

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

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.

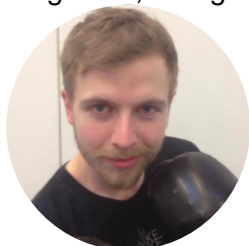
Ved kortere forløb får eleverne en grundlæggende introduktion til simple slag- og sparketeknikker. Ved længere forløb får eleverne mulighed for selv at sammensætte mere komplekse serier samt at lære parade- og forsvarsteknikker. Ved forløb over fire undervisningstimer får eleverne også mulighed for at 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.

Mange hilsner

Jens, træner på ungehold, drenge



Alexander, træner på ungehold, drenge



Mirjam, træner på juniorhold, piger



