppes over, kravles under, hoppes over osv.		
Hulahopningsstafet	Børnene deles op i to hold. Holdene stiller op på en række med hinanden i hænderne. Første deltager får en hulahopring hængt om den frie arm. Det gælder om først at få alle på holdet igennem ringen - uden at slippe grebet eller hjælpe til med hænderne.	Hulahopringe	

OL i tørsvømning	<p>Børnene deles op i hold à 3-5 "svømmere". Der aftales et antal svømmediscipliner, som deltagerne skal igennem. F.eks. crawl, bryst, ryg og butterfly (det er måske nødvendig at gennemgå, hvordan de fire svømmearter ser ud). Når startskuddet lyder "svømmer" første deltager af sted (crawl) ud til et aftalt punkt, laver en vending og svømmer tilbage igen.</p> <p>Vendingen kan være fastlagt eller fri (f.eks. kolbøtte, vejrmølle, snurre rundt, rulle rundt). Selve svømmearten udføres ved, at man løber af sted samtidig med, at man laver armtagene til den pågældende svømmeart. Alle i gruppen skal først svømme crawl, så bryst, ryg og til sidst butterfly. Det første hold, der bliver færdig, har vundet.</p>		
1-2-3-2-1	<p>Børnene deles op i hold à 3. Der placeres en kegle foran hvert hold. Første deltager på holdet løber ud og runder keglen, når han kommer tilbage til de andre, tager han den næste i hånden og løber samme tur, når de kommer tilbage igen tager de tredje deltager i hånden og løber sammen alle 3. Når de kommer tilbage til udgangspunktet, hægtes første deltager af, og de 2 sidste løber sammen. Næste gang hægtes endnu en deltager af, og stafetten er slut, når den sidste kommer tilbage efter at have løbet turen alene.</p>	Kegler	
Kortstafet 1-13	<p>Børnene deles op i 4 hold. Hvert hold får tildelt en kortfarve (hjerter, spar, klør, ruder). 13 kegler fordeles i ½ hal. Under hver kegle lægges 4 kort – enten et af hver farve eller tilfældigt. Hvert hold stiller op i hver sit hjørne og skal finde kortene fra 1 (es) til 13 (konge) i holdets farve. Første deltager løber ud og løfter en kegle. Ligger esset ikke der, må han tilbage til holdet, og næste deltager må af sted. Der må kun løbe én af gangen og kun løftes én kegle pr. tur. Når esset er fundet gælder det toeren og så fremdeles. Det hold, som når først til 13, har vundet.</p>	13 kegler Et kortspil	
Fuglerede	<p>Børnene opdeles i 4 hold. Legen foregår i ½ hal, og de 4 hold stiller op i hver sit hjørne. I midten placeres en "fuglerede" (en kurv el. kasse med bolde). Det gælder om at hente bolde/æg hjem til holdets hjørne. På første tur må man løbe almindeligt. Anden tur går man krappegang og ligger bolden på maven. Tredje tur skal man hinke, og fjerde tur skal der løbes chasse osv. Det første hold, der bliver færdig, har vundet.</p>	Kasse/kurv med fjerbolde	

Forslag til tilvænningsstafet	Børnene inddeles i hold. Der opstilles en bane bestående af 6 kegler, en skammel og en hulahopring. Hver gruppe har en ketsjer og et antal bolde. Første deltager lægger en bold på ketsjeren, går/løber ”siksak” igennem keglerne, kravler/hopper over skamlen og afleverer til sidst bolden i hulahopringen. Han/hun løber alm. tilbage og afleverer ketsjeren til den næste i gruppen. Tabes bolden undervejs skal man lægge sig ned på maven og rejse sig op igen, før der må forsættes.	6 kegler 1 ketsjer Fjerbolde Hulahopringe Skamler	
Spil sammen stafet	Børnene opdeles i to hold. Hvert hold stiller op parvis i den ene ende af hallen - på hver sin side af nettene. Alle har en ketsjer og hvert hold får en bold. Det første par spiller til hinanden samtidigt med, at de bevæger sig ned til den anden ende og tilbage igen. Bolden overdrages til det næste par. Hvert par skal igennem øvelsen 3 gange. Det hold, som bliver først færdig, vinder stafetten.		
Sæt bolde ud	Børnene opdeles i hold à 3-4. Hvert hold får 4 bolde. Første deltager skal sætte boldene ud en efter en på 4 aftalte steder (evt. i de 4 første grøfter eller på steder afmærket vha. kegler). Den næste på holdet skal derefter hente boldene hjem én efter én – man bestemmer selv, hvilken bold man vil starte med. Alle deltagere skal løbe 3 ture.	Fjerbolde Evt. kegler	
Styrkestafet	Børnene inddeles i hold à 3. Der placeres 3 kegler i hallen. Til hver kegle hører en opgave. Ved kegle nr.1 skal der laves 10 mavebøjninger, ved kegle nr.2 skal der laves 8 armstrækninger, og ved kegle nr.3 skal der laves 10 rygbøjninger. Der løbes alm. mellem keglerne.	Kegler	
Knald poser	Børnene inddeles i hold. Hvert hold sender en deltager ned i den anden ende af hallen. Her ligger en bunke papirposer (f.eks. bagerposer). Den næste på holdet løber ned til den udsendte holdkammerat, puster en pose op og ”knalder” den på numsen af holdkammeraten. Derved ”skydes” holdkammeraten tilbage til holdet, hvor han/hun sender den næste af sted (personen, som knaldede posen, skal blive stående og vente på den næste). Stafetten er færdig, når den, som startede med at være i den anden ende af hallen, er tilbage i den anden ende.	Papirposer (evt. bagerposer)	

SMÅSPIL			
Navn:	Udførelse:	Remedier:	Evt. tegning:
3 mod 3 med 2x2 ketsjere	3 spillere på hver side af nettet. En på banen og 2 udenfor. Både spilleren på banen og spilleren, der står forrest i køen, har en ketsjer. En af spillerne på banen sætter bolden i gang, hvorefter han/hun løber om bag i køen efter at have afleveret sin ketsjer til den spiller, som mangler en ketsjer. Samtidig løber den første i køen ind på banen, skyder til bolden, og stiller sig bagest i køen efter at have afleveret sin ketsjer. Det gælder om at holde bolden i gang, og man kan evt. kæmpe mod nabobanen. Hvis bolden rammer gulvet, har man tabt.	Badmintonbane Ketsjere Fjerbolde	
Spasserindianer	Man spiller halvbanesingle. Når man vinder en bold eller får et point, må man give modstanderen et handicap, som kun gælder for ham/hende - f.eks. spil med kun en sko på, hold den ene hånd på hovedet samtidig med at du spiller, du må ikke droppe... Man skal højst spille med 3 typer af handicap på samme tid, derefter begynder man forfra.	Badmintonbane Ketsjere Fjerbolde	
Rundt om nettet	7 spillere pr. bane er ideelt, men man kan sagtens være flere. Spillerne fordeler sig på hver side af nettet, én inde på banen resten i kø udenfor. Når man har skudt til bolden, løber man (højre om) over i køen på den anden side af nettet, mens der løber en ny spiller ind på banen - klar til at foretage samme tur. Hvis man ikke rammer bolden, dør man og udgår af legen. Når der kun er 2 spillere tilbage, spiller de én bold eller en kamp til 2 point for at finde en vinder.	Badmintonbane Ketsjere Fjerbolde	
Rundt om nettet med tumultopgaver	Udføres som beskrevet ovenfor, men med en lille ændring. Når man dør, trækker man en tumultopgave, udfører den og er derefter tilbage i legen.	Badmintonbane Ketsjere Fjerbolde Tumultopgaver (eksempler vedlagt)	
Kamp med spillekort	Kan leges både med single og double. Hvert spiller/par trækker et kort. Uden at vise sin modstander kortet tager man det med ud og lægger det ved siden af banen. Det tal, kortet angiver, er det antal point, man skal have for at vinde kampen. Hver bold kan altså være den afgørende. Instruktøren kan evt. fjerne de højeste kort, hvis man ønsker hurtige skift.	Badmintonbane Ketsjere Fjerbolde Kortspil	

Vingummikongernes land (Paradis)	8 spillere pr. bane, der er sammen parvis. På den ene side af nettet ligger Vingummikongernes land (Paradis), mens den anden side er "tabersiden". Et par starter i paradis, et par på "tabersiden", og de sidste 2 par starter udenfor banen på "tabersiden". Ved den ene stolpe står instruktøren og sætter boldene i gang. Bolden skydes ind til parret på "tabersiden", hvorefter duellen starter. Vinder parret fra Vingummikongernes land bolden, løber det andet par blot om bag i køen, og et nyt hold kommer på banen. Vinder parret på "tabersiden", kommer de i paradis, mens de andre må løbe om bag i køen.	Badmintonbane Ketsjere Fjerbolde	
Tildækket net	Nettene tildækkes med sorte affaldssække, hvorefter der spilles kampe.	Badmintonbane Ketsjere Fjerbolde Sorte sække	
Spil med kegler	Børnene er sammen i hold à 3. Der opstilles 3 kegler (i en trekant) pr. hold. Ved kegle A og B står to deltagere og spiller til hinanden, den tredje deltager starter ved kegle C og løber op til kegle A, hvor vedkommende overtager spillet, mens den, som bliver afløst løber rundt om kegle C, op til kegle B og overtager spillet der - og så fremdeles.	Kegler Ketsjere Fjerbolde	
Ryd banen	Der fordeles en masse bolde på begge sider af nettet. Man kan spille fra 3 mod 3 til 6 mod 6. Når legen sættes i gang, gælder det om at rydde sin banehalvdel for bolde. Legen kan evt. køre på tid, hvor vinderholdet er det hold, der har færrest bolde på deres halvdel, når legen afbrydes.	Badmintonbane Ketsjere Fjerbolde	
Engelsk double	4 spillere pr. bane. Hver spiller har en halv bane at forsvare. Alle starter med at have 10 point – hver gang bolden går i jorden på ens halvdel, samt når man skyder i nettet eller ud, mister man 1 point. Den spiller, der taber bolden (dvs. mister et point), sætter næste bold i gang. Når man har 0 point, udgår man af spillet. Når der er 2 spillere tilbage, spiller de én bold eller en kamp til 2 point for at finde en vinder. Man kan evt. give den spiller, der først når 0 point, en opgave – f.eks. 10 mavebøjninger - hvorefter der begyndes forfra.	Badmintonbane Ketsjere Fjerbolde	
Schweizisk double	Som engelsk double med en enkelt ændring. Man må også spille til personen ved siden af én - altså ikke nødvendigvis over nettet. Dog skal bolden være over knæhøjde og slås med et underhåndsslag.	Badmintonbane Ketsjere Fjerbolde	

Navn:	Udførelse:	Remedier:	Evt tegning:
Skov trolde	Børnene bliver delt op i to hold. 1. hold er trolde, 2. hold er skovarbejdere. Nu gælder det om for hold 1 at vælte træerne (keglerne) og smide fiskene (risposerne) ud af søerne (ringene) Hold 2 skal så sætte træerne op igen og putte fiskene ind/ned i søerne – De to hold arbejder samtidig.	Kegler = træer Ringe = søer Risposer = fisk	
”Håndbold”	Børnene opdeles i to hold, banen består af to skraldespande/kasser og en fjerbold. Holdene spiller nu ”alm” håndbold – det gælder om at score i modstanderens spand. Der indsættes forskellige begrænsninger: Der må kun løbes tre skridt med bolden, der må kun være en ”mand” placeret ved målet (spanden)	2 (skralde)-spande 1 fjerbold	
Rundtosset	Et ”to imod en” spil. Spillets gang: Der spilles to imod to, der serves altid i højre side, uanset hvor mange point holdet har. Hold A server hvorefter serveren løber alt hvad han/hun kan rundt om modstanders bandhalvdel, kan makkeren holde spillet i gang alene indtil serveren er tilbage går pointet til hold A, ellers bruges anden serveren. Spillet fortsætter – hvis anden serveren også tabes går serveren naturligvis over til det andet hold.	Fjerbold Bad.-bane	

Numre til "Ludo med dyreløyd"

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21 22 23 24

25 26 27 28

29 30 31 32

33 34 35 36

37 38 39 40

Bingoplader

5	7	8	10	11
13	14	17	18	20

1	3	5	7	8
9	12	13	14	19

2	4	5	6	10
11	15	16	17	19

1	2	4	5	9
11	13	14	18	20

3	5	6	8	10
12	15	17	19	20

1	3	5	7	9
8	9	10	12	17

2	5	6	7	11
15	17	18	19	20

3	4	7	9	10
14	15	16	18	19

1	2	3	6	8
10	12	14	16	18

2	3	4	5	9
11	13	14	18	20

3	6	7	8	10
12	15	16	17	18

1	2	5	6	8
9	11	12	14	16

1	2	4	9	11
13	15	17	19	20

2	4	6	8	10
11	13	15	17	19

2	4	5	9	10
12	16	17	18	19

1	2	3	6	7
9	10	11	15	16

2	7	8	9	10
12	15	16	17	18

1	5	6	7	10
12	14	16	17	19

2	3	4	5	11
13	17	18	19	20

1	4	6	8	9
11	12	14	16	17

2	3	7	8	9
10	13	15	19	20

1	6	7	8	11
13	14	16	17	19

5	7	8	10	11
12	14	16	17	18

1	2	7	8	9
12	15	16	18	19

2	3	4	5	8
11	12	17	18	20

4	5	7	8	10
15	16	17	19	20

2	5	6	8	9
13	14	16	17	18

Numre til "Bingo"

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Historien om lille Ib

Lille Ib med mor og far i zoologisk Have.

Lille Ib gik i børnehaven, og der hørte han en kammerat fortælle om de tre små bjørneunger, han havde set i zoologisk have. Han synes, det lød meget spændende.

Da Lille Ib om eftermiddagen blev hentet af sin far, fortalte han om de tre små bjørneunger, og spurgte om de ikke også kunne tage i Zoo for at se de tre små bjørne.

Faderen sagde, at det skulle de spørge moderen om. De snakkede længe frem og tilbage og blev til sidst enige med Lille Ib om, at de om søndagen ville tage i Zoo for at se de tre små bjørne.

Lille Ib kunne næsten ikke vente til det blev søndag, så han gik og plagede sin mor og far, om det da ikke snart blev søndag, så de kunne besøge de tre små bjørne.

Endelig blev det søndag, og Lille Ib var meget glad! Moderen og faderen smurte en dejlig madpakke til Lille Ib og til dem selv. Endelig var de færdige og klar til at køre. Lille Ib steg hurtigt ind i bilen og råbte på sin far og mor: ”Klar til at køre. Skynd jer, mor og far, så vi kan komme af sted”. Og nu var mor og far klar til at køre.

Da de kom til zoologisk have, havde Lille Ib slet ikke tid til at se de andre dyr, han ville kun hen at se de tre små bjørne. Moderen og faderen gik så med Lille Ib hen til bjørneburet, hvor de tre små bjørne var. Og hvor var de dog søde og dejlige de tre små bjørne.

Nu havde Lille Ib endelig set de tre små bjørne sammen med sin far og mor – og kunne i børnehaven fortælle, at han også havde været i Zoo for at se de tre små bjørne.

Historien - skulle jeg hilse og sige - er skrevet af Lille Ibs far og mor. Og ifølge Lille Ib også lidt af de tre små bjørne.

Forslag til opgaveark til ”Ludo med opgaver”

- 4 Lav 8 mavebøjninger

- 8 Sving højre arm 20 gange rundt

- 9 Sving venstre arm 20 gange rundt

- 30 Armkrog 8 gange hver sin vej

- 26 Høje knæløftninger - 25 stk.

- 7 Spark dig selv bag i 25 gange

- 33 Løb ned og rør den anden ende af hallen og tilbage igen.

- 1 Lav 8 armstrækninger
- 12 Lav 8 mavebøjninger
- 18 Sprællemænd - 20 stk.
- 27 Sving højre arm 20 gange rundt
- 6 Sving venstre arm 20 gange rundt
- 34 Twist 20 gange
- 2 Lav 8 mavebøjninger

- 15 Hop så højt du kan 6 gange
- 16 Lav 8 armstrækninger
- 37 Lav 10 englehop
- 19 Lav 8 rygbøjninger
- 35 Armkrog 8 gange hver sin vej
- 5 Tag din makker på ryggen og gå ind til midten af hallen og tilbage. Skift og gør det samme igen.
- 20 Spark dig selv bag i 20 gange

- 10 Sprællemænd - 20 stk.
- 28 Tag din makker på ryggen og gå ind til midten af hallen og tilbage. Skift og gør det samme igen.
- 38 Spring så langt du kan 6 gange
- 25 Hop så højt du kan 6 gange
- 36 Skihop - 20 stk.
- 39 Lav 8 rygbøjninger
- 17 Hop i sjippetov 20 gange

- 21 Høje knæløftninger - 20 stk.
- 13 Lav 8 armstrækninger
- 31 Læg arm (læg jer på maven) – bedst ud af 3
- 22 Skihop - 20 stk.
- 14 Ram hver især 2 bolde i kassen
- 23 Twist 20 gange
- 11 Løb ned og rør den anden ende af hallen og tilbage igen

- 24 Tag din makker på ryggen og gå ind til midten af hallen og tilbage. Sskift og gør det samme igen.
- 40 Lav 8 mavebøjninger
- 32 Sprællemænd - 20 stk.
- 3 Løft jer op i armene: Pigerne 3 gange, drengene 6 gange
- 28 Løft jer op i armene: Pigerne 3 gange, drengene 6 gange

Eksempler på tumultopgaver til ”Rundt om nettet med tumultopgaver”

Tumultopgave:
Byt ketsjer med _____

Tumultopgave:
Byt ketsjer med _____

Tumultopgave:
Kravl baglæns under nettet
(på langs)

Tumultopgave:
Kommenter kampen (højt og tydeligt) i 1½ min.

Tumultopgave:
Rør alle de andre spillere

Tumultopgave:
Hop på et ben rundt om banen (der må gerne skiftes ben)

Tumultopgave:
Giv _____ et goddag-håndtryk

Tumultopgave:
Giv enten _____
eller _____ et
kærligt klap i numsen

Tumultopgave:
Tag 8 mavebøjninger under nettet

Tumultopgave:
Tag 8 armstrækninger
under nettet.

Tumultopgave:
Tegn et kryds på
_____ ben.

Tumultopgave:
Spil en badmintonbold
15 gange op i luften
i træk.

Tumultopgave:
Find et snørebånd du
kan komme til at binde op.

Tumultopgave:
Sæt et stykke tape på
ryggen af en anden, uden
han eller hun opdager det.

DGI Vendsyssel

www.dgi.dk/vendsyssel
e-mail: vendsyssel@dgi.dk

DGI Nordvest

www.dgi.dk/nordvest
e-mail: nordvest@dgi.dk

DGI Himmerland

www.dgi.dk/himmerland
e-mail: himmerland@dgi.dk

DGI Nordøstjylland

www.dgi.dk/nordostjylland
e-mail: nordostjylland@dgi.dk

DGI Vestjylland

www.dgi.dk/vejle_amt
e-mail: vejle@dgi.dk

DGI Hammerum Herred

www.dgi.dk/hammerum_herred
e-mail: hammerum@dgi.dk

DGI Midtjylland

www.dgi.dk/midtjylland
e-mail: midtjylland@dgi.dk

Randersegnens GI

www.dgi.dk/randerseggen
e-mail: rgi@dgi.dk

DGI Århusregionen

www.dgi.dk/aarhusregionen
e-mail: aarhusregionen@dgi.dk

DGI Horsensregionen

www.dgi.dk/horsensregionen
e-mail: horsensregionen@dgi.dk

DGI Ribe Amt

www.dgi.dk/ribe_amt
e-mail: ribe@dgi.dk

DGI Vejle Amt

www.dgi.dk/vejle_amt
e-mail: vejle@dgi.dk

DGI Sønderjylland

www.dgi.dk/soenderjylland
e-mail: soenderjylland@dgi.dk

SdU

www.dgi.dk/sdu
e-mail: kontoret@sdu.de

DGI Odense

www.dgi.dk/odense
e-mail: odense@dgi.dk

DGI Svendborg

www.dgi.dk/svendborg
e-mail: svendborg@dgi.dk

DGI Nordvestsjælland

www.dgi.dk/nordvestsjaelland
e-mail: nordvestsjaelland@dgi.dk

DGI Frederiksborg Amt

www.dgi.dk/frederiksborg_amt
e-mail: frederiksborg@dgi.dk

DGI Sorø Amt

www.dgi.dk/soroe_amt
e-mail: soroe@dgi.dk

DGI Roskilde Amt

www.dgi.dk/roskilde_amt
e-mail: roskilde@dgi.dk

DGI Storkøbenhavn

www.dgi.dk/storkoebenhavn
e-mail: storkoebenhavn@dgi.dk

DGI Præstø Amt

www.dgi.dk/praestoe_amt
e-mail: praestoe@dgi.dk

DGI Sydhavsøerne

www.dgi.dk/sydhavsoerne
e-mail: sydhavsoerne@dgi.dk

DGI Bornholm

www.dgi.dk/bornholm
e-mail: bornholm@dgi.dk

**DGI badminton**

Vingsted Skovvej 1 • 7100 Vejle
tlf.: 79 40 40 40 • Fax: 79 40 40 80
mail: info@dgi.dk, www.dgi.dk/badminton