



## BEVÆG DIN HVERDAG I SKOLEN, DAGINSTITUTIONEN OG FORENINGEN - BÅDE FAGLIGT, KROPSLIGT OG SOCIALT

Få ny viden, bliv fagligt opdateret og styrk din evne til at sikre den kropslige dimension i læring, træning og undervisning

# KURSER

---

Kom godt i gang med ATIB-portalen.....	2
Fortælle-forældre 3 til 5 år.....	3
Lege til alle tider.....	4
Motorik og sanser - Sanseintegration.....	5
Aktiv på legepladsen og i skolegården - Indskoling.....	6
Aktiv på legepladsen og i skolegården - Melletrin.....	7
Aktiv i skoleterrænet - Udskoling.....	8
Teambuilding og samskabelse.....	9
Bevægelse i klassen - Indskoling.....	10
Bevægelse i klassen - Melletrin.....	11
Aktiv Læring - Indskoling.....	12
Aktiv Læring - Melletrin.....	13
Brain Break - Udskoling.....	14
Trivsels og stemning.....	15
Yoga i daginstitutionen/dagplejen.....	16
Yoga i skolen - Indskoling.....	17
Yoga i skolen - Melletrin.....	18
Yoga i skolen - Udskoling.....	19
Tigertræning - Kæmp for sjov - Kamp og tumlelege.....	20
Tigertræning - Bevægelse og samarbejde.....	21
Tigertræning - Tigerbold.....	22
Tigertræning - Bjørnelege.....	23
Tigertræning - Sproget i bevægelse.....	24
Tigertræning - Leg, kamp og bevægelse.....	25
Drej en leg med Legehjul.....	26
Digitalt Lege-Udviklings-Værksted - Indskoling.....	27
Digitalt Lege-Udviklings-Værksted - Melletrin.....	28
Digitalt Lege-Udviklings-Værksted - Udskoling.....	29
Slappuk kursus.....	30

# FIND DIT KURSUS PÅ ATIB.DK

FÅ NY VIDEN, BLIV FAGLIGT OPDATERET OG STYRK DIN EVNE TIL AT SIKRE DEN KROPSLIGE DIMENSION I LÆRING, TRÆNING OG UNDERVISNING

## VELKOMMEN TIL ATIBS KURSUSKATALOG

Vi har en ambitiøs intention om at udbyde en række af kurser, der rammer lige i centrum for de mange overvejelser og krav, der gælder for en kvalificeret bevægelseskultur til daginstitutioner, skoler og foreninger.

Giv dit sted et bevægelsesmiljø, der bygger på godt samvær, glæde, sjov og gensidig respekt. Lad relationer mellem børn, elever og undervisere fundere på mere end ord. Vi står på mål for, at kursusindhold og formidling spiller i forlængelse af netop de værdier.

Vi foreslår at invitere kroppen med ind i arbejdet på at skabe større sammenhængskraft mellem aktiv læring, faglighed og sociale relationer. Derigennem skaber vi en sundere hverdag for børn og elever gennem naturlig motion og bevægelse.

Bevægelse blev opprioriteret på skolerne i kølvandet på skolereformen fra 2014, men mange steder er det ikke nogen nem opgave, at få hensigterne om en mere aktiv skoledag eller børnehavedag ført ud i livet. En af barriererne lyder ofte, at mange undervisere ikke føler sig tilstrækkeligt klædt på til opgaven. Der vil vi gerne byde ind med både spændende og kvalificeret lærings-facilitering og udbygning af indbydende læringsmiljøer.

## KURSUS FAGOMRÅDER

ATIB byder på et bredt udvalg af kurser indenfor flere fagområder:

- Aktiv læring
- Motorik og sanseintegration
- Brain Break
- Lege
- Tumblelege
- Teambuilding og samskabelse
- Trivsel
- Yoga
- Slappuk - interaktiv læringsmiddel



*Bevægelsen skaber grundlag for et forum, hvor den enkelte stabiliserer sig selv. Samtidig kan den enkelte få en betryggende mulighed for at sætte sig ud over sig selv og skabe værdibaseret og inkluderende udveksling deltagerne imellem.*

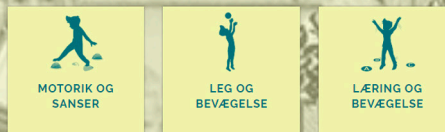
# KOM GODT I GANG MED ATIB-PORTALEN

## SKOLE



**HUSK**  
ATIB MELLEM - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

## DAGINSTITUTION



Udbyder: ATIB.dk

Skoler

Daginstitutioner

### KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere og pædagoger (pædagogisk personale) der har brug for at få et lærerigt kendskab og optimalt udbytte af ATIBs læringsportal.*

Én ting er adgang til ATIBs læringsplatform, men nu kan du også tage et kort intensivt kursus i at bruge og implementere de mange anvendelige og let tilgængelige aktiviteter, der rammer alle målgrupper i skolen og daginstitutionen. Kurset er netop bygget op, så vi også omsætter direkte instruktioner fra portalen til fysisk praksis på gulvet.

### KURSUSOVERSIGT:

Kurset afdækker portalens overordnede aktivitetskategorier for skolen og daginstitutionen, samt tilhørende underkategorier.

#### For skolen

- Aktiv læring
- Idræt
- Bevægelse, leg og trivsel
- Vikaren

#### For daginstitutionen

- Motorik og sanser
- Leg og bevægelse
- Læring og bevægelse

### VARIGHED:

1-2 lektioner

### KURSUSPRIS:

1 lektion:  
2.500,- kr. (kursuspris)  
+ transport og moms

\*\*\*\*\*

### REKVISITTER:

[www.atib.dk](http://www.atib.dk)  
(med UNI-login)

Plakat og kompendie til  
indskoling og mellemtrin  
(Daglig dosis af fysisk og  
social aktivitet, træning,  
indlæring og bevægelse).

## FORTÆLLE-FORÆLDRE 3 TIL 5 ÅR



**HUSK**  
ATIB MELLEMLIG OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: ATIB.dk

Daginstitutioner

Foreninger / Andet

### KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: pædagogisk personale, bibliotekarer og forældre. En gruppe børn (max 20) fra 3 år deltager.*

Gennem den fysiske leg baner vi en vej til ordene. Børnene bevæger sig til ord og kategorier, og i samvær med de voksne får de fart på sproget. Med den aktivitet, vi etablerer i rummet, visuelt og taktilt, kan vi kommunikere på baggrund af en forholdsvis lille verbal sprogbank. På kurset med 'fortælle-forældre' er bevægelse og kropssprog i centrum, samtidig med at sigtet er at mestre det danske sprog. Det betyder selvfølgelig, at vi i første omgang har fokus på de tre grundlæggende ordklasser; bevægelses-udsagnsord, tillægsord og navneord. I øvrigt er det oplagt at inddrage forholdsord til bedre at konstruere sigende sætninger. Den største "gevinst" ved at bevæge og lære er at få mangfoldige stemninger og ikke mindst glæde med ind i lære-situationen. ATIB udvælger 4-5 oplagte lege-skabeloner, som også ligger i A-Sports Idébank, og som kursisterne har fri adgang til.

### KURSUSOVERSIGT:

- Fra leg til ord
- Kropslige kommunikation
- Mangfoldige stemninger

### VARIGHED:

2 lektioner

### KURSUSPRIS:

2 lektioner:

500,- kr. pr. person

(min. 6 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

### REKVISITTER:

Legeskabeloner og ordkort.

Evt. motoriktaske,

aktivitetsringe og

Dyrepasserløbet MosaIQ

## LEGE TIL ALLE TIDER...



**HUSK**  
ATIB MELLEMLIG - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: ATIB.dk

Skoler

Dageinstitutioner

Foreninger / Andet

### KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere, pædagoger (pædagogisk personale) og idrætsinstruktører. En børnegruppe (max 20) fra 2 år kan deltage.*

De gamle lege er en helt fantastisk fælles oplevelse, som bringer folk i relation, og på bedste vis kan man sætte hinanden i nye positioner via helt enkle rekvisitter og regler. De samme lege kan på forunderlig vis udvikle sig til mere spidsfindige og sjove lege-arenaer. Engang har legene været brugt til at møde og tviste udvekslinger mellem unge og voksne, men i dag har de først og fremmest den kvalitet at skabe et samlingspunkt på tværs af alder og kultur. Glæde, latter og deltagelse er vigtigere end point og rangering, og fordi reglerne aftales mellem deltagerne, kan alle være med. Legene er inkluderende over for deltagere med særlige behov.

ATIBs instruktører er eksperter i at formidle legene på en levende og tilgængelig måde, og vi tilpasser arrangementet til gruppen og ikke mindst til netop jeres særlige behov og sigte med arrangementet.

### KURSUSOVERSIGT:

- På tværs af alder og kultur
- Leg som mødested
- Stemninger og deltagelser

### VARIGHED:

2 lektioner

### KURSUSPRIS:

2 lektioner:

500,- kr. pr. person

(min. 6 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

### REKVISITTER:

Legeskabeloner, forhåndværende ting og evt. en legetaske med bevægelsesrekvisitter.

# MOTORIK OG SANSER - SANSEINTEGRATION



**HUSK**  
ATIB MELLEM - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: ATIB.dk

Skoler

Daginstitutioner

Foreninger / Andet

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere, pædagoger (pædagogisk personale) og idrætsinstruktører. En børnegruppe (max 20) fra 2 år kan deltage.*

Kurset er fokuseret omkring de tre primære sanser og kropslig udvikling fra en enkel sanseintegration til mestring af komplette og sammensatte bevægelser. Når motorik er leg for både store og små, skaber børn samtidig det netværk af nerve-baner i kroppen, de skal bruge hele deres levetid. Den motoriske indsats er et uvurderligt grundlæggende arbejde med at understøtte alle børn, men i særdeleshed de idrætsusikre børn. Især børn med de største udfordringer har brug for hjælp til at mestre deres egen krop. De har gavn af at forstå, at det, der i først omgang forekommer umuligt, måske alligevel kan læres. Kurset byder ind med, hvordan man kan nedbryde udfordringer i små og enkle trin og træne de enkelte trin. De tre primære sanser; vestibulær-, muskel-led- og taktilsansen er et ultimativt grundlag for en god grundmotorik. Træning af de sanser er selve kroppens ABC og er forudsætning for alle andre mere komplicerede og sammensatte bevægelser i fx de forskellige idrætsdiscipliner.

## KURSUSOVERSIGT:

- Grundmotorik
- Sansesege
- I små og enkle trin

## VARIGHED:

2 lektioner

## KURSUSPRIS:

2 lektioner:

500,- kr. pr. person

(min. 6 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Aktivitetsskabeloner og motorik-redskaber.

# AKTIV PÅ LEGEPLADSEN OG I SKOLEGÅRDEN - INDSKOLING



**HUSK**  
ATIB MELLEMLIG - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: ATIB.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere og pædagoger (pædagogisk personale). En gruppe børn (max 20) fra 5 år kan deltage.*

Kurset lægger op til, at I i praksis få mulighed for at prøve, kende og udvikle aktiviteterne sammen med kolleger eller børn i netop de arenaer, jeres institution har til rådighed. På A-Sports Idébank og ATIBs læringsplatform kan I finde masser af fysiske aktiviteter til legepladsen og skolegården. Måske er det relevant at få en af ATIBs lege-eksperter til at sætte aktiviteterne i spil.

Udvalget af aktiviteter kan med fordel vise, hvordan man specifikt kan sætte fokus på det fysiske, kognitive eller sociale aspekt af fx en leg. Samme leg kan forandres til at understøtte det sociale den ene dag, og i en anden sammenhæng kan samme legeskabelon sætte fokus på det fysiske eller kognitive aspekt. Alt i alt er det vigtigt at understrege, at legepladsen eller skolegården ikke er at forveksle med idrætsbaner, men de er åbne lege-arenaer, der kan bruges til et utal af forskellige bevægelsesaktiviteter.

## KURSUSOVERSIGT:

- Lokale aktiviteter og lege
- Læringsmiljøer
- Sociale bevægelsesaktiviteter

## VARIGHED:

2 lektioner

## KURSUSPRIS:

2 lektioner:  
500,- kr. pr. person  
(min. 6 personer)  
+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Institutionens egne  
lege-arenaer,  
legeskabeloner og  
lege-rekvisitter



# AKTIV PÅ LEGEPLADSEN OG I SKOLEGÅRDEN - MELLEMLTRIN



**HUSK**  
ATIB MELLEML - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: ATIB.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: Lærere og pædagoger (pædagogisk personale). En gruppe børn (max 20) fra 8 år kan deltage.*

Kurset lægger op til, at I i praksis få mulighed for at prøve, kende og udvikle aktiviteterne sammen med kolleger eller børn i netop de arenaer, jeres institution har til rådighed. På A-Sports Idébank og ATIBs læringsplatform kan I finde masser af fysiske aktiviteter til legepladsen og skolegården. Måske er det relevant at få en af ATIBs lege-eksperter til at sætte aktiviteterne i spil.

Udvalget af aktiviteter kan med fordel vise, hvordan man specifikt kan sætte fokus på det fysiske, kognitive eller sociale aspekt af fx en leg. Samme leg kan forandres til at understøtte det sociale den ene dag, og i en anden sammenhæng kan samme legeskabelon sætte fokus på det fysiske eller kognitive aspekt. Alt i alt er det vigtigt at understrege, at legepladsen eller skolegården ikke er at forveksle med idrætsbaner, men de er åbne lege-arenaer, der kan bruges til et utal af forskellige bevægelsesaktiviteter.

## KURSUSOVERSIGT:

- Lokale aktiviteter og lege
- Læringsmiljøer
- Sociale bevægelsesaktiviteter

## VARIGHED:

2 lektioner

## KURSUSPRIS:

2 lektioner:

500,- kr. pr. person

(min. 6 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Institutionens egne

lege-arenaer,

legeskabeloner og

lege-rekvisitter

# AKTIV I SKOLETERRÆNET - UDSKOLING

**HUSK**  
ATIB MELLEMLIG - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: ATIB.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere og pædagoger (pædagogisk personale). En gruppe unge (max 20) fra 12 år kan deltage.*

Fra A-Sports Idébank og ATIBs læringsplatform kan I finde masser af fysiske aktiviteter til skolegården eller i skolens terræn. Måske er det relevant at få en af ATIBs legeeksperter til at sætte aktiviteterne i spil og i praksis få mulighed for at prøve, kende og udvikle aktiviteterne sammen med kolleger eller unge i netop de arenaer, jeres institution har til rådighed. Udvalget af aktiviteter kan med fordel vise, hvordan man specifikt kan sætte fokus på det fysiske, kognitive eller sociale aspekt af fx en bevægelsesaktivitet. Samme aktivitet kan forandres til at understøtte det sociale den ene dag, og i en anden sammenhæng kan samme aktivitetskabelon sætte fokus på det fysiske eller kognitive aspekt. Alt i alt er det vigtigt at understrege, at terrænet eller skolegården ikke er at forveksle med idrætsbaner, men de er åbne aktivitets-arenaer, der kan bruges til et utal af forskellige bevægelsesaktiviteter.

## KURSUSOVERSIGT:

- Lokale aktiviteter og lege
- Bevægelses miljøer
- Sociale relationer

## VARIGHED:

2 lektioner

## KURSUSPRIS:

2 lektioner:  
500,- kr. pr. person  
(min. 6 personer)  
+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Bevægelsesarenaer,  
aktivitetskabeloner og  
rekvisitter fx hulahop-  
ringe, kegler og  
skumbolde

# TEAMBUILDING OG SAMSKABELSE



Skoler

Foreninger / Andet

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere, pædagoger (pædagogisk personale) og idrætsinstruktører. En gruppe børn/unge (max 20) kan deltage.*

Kurset tager udgangspunkt i aktiviteter fra A-Sport Idébank og ATIBs læringsplatform, men sammen med deltagerne forsøger vi at etablere et bevægelsesarena med fælles oplevelser, der styrker deltagerens erfaringer med samarbejde og samskabelse. Mange sanser skal i spil, når man laver teambuilding, og deltagerne skal også mødes med benspænd til fælles tænkning.

Kurset sætter fokus på løsning af opgaver, hvor det giver mening at være flere.

Positiv gruppedynamik er ofte en følge af gode opgave, fælles indsatser og energi. Den gode trivsel er både en berigende motivation og en slags belønning for at sætte sig selv overstyr til fordel for den fælles opgave og for fællesskabet. Teamet kan være en hel skoleklasse, kollega-grupper eller grupper på tværs af alder, køn og profession.

## KURSUSOVERSIGT:

- Samarbejde og samskabelse
- Gruppedynamik
- Fællesskab

## VARIGHED:

4 lektioner

## KURSUSPRIS:

4 lektioner:

1.000,- kr. pr. person

(min. 6 personer)

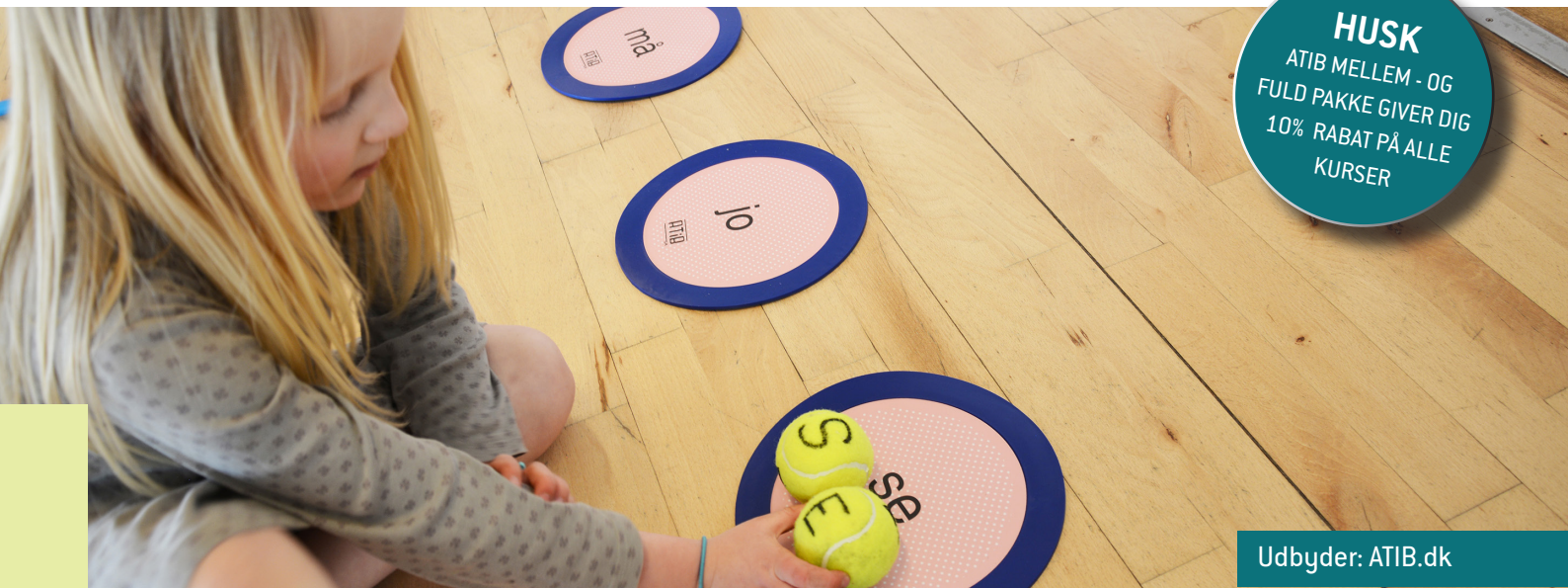
+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Aktivitetsskabeloner og rekvisitter fx softbolde og terninger med lommer

# BEVÆGELSE I KLASSEN - INDSKOLING



**HUSK**  
ATIB MELLEM - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: ATIB.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere og pædagoger (pædagogisk personale). En gruppe børn (max 20) fra 5 år kan deltage.*

Bevægelse i klassen. Kursus i og om et særligt koncept med samme aktivitet til samme ugedag gennem 4 uger. Det samme forløb kan med fordel gentages 2-3 gange og dermed er det samlet forløb på ca. 3 mdr.

Med udgangspunkt i inspiration fra A-Sports Idébank og ATIBs læringsportal afprøver vi 5 bevægelsesaktiviteter med tilhørende rekvisitter. Hensigten er, at hver dag i klassen har tilknyttet sin bevægelsesaktivitet, og at der i de følgende uger er udvalgt samme aktivitet til samme ugedag. Pointen er selvfølgelig, at der sammen med gentagelsen foregår en udvikling med både aktiviteten, samspillet og den enkelte deltager. Den første gang går med at kende rammer og regler, og dernæst er der fx fokus på kropslige aspekter, mens gangen efter sætter særlig fokus på samspillet mellem deltagerne. På kurset gennemgår en af ATIBs lege-eksperter eksempler på udviklinger af de 5 udvalgte bevægelsesaktiviteter. Tanken bag det lille projekt og den stemning som vi forsøger at opbygge, er vigtig at italesætte og mærke. Et væsentligt aspekt er, at alle i klassen kender dagens agenda og aktivitet.

## KURSUSOVERSIGT:

- Daglig dosis af bevægelse
- Gentagelse giver kompetencer
- Kropslig deltagelse
- *Making is a way of thinking*

## VARIGHED:

2 lektioner

## KURSUSPRIS:

2 lektioner:  
500,- kr. pr. person  
(min. 6 personer)  
+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

*Plakat og kompendie til indskoling (Daglig dosis af fysisk og social aktivitet, træning, indlæring og bevægelse) og aktivitetsskabeloner er inkl. i kursuspriisen*

## BEVÆGELSE I KLASSEN - MELLEMLTRIN



**HUSK**  
ATIB MELLEML - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: ATIB.dk

Skoler

### KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere og pædagoger (pædagogisk personale). En gruppe børn (max 20) fra 8 år kan deltage.*

Bevægelse i klassen. Kursus i og om et særligt koncept med samme aktivitet til samme ugedag gennem 4 uger. Det samme forløb kan med fordel gentages 2-3 gange og dermed er det samlet forløb på ca. 3 mdr.

Med udgangspunkt i inspiration fra A-Sports Idébank og ATIBs læringsportal afprøver vi 5 bevægelsesaktiviteter med tilhørende rekvisitter. Hensigten er, at hver dag i klassen har tilknyttet sin bevægelsesaktivitet, og at der i de følgende uger er udvalgt samme aktivitet til samme ugedag. Pointen er selvfølgelig, at der sammen med gentagelsen foregår en udvikling med både aktiviteten, samspillet og den enkelte deltager. Den første gang går med at kende rammer og regler, og dernæst er der fx fokus på kropslige aspekter, mens gangen efter sætter særlig fokus på samspillet mellem deltagerne. På kurset gennemgår en af ATIBs lege-eksperter eksempler på udviklinger af de 5 udvalgte bevægelsesaktiviteter. Tanken bag det lille projekt og den stemning som vi forsøger at opbygge, er vigtig at italesætte og mærke. Et væsentligt aspekt er, at alle i klassen kender dagens agenda og aktivitet.

### KURSUSOVERSIGT:

- Daglig dosis af bevægelse
- Gentagelse giver kompetencer
- Kropslig deltagelse
- *Making is a way of thinking*

### VARIGHED:

2 lektioner

### KURSUSPRIS:

2 lektioner:

500,- kr. pr. person

(min. 6 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

### REKVISITTER:

*Plakat og kompendie til mellemtrin (Daglig dosis af fysisk og social aktivitet, træning, indlæring og bevægelse) og aktivitetsskabeloner er inkl. i kursuspriisen.*

# AKTIV LÆRING - INDSKOLING



**HUSK**  
ATIB MELLEMLER - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: ATIB.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere og pædagoger (pædagogisk personale). En gruppe børn (max 20) fra 5 år kan deltage.*

Kursus til aktiv boglig undervisning. Få inspiration til at inddrage bevægelse i den daglige undervisning i alle fag og på alle klassetrin. Hvad enten du er lærer eller pædagog kan du få inspiration til at arbejde med bevægelse i de boglige fag og ATIB tilrettelægger kurset afhængig af den målgruppe og synsvinkel I udvælger. Således vil kursusindholdet se forskelligt ud afhængig af om det sigter mod matematik i indskoling eller sprogfag på mellemtrinnet. I alle tilfælde tilstræber vi, at kurset afvikles praktisk og med deltagerne som aktører i fysisk bevægelse.

## KURSUSOVERSIGT:

- Aktiv læring
- Praktisk deltagelse
- Daglig bevægelse

## VARIGHED:

2 lektioner

## KURSUSPRIS:

2 lektioner:  
500,- kr. pr. person  
(min. 6 personer)  
+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Aktivitetsskabeloner,  
udvalgt fagstof og rekvi-  
sitter fx markeringsbrikker  
med de 120 hyppigste  
ord eller alfabet/tal

## AKTIV LÆRING - MELLEMLTRIN



Skoler

### KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere og pædagoger (pædagogisk personale). En gruppe børn (max 20) fra 8 år kan deltage.*

Kursus til aktiv boglig undervisning. Få inspiration til at inddrage bevægelse i den daglige undervisning i alle fag og på alle klassetrin. Hvad enten du er lærer eller pædagog kan du få inspiration til at arbejde med bevægelse i de boglige fag og ATIB tilrettelægger kurset afhængig af den målgruppe og synsvinkel I udvælger. Således vil kursusindholdet se forskelligt ud afhængig af om det sigter mod matematik i indskoling eller sprogfag på mellemtrinnet. I alle tilfælde tilstræber vi, at kurset afvikles praktisk og med deltagerne som aktører i fysisk bevægelse.

### KURSUSOVERSIGT:

- Aktiv læring
- Praktisk deltagelse
- Daglig bevægelse

### VARIGHED:

2 lektioner

### KURSUSPRIS:

2 lektioner:  
500,- kr. pr. person  
(min. 6 personer)  
+ transport og moms

\*\*\*\*\*

### REKVISITTER:

Aktivitetsskabeloner,  
udvalgt fagstof og  
rekvisitter fx kegler med tal,  
tegn og bogstaver

# BRAIN BREAK - UDSKOLING

**HUSK**  
ATIB MELLEMLIG - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: ATIB.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere og pædagoger (pædagogisk personale). En gruppe unge (max 20) fra 12 år kan deltage.*

Kursus i Brain Breaks for krop, leg og bevægelse. Pointen er at mærke, hvad aktiviteterne kan i et bredere perspektiv især i forhold til børns og unges trivsel og forudsætninger for læring. Brain Breaks er en særlig vigtig pause i den daglige undervisning med 'legebriller' på. Det er aktive pauser, powerpauser eller mind-breaks, der i bedste fald kan skabe både ny energi og livsvigtig bevægelse flere gange i løbet af dagen. Brain Breaks er korte, ofte fysiske aktive pauser, der netop giver hjernen en tiltrængt pause til næste undervisningsmodul. Forskning påpeger at korte fysiske pauser før og efter boglig undervisning fremmer læringsparathed, koncentration og konsolidering af det lærte. Kurset byder på konkrete praktiske eksempler på aktiviteter, der bevæger både krop og sind.

## KURSUSOVERSIGT:

- Givtige aktive pauser
- Læringsparathed
- Social interaktion

## VARIGHED:

2 lektioner

## KURSUSPRIS:

2 lektioner:

500,- kr. pr. person

(min. 6 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Aktivitetsskabeloner og rekvisitter fx ærteposer, bolde og hulahopringe



# TRIVSEL OG STEMNING



Skoler

Foreninger / Andet

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere, pædagoger (pædagogisk personale) og idrætsinstruktører. En gruppe børn/unge (max 20) kan deltage.*

Kurset tager udgangspunkt i aktiviteter fra A-Sport Idébank og ATIBs læringsplatform, men sammen med deltagerne forsøger vi at etablere et bevægelsesarena med fælles oplevelser, der styrker deltagerens erfaringer med samarbejde og samskabelse. Mange sanser skal i spil, når man laver teambuilding, og deltagerne skal også mødes med benspænd til fælles tænkning.

Kurset sætter fokus på løsning af opgaver, hvor det giver mening at være flere.

Positiv gruppedynamik er ofte en følge af gode opgave, fælles indsats og energi. Den gode trivsel er både en berigende motivation og en slags belønning for at sætte sig selv overstyr til fordel for den fælles opgave og for fællesskabet. Teamet kan være en hel skoleklasse, kollega-grupper eller grupper på tværs af alder, køn og profession.

## KURSUSOVERSIGT:

- Sanser i spil
- Fælles indsats og energi
- Benspænd og positiv stemning

## VARIGHED:

4 lektioner

## KURSUSPRIS:

4 lektioner:

1.000,- kr. pr. person

(min. 6 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Aktivitetsskabeloner og rekvisitter fx yoga måtter og sjippetove

# YOGA I DAGINSTITUTIONEN/DAGPLEJEN

**HUSK**  
ATIB MELLEM - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: Yogaiskolen.dk

## Daginstitutioner

### KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: pædagoger og dagplejer (pædagogisk personale).*

Præsentation af yoga og de forskellige principper inden for yoga. Hvordan yoga kan bruges i løbet af dagligdagen som små og store breaks/ overgange. Hvordan får vi skabt en roligere hverdag for både børn og personale. Pædagogik og didaktik i forbindelse med implementering af yoga i daginstitutionen.

- Praktisk hands-on yoga til børnehave- og vuggestue/dagplejebørn
- Hvad er yoga/børneyoga – pædagogik og didaktik
- Baggrundsviden omkring energjustering (energi op og ned)
- Evidens, åndedræt, meditation
- Affirmationer, samarbejde
- Energi op / energi ned, fokus og koncentration
- Små yogabreaks, der kan anvendes i dagligdagen – både som selvstændige lege og overgangøvelser
- Små opgaver, hvor den enkelte medarbejder sætter fokus på egen praksis

### KURSUSOVERSIGT:

- At anvende yoga i løbet af dagen, både som korte og længere forløb
- At kunne "skrue på energi knapperne" for at få mere ro eller for at bibringe mere energi
- At kunne bruge små breaks i dagligdagen – f.eks. for at få ro i overgangene

### VARIGHED:

3 eller 4 timer

### KURSUSPRIS:

3 timer:

800,- kr. pr. person  
(min. 10 personer)

4 timer:

1.000,- kr. pr. person  
(min. 10 personer)  
+ transport og moms

\*\*\*\*\*

### REKVISITTER:

Yogamåtter.

Bogen "Yoga i daginstitutionen", er inklusiv i kursuspriisen.

# YOGA I SKOLEN - INDSKOLING



**HUSK**  
ATIB MELLEM - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: [Yogaiskolen.dk](http://Yogaiskolen.dk)

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere og pædagoger (pædagogisk personale).*

Præsentation af yoga og de forskellige principper inden for yoga. Hvordan kan det bruges i undervisningen? Hvordan kan det implementeres i dagligdagen på skolen? Pædagogik og didaktik i forbindelse med undervisningen.

- Yoga lege
- Åndedrætslege
- Breaks
- Yoga som del af understøttende undervisning.
- Yoga som bevægelses/bånd - forløb
- Yoga som del af undervisningen - afslutning på lektion
- Lege med yogakort
- Samarbejdslege, affirmationer
- Drømmerejser og meditationer, som også kan foregå ved bord og stol
- Afrunding og evaluering

## KURSUSOVERSIGT:

- At anvende yoga i undervisningen, både som korte og længere forløb
- At kunne "skrue på energi knapperne" for at få mere ro eller for at bibringe mere energi
- At kunne bruge små breaks i undervisningen – små pauser for igen at blive klar

## VARIGHED:

3 eller 4 timer

## KURSUSPRIS:

3 timer:

800,- kr. pr. person  
(min. 10 personer)

4 timer:

1.000,- kr. pr. person  
(min. 10 personer)  
+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Yogamåtter.

Bogen "Yoga i skolen", er inklusiv i kursuspriisen.

# YOGA I SKOLEN – MELLEMLTRIN



**HUSK**  
ATIB MELLEML - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: Yogaiskolen.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere og pædagoger (pædagogisk personale).*

Præsentation af yoga og de forskellige principper inden for yoga. Hvordan kan det bruges i undervisningen? Hvordan kan det implementeres i dagligdagen på skolen? Pædagogik og didaktik i forbindelse med undervisningen.

### Eksempler på:

- Yoga lege
- Åndedrætslege, breaks
- Yoga som del af understøttende undervisning
- Yoga som bevægelses/bånd - forløb
- Yoga som del af undervisningen - afslutning på lektion
- Lege med yogakort
- Samarbejdslege
- Drømmerejser og meditationer som også kan foregå ved bord og stol
- Afrunding og evaluering
- Affirmationer

## KURSUSOVERSIGT:

- At anvende yoga i undervisningen, både som korte og længere forløb
- At kunne "skrue på energi knapperne" for at få mere ro eller for at bibringe mere energi
- At kunne bruge små breaks i undervisningen – små pauser for igen at blive klar

## VARIGHED:

3 eller 4 timer

## KURSUSPRIS:

3 timer:

800,- kr. pr. person  
(min. 10 personer)

4 timer:

1.000,- kr. pr. person  
(min. 10 personer)  
+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Yogamåtter.

Bogen "Yoga i skolen", er  
inkludert i kursuspriisen.

# YOGA I SKOLEN – UDSKOLING



Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere og pædagoger (pædagogisk personale).*

Præsentation af yoga og de forskellige principper inden for yoga. Hvordan kan det bruges i undervisningen? Hvordan kan det implementeres i dagligdagen på skolen? Pædagogik og didaktik i forbindelse med undervisningen.

### Eksempler på:

- Yoga
- Åndedrætsøvelser, breaks
- Yoga som del understøttende undervisning.
- Yoga som bevægelses/bånd - forløb
- Yoga som del af undervisningen - afslutning på lektion
- Øvelser med yogakort
- Samarbejdsøvelser, affirmationer
- Afspænding og meditationer, som også kan foregå ved bord og stol.
- Afrunding og evaluering.
- Yoga som del af fag-faglig undervisning

## KURSUSOVERSIGT:

- At anvende yoga i undervisningen, både som korte og længere forløb
- At kunne "skrue på energi knapperne" for at få mere ro eller for at bibringe mere energi
- At kunne bruge små breaks i undervisningen – små pauser for igen at blive klar

## VARIGHED:

3 eller 4 timer

## KURSUSPRIS:

3 timer:

800,- kr. pr. person  
(min. 10 personer)

4 timer:

1.000,- kr. pr. person  
(min. 10 personer)  
+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Yogamåtter.

Bogen "Yoga i skolen", er inklusiv i kursuspriisen.

# TIGERTRÆNING - KÆMP FOR SJOV - KAMP OG TUMLELEGE



**HUSK**  
ATIB MELLEMLER - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: Tigertræning.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: pædagogisk personale, idrætsinstruktører, SF0-personale, lærere samt fysioterapeuter, psykomotorik-terapeuter.*

En introduktion til hvordan man kan arbejde med kamp og tumle lege som pædagogisk redskab i hverdagen.

Kurset indeholder både en masse praktiske øvelser og lege og en didaktisk og metodisk gennemgang af, hvordan de kan anvendes.

Deltagerne lærer Tigertræning Kampreglerne, så det er trygt for alle at være med. Med Kampreglerne øver børn og voksne sig i at passe på hinanden i de vilde lege og respektere egne og andres grænser.

## KURSUSOVERSIGT:

- Hvorfor tumler børn og hvad lærer de af det?
- Social og motorisk læring gennem kamp og tumle lege
- Kamplege som pædagogisk redskab
- Forskellen på at slås og at kæmpe for sjov
- Kamplege som forebyggende sundhedsarbejde
- Kamplege i samfundsperspektiv
- Kamplege og køn

## VARIGHED:

3 timer

## KURSUSPRIS:

3 timer:

400,- kr. pr. person

(min. 10 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Tigertræning medbringer rekvisitter til kurset

## TIGERTRÆNING - BEVÆGELSE OG SAMARBEJDE



**HUSK**  
ATIB MELLEMLIG - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: Tigertræning.dk

Skoler

### KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: pædagogisk personale, idrætsinstruktører, SF0-personale, lærere samt fysioterapeuter, psykomotorik-terapeuter.*

Bevægelseslege er en god mulighed for, at børn kan skabe sig erfaringer med samarbejde. Børn udforsker verden med kroppen og sanserne. Når børn leger sammen med andre børn gør de sig erfaringer med at forstå og vise hensyn til hinanden.

Kurset indeholder en lang række lege, hvor børnene skal arbejde sammen, for at legene skal fungere. Der er ikke fokus på konkurrence men på den fælles oplevelse, og at legene skal være sjove for alle. Vi bruger blandt andet bolde, sjippetove og hulahopringe i legene.

#### Gennem bevægelseslege og aktiviteter over vi os bl.a. på at:

- være opmærksomme på hinanden og vise hensyn
- rumme hinandens forskellighed
- tænke innovativt
- være fleksibel og lære at skiftes
- komme med egne ideer
- passe på ikke at løbe ind i hinanden/ramme hinanden

### KURSUSOVERSIGT:

- Lege hvor børnene samarbejder to og to
- Lege hvor børnene samarbejder i en mindre og store grupper
- Lege hvor børnene selv finder på opgaver og lader sig inspirere af hinanden
- Lege hvor børnene skal følge hinandens initiativ

### VARIGHED:

3 timer

### KURSUSPRIS:

3 timer:

400,- kr. pr. person

(min. 10 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

### REKVISITTER:

Tigertræning medbringer rekvisitter til kurset

## TIGERTRÆNING - TIGERBOLD



**HUSK**  
ATIB MELLEMLIG - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: Tigertræning.dk

Dageinstitutioner

### KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: pædagogisk personale med børn i 3-5 års alderen. Deltager antal: 2-3 voksne og 10-15 børn.*

En helt masse nye ideer til bevægelseslege med BOLDE.

Vi kravler, puster, kaster, triller og samarbejder med en masse forskellige slags bolde. Alle legene kan efterfølgende benyttes i børnehaven.

Børnehaver tilbydes et forløb med to besøg á 2 timer. Der kan deltage to børnegrupper á max. 15 børn + min. 2 voksne. Idrætspædagog Lise Steffensen besøger børnehavens lokaler og medbringer rekvisitter.

Børnehaven får udleveret legeprogrammer til videre brug. Børnehaven sørger for et ryddet lokale og en eller flere madrasser der kan ligges på gulvet.

### VARIGHED:

2 x 1 time  
(fordelt på 2 dage)

### KURSUSPRIS:

2 x 1 time:  
2.400,- kr. pr. forløb  
(min. 10 personer)  
+ transport og moms

\*\*\*\*\*

### REKVISITTER:

Tigertræning medbringer  
rekvisitter til kurset



## TIGERTRÆNING - BJØRNELEGE



**HUSK**  
ATIB MELLEM - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: Tigertræning.dk

Daginstitutioner

### KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: pædagogisk personale med børn i 5-6 års alderen. Deltager antal: 2-3 voksne og 10-15 børn.*

Kom godt i gang med sjove vilde tumlelege for børnehavens ældste børn. Børnene lærer en masse om deres krop når de bruger deres kræfter i Bjørnelege. Alle lege kan bruges i den pædagogiske hverdag.

Børnehaver tilbydes et forløb med to besøg á 2 timer. Der kan deltage to børnegrupper á max. 15 børn + min. 2 voksne. Idrætspædagog Lise Steffensen besøger børnehavens lokaler og medbringer rekvisitter.

Børnehaven får udleveret legeprogrammer til videre brug. Børnehaven sørger for et ryddet lokale og en eller flere madrasser der kan ligges på gulvet.

### VARIGHED:

2 x 1 time  
(fordelt på 2 dage)

### KURSUSPRIS:

2 x 1 time:  
2.400,- kr. pr. forløb  
(min. 10 personer)  
+ transport og moms

\*\*\*\*\*

### REKVISITTER:

Tigertræning medbringer  
rekvisitter til kurset

# TIGERTRÆNING - SPROGET I BEVÆGELSE

**HUSK**  
ATIB MELLEM - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER



Udbyder: Tigertræning.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: pædagogisk personale, idrætsinstruktører, SF0-personale, lærere samt fysioterapeuter, psykomotorik-terapeuter.*

Sprogstimulering er meget mere end at tale om bøger og billeder.

På dette kursus arbejder vi med tilegnelse af sproget og begreber gennem bevægelses-historier.

Vi hører historier, vi sanser fortællingen, imens vi bevæger os som rollerne i historierne. Vi arbejder også med sanglege og fortællelege, hvor børnene kommer med idéer og fortæller for hinanden, med både krop og stemme.

Alle lege og aktiviteter er lige til at tage i brug i den pædagogiske dagligdag.

## VARIGHED:

3 timer

## KURSUSPRIS:

3 timer:

400,- kr. pr. person

(min. 10 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Tigertræning medbringer rekvisitter til kurset

# TIGERTRÆNING - LEG, KAMP OG BEVÆGELSE



**HUSK**  
 ATIB MELLEM - OG  
 FULD PAKKE GIVER DIG  
 10% RABAT PÅ ALLE  
 KURSER

Udbyder: Tigertræning.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: pædagogisk personale, idrætsinstruktører, SF0-personale og lærere.*

En kursus dag med masser af bevægelseslege, kamplege og inspiration.

Lege gennemgår vi både teoretisk og i praksis. Vi kommer gerne og afholder kurset andre steder i landet efter aftale.

Alle deltagere får et digitalt legeoversigt med links til musikken.

Kontakt os for at få et tilbud.

### Vi gennemgår en lang række lege:

- Yogahistorier
- Opvarmningslege
- Fægtelege
- Tumble- og Bjørnelege
- Samarbejdslege

Legene gennemgår vi både teoretisk og i praksis. Der gives bud på, hvordan legene kan benyttes i pædagogisk arbejde, så de understøtter børns udvikling både socialt, følelsesmæssigt og motorisk. Legene kan benyttes i mange sammenhænge, men på dette kursus er der fokus på børn i børnehave og indskoling.

## VARIGHED:

6 timer

## KURSUSPRIS:

6 timer:

800,- kr. pr. person

(min. 10 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Tigertræning medbringer  
 rekvisitter til kurset

# DREJ EN LEG MED LEGEHJUL



**HUSK**  
ATIB MELLEMLIG - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: Legehjul.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: alle de voksne, der stadig tør gå forrest og lege. Voksne der arbejder med børn og unge.*

Det handler om at få det optimale ud af jeres legende digitale platform, Legehjul. Vi starter med at lytte, bytte og erfaringsudveksle. Vi kommer med inspiration til hvordan I kan bruge Legehjul optimalt, både i- og udenfor undervisningen. Vi snakker lidt om leg, og om hvad Legehjul, og legen kan bruges til.

Hands on:

Her får I en grundig gennemgang af alle Legehjuls funktioner. Vi tester også lege og funktioner af i praksis. Her kommer der med garanti lidt nye legende ideer til din "egen legerysæk".

## INSPIRATION TIL AT:

- Give "de gode gamle" lege et fedt twist
- Skalere en leg så den også kan bruges i fx udskolingen
- Bruge legen i undervisningen

## VARIGHED:

2 timer

## KURSUSPRIS:

2 timer:

500,- kr. pr. person

(min. 6 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Legehjul medbringer  
rekvisitter til kurset

# DIGITALT LEGE-UDVIKLINGS-VÆRKSTED / INDSKOLING



**HUSK**  
ATIB MELLEM - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: Legehjul.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: 0-3. classes elever, lærere og pædagoger. En børnegruppe (max 25).*

Vi starter med at indfange og dokumentere jeres motivation for brugen af leg og bevægelse. Så kortlægger vi Jeres lege- og bevægelseskultur.

### Sagt med andre ord, vi sætter fokus på:

- Hvad I kan lide at lege
- Hvad der gør en leg sjov
- Typer af lege
- Hvad der gør legen magisk
- Lege regler

Her er der indlagt lidt gruppearbejde og bevægelseslege.

Ud fra ovenstående proces, udvælger vi det tema vi skal opfinde og udvikle ud fra fx dyr, gamle dage og pulsen op. Med kurset får fællesskabet og trivslsen et ordentligt boost, og der bliver givet fornyet fokus, energi og innovative ideer til aktivitet, leg og bevægelse i hverdagen. Vi gennemgår det rent tekniske: hvordan det digitale kan bruges til aktivitet, leg og bevægelse.

### HER ER DER FOKUS PÅ:

- Hvordan man optager en leg, så den kan forklares i billeder
- Hvordan man redigerer en video
- Hvordan man laver speaks til en leg
- Hvordan man tekster en leg

### VARIGHED:

4 timer

### KURSUSPRIS:

4 timer:

1.000,- kr. pr. person

(min. 6 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

### REKVISITTER:

Legehjul medbringer  
rekvisitter til kurset

# DIGITALT LEGE-UDVIKLINGS-VÆRKSTED / MELLEMLTRIN

**HUSK**  
ATIB MELLEML - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER



Udbyder: Legehjul.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: 4-6. classes elever, lærere og pædagoger. En børnegruppe (max 25).*

Vi starter med at indfange og dokumentere jeres motivation for brugen af leg og bevægelse. Så kortlægger vi jeres lege- og bevægelseskultur.

### Sagt med andre ord, vi sætter fokus på:

- Hvad I dyrker af sport i fritiden
- Hvilken bevægelse I foretrækker, og hvordan den påvirker kroppen
- Gode bevægelses-/lege minder
- Hvad der er sjovt at lave i fællesskab
- Hvad der inkluderer og hvad der ekskluderer

Her er der indlagt lidt gruppearbejde og bevægelseslege.

Ud fra ovenstående proces, udvælger vi det tema vi skal opfinde og udvikle ud fra fx fællesskab, trivsel, inklusion, lege fra andre lande, leg med et handicap og pulsen op. Med kurset får fællesskabet og trivslen et ordentligt boost, og der bliver givet fornyet fokus, energi og innovative ideer til aktivitet, leg og bevægelse i hverdagen. Vi gennemgår det rent tekniske: hvordan det digitale kan bruges til aktivitet, leg og bevægelse.

### HER ER DER FOKUS PÅ:

- Hvordan man optager en leg, så den kan forklares i billeder
- Hvordan man redigerer en video
- Hvordan man laver speaks til en leg
- Hvordan man tekster en leg

## VARIGHED:

4 timer

## KURSUSPRIS:

4 timer:

1.000,- kr. pr. person

(min. 6 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Legehjul medbringer  
rekvisitter til kurset

# DIGITALT LEGE-UDVIKLINGS-VÆRKSTED / UDSKOLING



**HUSK**  
ATIB MELLEML - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: Legehjul.dk

Skoler

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: 7-9. classes elever, lærere og pædagoger. En børnegruppe (max 25).*

Vi starter med at indfange og dokumentere jeres motivation for brugen af leg og bevægelse. Så kortlægger vi jeres lege- og bevægelseskultur.

### Sagt med andre ord, vi sætter fokus på:

- Teori og anbefalinger om bevægelse
- Egne erfaringer fra fx sport i fritiden
- Stilsiddende skolegang/arbejde og bevægelse
- Forskellige måder at få gang i krop og hjerne

Her er der indlagt lidt gruppearbejde og bevægelseslege.

Ud fra ovenstående proces, udvælger vi det tema vi skal opfinde og udvikle ud fra fx. kropsligt fokus (core, ben, arme) hjerneøvelser, teambuildings øvelser, aktiv undervisning og pulsen op. Med kurset får fællesskabet og trivslsen et ordentligt boost, og der bliver givet fornyet fokus, energi og innovative ideer til aktivitet, leg og bevægelse i hverdagen. Vi gennemgår det rent tekniske: hvordan det digitale kan bruges til aktivitet, leg og bevægelse.

## HER ER DER FOKUS PÅ:

- Hvordan man optager en leg, så den kan forklares i billeder
- Hvordan man redigerer en video
- Hvordan man laver speaks til en leg
- Hvordan man tekster en leg

I arbejder med det hele på kurset.

## VARIGHED:

4 timer

## KURSUSPRIS:

4 timer:

1.000,- kr. pr. person

(min. 6 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Legehjul medbringer  
rekvisitter til kurset

# SLAPPUK KURSUS

**HUSK**  
ATIB MELLEMLIG - OG  
FULD PAKKE GIVER DIG  
10% RABAT PÅ ALLE  
KURSER

Udbyder: ATIB.dk

Skoler

Daginstitutioner

Foreninger / Andet

## KURSUS INDHOLD:

*Målgruppe: lærere, pædagoger (pædagogisk personale) og idrætsinstruktører. En gruppe børn (max 20) fra 3 år kan deltage.*

Kurset er opdelt i to vigtige afsnit. Den første del sætter fokus på, at få det digitale omfattende materiale til at fungere, på den mest enkle måde, i forskellige lege og konkurrencer. I den anden del sætter kurset fokus på de lege, træningsaktiviteter m.m. der er målrettet mod den målgruppe, som I vælger at rette inspiration, motivation og læringsmateriale til. Fx er der forskel på om kurset retter sig til en børnehave, skoleklasse eller til et håndboldhold i en idrætsforening. Således tilretter ATIB kurset, så vi på kurset praktisk afprøver indhold og deltagerne har mulighed for at være aktive og co-creative sammen med kursuslederen.

## KURSUSOVERSIGT:

- Interaktivt spil
- Mange variationer
- Sjov og motiverende leg

## VARIGHED:

2 lektioner

## KURSUSPRIS:

2 lektioner:

500,- kr. pr. person

(min. 6 personer)

+ transport og moms

\*\*\*\*\*

## REKVISITTER:

Slappuk, kegler, adapterer og adaptorplade m/velcro



## KURSUSLEDER OG IDÉUDVIKLER BAGVED ATIB KURSER

A-Sports kursusleder, ideudvikler, proces- og fagkonsulent, **Else Torp**, fortsætter med at underbygge og udvikle hendes egen passion og dybe interesse for motorik og idræt.

Hun er med tiden mere og mere overbevist om at arbejde dedikeret for en bevægelseskultur, der bygger på, at dygtighed, leg og faglighed er forskellige sider af samme sag. Ifølge Else er der på ingen måde nødvendige modsætninger mellem en legende tilgang og store ambitioner om at blive fysisk kompetent og kropslig klog.

Hun har efterhånden en stor mængde både teoretisk

- Sikre ståsteder fra motorik- og idrætsuddannelse
- Praktisk nære erfaringer fra institutioner, skoler og foreninger
- Ny teoretisk viden
- Crossover mellem forskellige fagformidlingsformer (fx bevægelse, sprogstimulering og animationer)
- Fysiske læringsmiljøer og læringsfacilitering

viden og praksis erfaring om idrætsundervisning fra flere læringsmiljøer og sociale sammenhænge. Hun er særdeles velkendt med og ikke mindst erfaringsbaseret

uddannet i sport- og idrætsforeninger.

Else insisterer fortsat på at udsøge sig udvalgte kurser og konferencer, der kan underbygge eller udvide den viden, der kan bane vejen frem for klog og motiverende krop og bevægelseskultur. Det er ikke tilstrækkeligt at tænke i didaktik, nye aktiviteter og lege, men det er også nødvendigt at udvikle på omgivelser og miljøer for en yderligere berettigelse af bevægelse i skole- og institutionsregi.

A-Sport/ATIB har glæde af at sende en konsulent og idéudvikler, der ikke bare følger nye trends og aktuelt forsknings belyste indsatser, men som også har en rummelighed for de behov, ideer og indsatser, der udspringer af dagligdagen i øjenhøjde med børn, unge og de professionelle voksne.



## KURSUSLEDER BAGVED YOGA I SKOLEN KURSER

### Hanne Mouritsen

Børnesygeplejerske og kropsbehandler med egen klinik.

Uddannet voksen yogalærer både i DGI og i Yoga Gita ved en indisk lærer – her registreret i Yoga Alliance med 200 timer.

Uddannet børneyogalærer i Danmark og en online uddannelse fra USA "Yoga for classrooms" + diverse kurser. Har undervist i 30 år – primært med fokus på bevægelser og sundhed.

Været tilknyttet som underviser i DGI regi gennem mange år både på landsplan og lokalt.

Har de sidste 6 år undervist personale/ansatte i dag-

institutioner, skoler, specialskoler og undervisere i CFU regi i at bruge børneyoga i dagligdagen.

Har udgivet bøgerne "Yoga i skolen" og "Yoga i daginstitutionen" sammen med Vivi S. Sørensen. Har derudover udgivet yogakortene "Yoga legekort".



## KURSUSLEDERE BAGVED TIGERTRÆNING KURSER



Tigertræning er en pædagogisk bevægelsesmetode udviklet af idrætspædagog Lise Steffensen og musiker Troels Alsted. I Tigertræning indgår bevægelseshistorier, samarbejdelege, musik, styrke og kontaktlege,

Siden 2012 har Tigertræning undervist i skoler, dagtilbud, biblioteker, kommunale projekter m.m.

Tigertræning afholder kurser, undervisningsforløb og legekoncerter med levende musik til bevægelse.

Læs mere på [www.tigertraening.dk](http://www.tigertraening.dk)

**Lise Steffensen** er idrætspædagog, konsulent, underviser og forfatter inden for børnekultur og bevægelse.

Lise har igennem mange år specialiseret sig i styrke og kontakt lege og udviklet Tigertrænings Kampregler

og skrevet bogen "Plads til de vilde lege", Dafolo 2015 og Gyldendals Pædagogiske bogklub. Lise er uddannet pædagog og siden efteruddannet sig inden for pædagogisk idræt, pædagogisk udviklingsarbejde og børneyoga.

Lise har desuden en tre årig uddannelse inden for rytmik og bevægelse fra Rytmisk Center København.

**Troels Alsted** er musiker, sangskriver, producer, foredragsholder og studieejer. Han har indspillet, produceret og komponeret en lang række albums. Troels har i samarbejde med Lise skrevet bøgerne og musikken: Tigertræning – Twang!, Twang 2, Tigeren er løs! og Dragekamp og koglekast. Troels er uddannet som tekniker i Sweet Silence Studios af Flemming Rasmussen. Han har knap 70 album i bagagen, som enten musiker, tekniker eller producer. Troels blogger og holder foredrag om ledelse og følgeskab i kreative processer.

## KURSUSLEDERE BAGVED LEGEHJUL KURSER



**Manja Fie Molbæk** er pædagog, familie- og småbørnsinstruktør i foreningslivet og lege- og bevægelseskonsulent i Legehjul.dk

Hun er et kæmpe stort legebarn, hvis mission er at gå forrest i legen alle steder og formidle legens værdi.

Det gør hun ved at sætte leg i gang og bruge den i alle arenaer, fx som teambuilding, middel til trivsel og læring og som sjov motion og bevægelse, både for de helt små børn og de lidt ældre.

Desværre sættes der oftest lighedstegn mellem leg og fjoller, ligesom der fejlagtigt sættes lighedstegn mellem alvor og læring. I Manjas optik overser man alt for ofte de muligheder, der er for at bruge legen som løftestang for læring. Leg fungerer ganske enkelt som en dåseåbner for læring.

Leg er også en fantastisk måde at få mere bevægelse ind i hverdagen. Tag fx en leg som Bankebof, her arbejdes der med motorikken, labyrintsansen, alsidig bevægelse, nærkontakt, kommunikation, samarbejde, børnefællesskabets trivsel, overblik, opmærksomhed. Ja, man kunne blive ved! Og ud over det skjulte pædagogiske fokus, får legen pulsen op og giver hjernen en pause. Alt sammen sunde kvaliteter, som vores børn har godt af.

**Kim Nørgaard** er indehaver af Legehjul.dk. Han står for det visuelle, digitale og grafisk legende udtryk. Han er ferm til alt hvad der handler om videoredigering. Med en baggrund som stand up komiker og radiovært har Kim en enestående formidlingsevne, og i samspil med Manjas smittende legende væsen, opstår der ofte noget helt unikt og innovativt.

## ALT DET PRAKTISKE

Målgruppen for ATIB kurser er lærere, undervisningsassistenter, pædagoger, pædagogmedhjælpere, undervisere, skole- og institutionsledere, idrætsinstruktører og bibliotekarer.



### OVERBLIK

Med dette kursuskatalog vil vi give dig et overblik over vores faste kurser. Alle oplysninger findes også på *atib.dk*, hvor du kan tilmelde dig. Men vi opdaterer løbende vores udbud på hjemmesiden, hvor du med fordel kan tilmelde dig vores nyhedsmail, for hele tiden at blive opdateret på kommende kurser eller andre relevante tilbud.

### KURSUSPRISER

Prisen fremgår af hvert enkelt kursus. Deltagergebyret på ATIB-kurserne gælder pr. kursist. Børnegrupper, som evt. deltager i et kursus, påregnes ikke et ekstra gebyr. Alle kursuserpriser er angivet excl. moms. Der vil blive pålagt et kørselsgebyr, som beregnes 8 kr. pr. km eller hvis andet bliver aftalt.

Alle priser er dagspriser med udgangspunkt i hjemmesidens oplysninger.

### BETALING

Netto kontant eller iht. kommunal aftale.

### TILMELDING

Tilmelding kan ske på hjemmeside senest 6 uger før den ønskede dato for kursusafholdelse.

Tilmelding er bindende. Du har også mulighed for at ringe til os på *tlf: 97 51 07 17*.

Hvis du har abonnement til ATIB, indgår du i rabat aftaler, dette fremgår af dit abonnementsbevis.

Kurser er max til 25 deltagere -eller hvis andet bliver aftalt.

### ÆNDRING

Ændring af kursusdato eller tidspunktet kan ske senest 48 timer før kurset. Kontakt os på *tlf: 97 51 07 17*.

### KURSUSAFVIKLING

Alle kurser i kataloget foregår i praksis. Deltagerne indgår i kurset som aktive medspillere i at bringe aktiviteterne til live på gulvet eller i terrænet. Der er selvfølgelig ikke krav til specifikke færdigheder eller bestemt påklædning, så længe de fleste kan deltage i bevægelsesaktiviteter. Undervejs er der input med referencer til aktuel teori og de didaktiske refleksioner, der er mest relevant for målgruppe og den organisation, som formidler leg, læring, træning og bevægelse.

### FÅ RABAT

Hvis du har abonnement til ATIB.dk med Mellem- eller Fuld Pakke, indgår du i rabat aftaler, dette fremgår af dit abonnementsbevis.

### HUSK!

Hvis du har et specifikt ønske om et kursus, der ikke fremgår endnu i vores kursuskatalog, så kontakt os. Så kan vi designe og tilrettelægge noget til jeres behov.

### HAR DU SPØRGSMÅL?

Er du velkommen til at kontakte vores kursus konsulenter:

Jakob Heinsvig (Sjælland) på:

*tlf: 40 26 67 82* eller *mail: jh@a-sport.dk*.

Kristoffer Boel (Jylland) på:

*tlf: 21 12 24 46* eller *mail: kb@a-sport.dk*

Eller din lokale konsulent, som du kan finde på:

*www.a-sport.dk/kontakt/salgskonsulenter*

En af hjørnestenene i vores vision er, at der gennem bevægelse opbygges atmosfære, læring, stemning og trivsel. ATIBs kursusforløb klæder lærere, undervisningsassistenter, pædagoger, pædagogmedhjælpere, undervisere, skole- og institutionsledere på til at implementere aktiv læring samt motion og bevægelse i hverdagen.

Vi glæder os til at se dig!

## KONTAKT OS

Er du i tvivl om, hvilket kursus der bedst matcher dit behov, så er du altid velkommen til at kontakte os.



Ring på 97 51 07 17



Skriv til [atib@a-sport.dk](mailto:atib@a-sport.dk)