

# KICKBOKSNING I IDRÆT

Kære idrætslærer

Kunne du tænke dig at lade dine elever prøve kræfter med en sjov, udfordrende og anderledes sportsgren? Helt gratis?

Foreningen Nørrebro Fighters tilbyder kortere og længere forløb i kickboksning.

Som idrætslærer får du et samarbejde med os som udgangspunkt mellem én og seks undervisningsgange, hvor vi varetager undervisningen og giver spændende nye input i undervisningen. Vi tilpasser forløbet til jer, så er du som idrætslærer interesseret i at samarbejde med os, så læs mere her:



Kickboksning i idrætsundervisningen har potentiale til:	Vores forening lægger vægt på:
<ul style="list-style-type: none"><li>• At udvikle elevernes smidighed, balance og styrke</li><li>• At udvikle evnen til at passe på egen og andres kroppe</li><li>• At skabe selvtillid hos eleverne</li><li>• At udvikle færdigheder i at sammensætte bevægelser og serier</li><li>• At give eleverne kendskab til en sportsgren, mange aldrig har prøvet før</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sociale fællesskaber</li><li>• Gode oplevelser med kampsport igennem værdierne <i>anerkendelse, engagement og mangfoldighed</i></li><li>• At kickboksning er en holdsport, som vi dyrker sammen og ikke mod hinanden</li></ul>

Nørrebro Fighters har som del af projektet Åben Skole fået bevilget midler fra Københavns Kommune til at køre et eller flere forløb af valgfri varighed, hvor vi skal undervise 6.-9.klasser i kickboksning i idrættimerne.

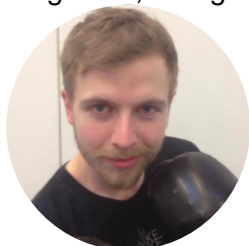
Ved kortere forløb får eleverne en grundlæggende introduktion til simple slag- og sparketeknikker. Ved længere forløb får eleverne mulighed for selv at sammensætte mere komplekse serier samt at lære parade- og forsvarsteknikker. Ved forløb over fire undervisningstimer får eleverne også mulighed for at sparre med hinanden - hvis lysten og niveauet er der. Alle forløb indeholder opvarmning og udstrækning.

Kunne du tænke dig at høre mere, så kontakt os på 28409610 / Alexanderbergmann@outlook.dk.

Læs mere om vores holdstruktur og forening på [www.norrebrofighters.dk](http://www.norrebrofighters.dk).

Mange hilsner

Jens, træner på ungehold, drenge



Alexander, træner på ungehold, drenge



Mirjam, træner på juniorhold, piger



