

20  
23  
VMC PENHAGEN



# BADMINTON I UNDERVISNINGEN

DANSK, MATEMATIK, HÅNDVÆRK & DESIGN  
MADKUNDSKAB



BADMINTON  
DANMARK





2

## **Badminton i skolen**

### **Udgiver**

DGI Badminton  
Vingsted Skovvej 1  
7182 Bredsten

Badminton Danmark  
Brøndby Stadion 20  
DK-2605 Brøndby

### **Redaktion**

Ulrik Ditlev Jansen  
Ane Nørgaard Møller

### **Foto**

Badminton Danmark og DGI Badminton

# INDHOLD

<b>Badminton på skoleskemaet .....</b>	<b>4</b>
Indledning .....	5
Læseguide .....	7
Oplev VM i badminton .....	8
Basisviden om spillet .....	9
<b>Dansk i 3.-4. klasse .....</b>	<b>10</b>
FjerPlay er fairplay .....	11
Badmintondrømmen .....	13
<b>Matematik i 3.-4. klasse .....</b>	<b>14</b>
Byg en badmintonbane .....	15
Figurjagt i badminton .....	16
<b>Håndværk og design i 3.-4. klassen .....</b>	<b>18</b>
Pokalskabet .....	19
<b>Dansk i 5.-6. klasse .....</b>	<b>20</b>
Badmintondigt .....	20
Min idræt .....	21
<b>Matematik i 5.-6. klasse .....</b>	<b>22</b>
Rejsen til VM .....	22
God kamp .....	23
<b>Madkundskab i 5.-6. klasse .....</b>	<b>24</b>
Spis som en badmintonspiller .....	24



# BADMINTON PÅ SKOLESKEMAET

# INDLEDNING

Badminton er en idræt for alle og en idræt for hele livet. Nogle af de fremragende kvaliteter ved badminton er, at badminton kan og bliver spillet i alle aldre, på alle niveauer og på tværs af køn – dertil kommer, at badminton er en verdensomspændende idræt og dyrkes både som individuel idræt og holdidræt. Det er det, der gør badminton til en helt unik idræt.

Fjerplay er fairplay! I TV er der dommere, linjedommere og mulighed for hawkeye-kendelser, men i en helt almindelige badmintonkampe både til træning og turnering, så er spillerne selv dommere. Det stiller krav til deltagernes etik og moral, hvor man lærer at håndtere med- og modgang samt at konkurrere på fair vis – det er endnu ting, som gør badminton til en unik idræt. Det er meget almindeligt, at der bliver afholdt store badmintonturneringer, hvor spillere fra hele landet samles. Klubkammerater rejser sammen på tur og overnatter sammen, hvilket giver nogle rigtig sjove og spændende oplevelser med både glade børn og voksne. De børn og unge udvikler selvstændighed, forståelse af foreningskulturen samt evnen til at håndtere succes, modgang og nervepirrende kampsituationer.

Badminton åbner op for et inkluderende fællesskab, sjove oplevelser, personligudvikling og masser af glæde. Badminton er en idræt for børn, unge, voksne og ældre, og i mange tilfælde kan disse spille med og mod hinanden uden problemer, da ungdommens tekniske skills og fysiske formåen kan opvejes af erfaringens taktiske snilde og det mentale overskud.

Spillet med en fjerbold har eksisteret i over 2000 år. Som andre spil menes badminton at være opstået i British India, hvor officererne brugte det til tidsfordriv. Det var meget populært i 1870'erne, hvor officererne endda konkurrerede i "Battledore and Shuttlecock" som spillet hed dengang. Battledore er et gammelt navn for ketsjer, og i dag bruges betegnelsen "racket". Det spil, vi kender som badminton, blev udviklet hos The Duke of Beaufort, en engelsk adel, som nød at spille spillet i sit udhus "Badminton House". Officerer havde i 1850'erne taget spillet med hjem til England, og spillet fangede interessen hos The Duke of Beaufort og hans døtre, der videreudviklede banens dimensioner, så det passede til udhuset. Således blev badmintonbanens størrelse til.

Sidenhen kom badminton også til Danmark og har været en yndet idræt i mange haver, haller og skoler. I dag er badminton en meget populær idræt verden over, og i Asien nyder badminton status af nationalsport i flere af de største lande.

Danmark har en meget lang, stolt og succesrig tradition for at spille badminton. Således nævnes danskere som fx Erland Kops, Morten Frost, Lene Køppen, Camilla Martin, Peter Gade, som nogle af spillets mest succesfulde og elskede personligheder. Dansk badminton nyder stor succes og har siden 1950 været garant – både som holdidræt og individuel idræt – for mange EM-, VM- og OL-medaljer. Faktisk er badminton den sportsgren i Danmark, der har klaret det bedst, målt imod den internationale konkurrence, hvor dansk badminton kun har en brøkdel af det antal spillere og de økonomiske muligheder, som mange andre lande har.

Badminton Danmark har udarbejdet materialet her for at give elever mulighed for at blive klogere på, hvad badminton er, og vise de mange aspekter af denne idræt.

Dette undervisningsmateriale er et resultat af, at Badminton Danmark har besluttet, at alle skolebørn i 3.-6.-. klasse i Københavns Kommune skal have mulighed for at prøve kræfter med de sjove, spændende og udfordrende opgaver. Vi har lavet et materiale, der giver mulighed for at skabe en levende og virkelighedsnær undervisning. Både elever med og uden viden om badminton får mulighed for succesoplevelser og læring via dette materiale. Vi håber, at materialet kan være med til at give eleverne lysten til at prøve kræfter med badminton samt besøge Royal Arena og opleve VM i badminton i 2023.

Alle ønskes god fornøjelse med "Badminton i skolen".



# LÆSEGUIDE

Materialet kan inspirere til undervisning med badminton på skoleskemaet i fagene idræt, dansk, matematik, håndværk og design samt madkundskab. Materialets kortvarige undervisningsforløb er målrette følgende klassetrin:

- 3.-4. klassetrin: Idræt, dansk, matematik samt håndværk og design
- 5.-6. klassetrin: Idræt, dansk, matematik samt madkundskab

Hvert undervisningsforløb introduceres med at beskrive, hvilke viden- færdighedsmål de forskellige forløb berører. Enkelte af forløbene indeholder også ekstra opgaver, der kan benyttes efter. Tillige er opgaverne i undervisningsforløbene formuleret åbent, så der er mulighed for at tone retningen for forløbene og stilladsere undervisningen efter elevernes behov.

Det historiske rids i indledning og afsnittet med basisviden i badminton samt informationer for VM i badminton giver læreren en god ballast til forberedelse af et undervisningsforløb i de forskellige fag, hvor badminton er på dagsordenen.

Det er den enkelte lærere, som vurderer hvordan og hvornår forløbene kan indgå i undervisning. Badminton Danmark anbefaler at materialet bliver benyttet mellem vinterferien og påskeferien i 2023, da det giver mulighed for at undervisningen i dansk, matematik, håndværk og design samt madkundskab kan løbe parallelt med, at eleverne har badminton i idræt. Derudover giver det også eleverne mulighed for at komme til prøvetræning i en badmintonforening i lokale området.

Undervisningsforløbene kan benyttes i en emneuge, hvor temaet er badminton, men forløbene kan også gennemføres i et enkelt fag eller et par udvalgte fag fx idræt og matematik.

“Badminton i skolen” er til idrætslæreren, og kompendiets fire undervisningsforløb er ligeledes tilpasset idrætsfagets videns- og færdighedsmål og inddelt i følgende niveauer:

- 1.-2. klassetrin
- 3.-5. klassetrin
- 6.-7. klassetrin
- 8.-9. klassetrin

Hvert undervisningsforløb er på 3-4 ugers varighed og består af en oversigt over forløbet, lektionsplaner for den enkelte undervisningsgang, øvelses- og aktivitetsbeskrivelser samt sammen- sat litteratur og video, der understøtter forløbets tema. God undervisning

# OPLEV VM I BADMINTON I ROYAL ARENA, AUGUST 2023

Danmark er i august 2023 vært for VM i badminton, hvor man kan opleve alle de største stjerner på de grønne badmintonbaner i Royal Arena. Det bliver ikke større!

Som skoleklasse har man mulighed for at opleve det store mesterskab live, som et led i den undervisning klassen har været igennem.

Billetter til kampene i skoletiden kan bestilles af klasselæreren på [ticket@badminton.dk](mailto:ticket@badminton.dk).

Klassen har mulighed for at vælge en af følgende dage;

- Mandag den 21. august 2023
- Tirsdag den 22. august 2023
- Onsdag den 23. august 2023

**Bestilling skal ske til [ticket@badminton.dk](mailto:ticket@badminton.dk) senest den 10. august 2023.**

**Bestillingen skal indeholde;**

- By
- Skolens navn
- Klassens navn
- Antal lærere
- Antal elever



# BASISVIDEN OM SPILLET

Dette er en lyngennemgang af reglerne i badminton. Ikke alle regler og detaljer er taget med. Ønsker man at finde samtlige regler kan dette gøres på [www.badminton.dk](http://www.badminton.dk). Nedenunder dette afsnit ses en tegning af en badmintonbane. I single spilles der til den inderste linje i siden og den bagerste linje i længden. I double spilles der til de yderste linjer både i siden og i længden med undtagelse af i serven, der ikke må være længere end til den inderste linje i længden.

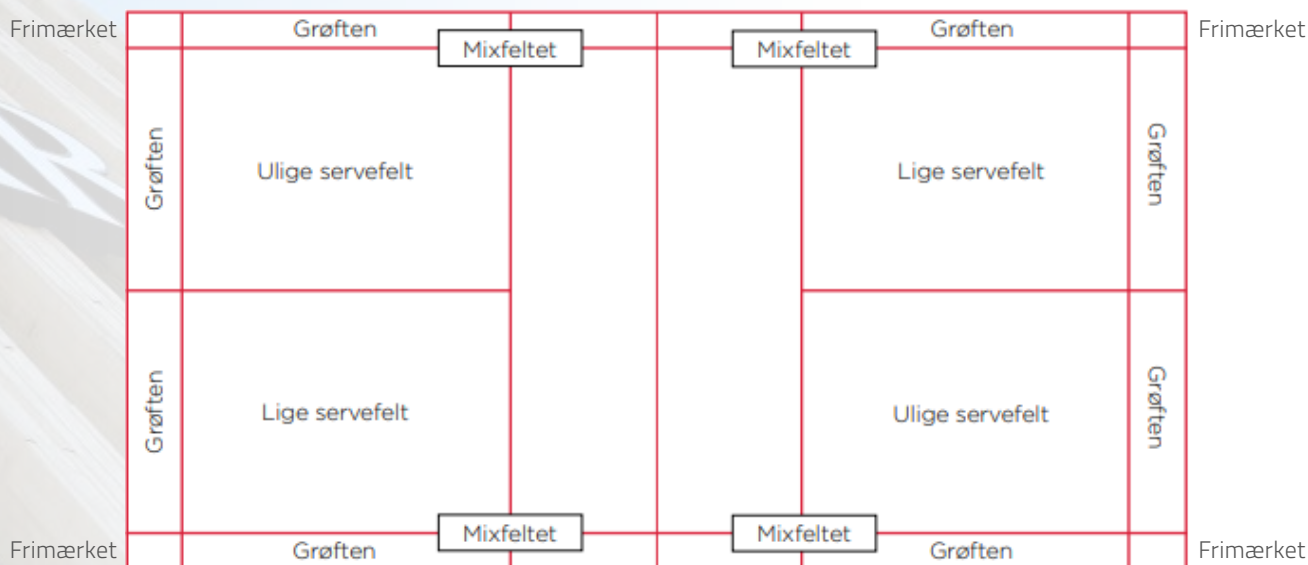
Bolden må kun rammes én gang på hver side. Der er fejl, hvis bolden berører kroppen eller makkerens krop. Der er fejl, hvis nettet berøres, mens bolden er i spil. Der er fejl, hvis man under spil træder under nettet over på modstanderens banehalvdel. Der er fejl, hvis bolden rammes på modstanderens side af nettet.

Der trækkes lod om, hvem der skal begynde med serveretten – flere forskellige måder kan anvendes efter humør. Vinderen af lodtrækningen kan vælge at starte med serveretten eller hvilken banehalvdel man vil starte på. Vælger man side, så kan modstanderen vælge, hvem der starter med serveretten. Vælger man derimod at bestemme, hvem der skal serve, kan modstanderen vælge hvilken side, man starter på.

Den, som vinder en duel, scorer et point. Man vinder en duel, hvis modstanderen begår en "fejl" eller bolden ophører med at være i spil fordi den rammer banens overflade inden for modstanderens banehalvdel.

- En kamp spilles bedst af tre sæt. Et sæt vindes af den part, der først scorer 21 point.
- Hvis stillingen bliver å 20, vindes sættet af den, som først opnår en føring på 2 point.
- Hvis stillingen bliver å 29, vindes sættet af den, som først opnår 30 point. Vinderen af et sæt, server første i næste sæt.

Spillerne skal skifte side efter hvert sæt, og i tredje sæt, når den førende er nået til 11 point.



# DANSK I 3.-4. KLASSE

## Til læreren

Badminton i danskfaget for 3. og 4. klasse består af to forløb: "FjerPlay er fairplay" og "Badmintondrømmen".

I forløbet "FjerPlay er fairplay" skal eleverne arbejde med tegneseriegenren og temaet fairplay, og eleverne arbejder blandt andet med følgende færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan anvende enkel, genretilpasset layout.
- Eleven kan opdele fremstillingsprocessen i mindre dele.
- Eleven har viden om teksters genre og struktur.
- Eleven kan udtrykke sig kreativt og eksperimenterende.

I forløbet "Badmintondrømmen" skal eleverne arbejde med at fremstille en fysisk eller virtuel planche og temaet drømmemål, og eleverne arbejder blandt andet med følgende færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan opdele fremstillingsprocessen i mindre dele.
- Eleven kan udtrykke sig kreativt og eksperimenterende.
- Eleven har viden om metoder til mundtlig formidling.
- Eleven kan udføre en mundtlig fremlæggelse.

Det anslås hvert forløb varer 4-6 lektioner.



# FJERPLAY ER FAIRPLAY

Fairplay er et vigtigt element i idræt og særdeleshed badminton. I har måske set badmintonkampe, hvor er dommere, linjedommere og hawkeye-kendelse, men det er langt fra situationen i badmintonkampe til turnering og træning. I de fleste badmintonkampe dømmer spillerne selv, og det stiller store krav til at udvise fairplay og kan sætte spillerne i et dilemma.

Hvad ved I om fairplay? Hvad er fairplay? Har du hørt om fairplay, og hvor kan man opleve fairplay? Hvordan og hvor er der fairplay i jeres skolegård?

Lav en tegneserie, hvor der fortælles en historie om fairplay. Det kan være en positiv fortælling, hvor to konkurrenter hjælper hinanden, men det kan også være en fortælling om, hvad der sker, hvis man ikke udviser fairplay.

Find inspiration i forskellige tegneseriegenrer og planlæg hovedlinjerne i jeres historie inden I starter.

I Badminton handler fairplay om:

- at opføre sig ordentligt, ærligt og retfærdigt, samt ikke virke stødende med sin adfærd, både i forhold til dem der spilles med og imod.
- at overholde reglerne og respektere sin modstander og handle på en måde, der sikrer retfærdighed og en god afvikling af konkurrencesituationen.
- at være ærlig og retfærdig, også selvom det ikke er til ens egen fordel. Det betyder, at du skal være villig til at ofre egen succes til fordel for et retfærdigt udfald.
- spillet på banen og det der sker udenfor banen, fx på tilskuerpladserne, så det gælder både spillere, trænere og forældre."





# BADMINTONDRØMMEN

Mange badmintonstjerner har drømt om at være verdens bedste badmintonspiller siden, at de har været børn. Her kan du se og læse om Viktor Axelsens badmintondrøm, og hvad, han mener, er gode råd for børn.

<https://www.facebook.com/DRSporten/videos/1130090323701119/>

<https://www.dr.dk/sporten/ol/laenge-foer-ol-guldet-droemte-16-aarig-viktor-axelsen-stort-mit-maal-er-blive-verdens>

<https://www.dr.dk/sporten/badminton/viktor-axelsen-med-opfordring-til-ungdommen-husk-have-det-sjovt>

Men hvordan er det med drømme? Er der regler for hvordan dine drømme for fremtiden må se ud? Kan man drømme for stort?

## Hvad er din drøm?

Du skal nok lave en planche eller en piccollage om din drøm. Du kan bruge udklip fra aviser, blade, magasiner og internet.

Planchen/ piccollage skal vise, hvad du drømmer om, når du bliver voksen. Inden du starter, så skal du også overveje, hvordan vejen til din drøm kan være?



# MATEMATIK I 3.-4. KLASSE

## Til læreren

Matematik i badminton for 3. og 4. klasse består af to forløb: "Byg en badmintonbane" og "Figurjagt i badminton".

I forløbet "Byg en badmintonbane" skal eleverne arbejde med målestoksforhold, omkreds og areal, og eleverne arbejder blandt andet med følgende færdigheds- og vidensmål:

- Eleven har viden om forskellige metoder til at anslå og bestemme omkreds og areal. Eleven kan anslå og bestemme omkreds og areal.
- Eleven har viden om metoder til at tegne enkle plane figurer. Eleven kan tegne enkle plane figurer ud fra givne betingelser og plane figurer, der gengiver enkle træk fra omverdenen.
- Eleven har viden om skitser og præcise tegninger. Eleven kan anvende skitser og præcise tegninger.
- Eleven har viden om metoder til at bygge rumlige figurer. Eleven kan bygge rumlige figurer.

I forløbet "Figurjagt i badminton" skal eleverne arbejde med geometriske figurer, vinkelmåling og -sum, og eleverne arbejder blandt andet med følgende færdigheds- og vidensmål:

- Eleven har viden om vinkeltyper og sider i enkle polygoner. Eleven kan kategorisere polygoner efter sidelængder og vinkler.
- Eleven kan undersøge geometriske egenskaber ved plane figurer.

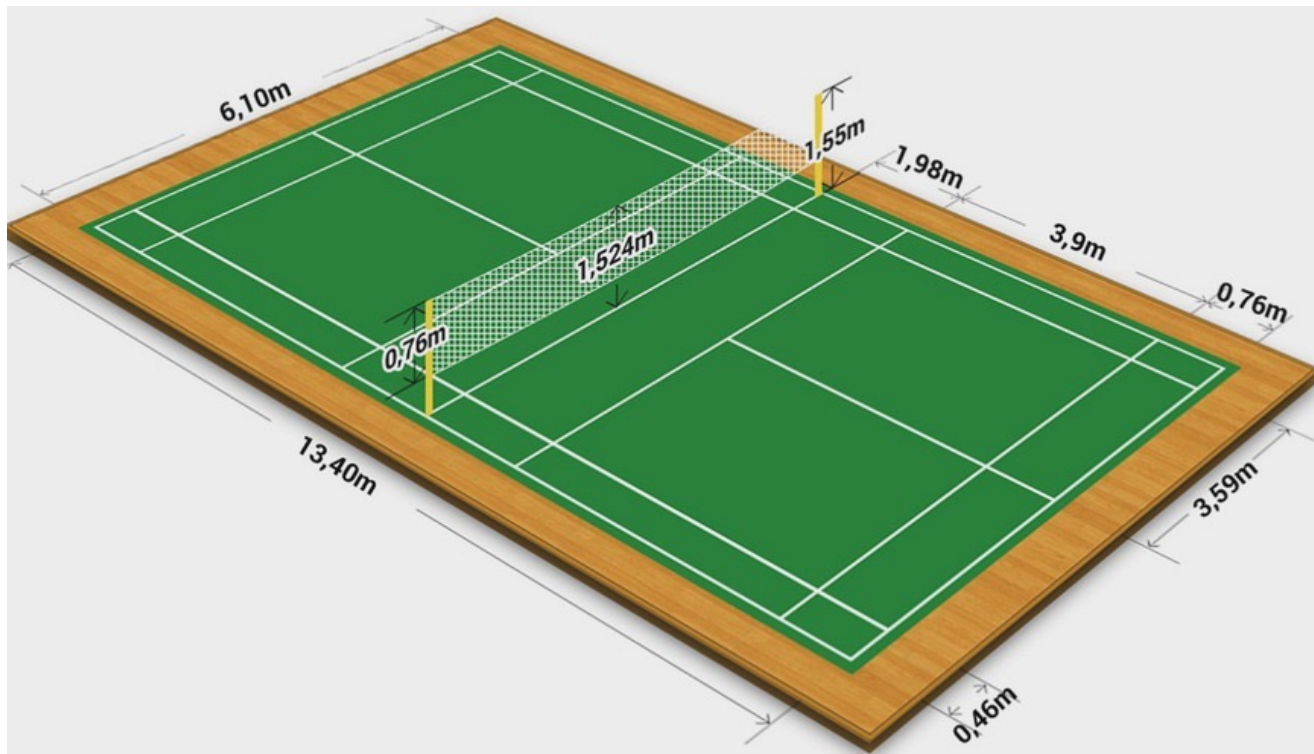
Det anslås hvert forløb varer 3-5 lektioner.



# BYG EN BADMINTONBANE

I skal nu arbejde med modelbygning af en badmintonbane. Der er helt faste regler for længden og bredden af en badmintonbane.

På denne skitse vises målene for bane, stregernes placering og nettet højde.



15

- Hvor mange firkanter kan du finde på en badmintonbane. Og hvilken type af firkanter kan du finde?
- Tegn en todimensionel bane med alle streger i målestoksforhold 1:75
- Bestem arealet og omkredsen af en single- og en doublebane – både på din tegning og i virkeligheden. Find selv andre områder som du kan beregne arealet af.
- Byg en tredimensionel model af badminton banen, du kan blandt andet bruge pap/karton tuscher, sugerør og let stof til nettet. Du bestemmer selv målestoksforholdet.
- **Ekstra:** Undersøg hvilke andre ting der er omkring en badmintonbane, fx en dommerstol, og tilføj dem til modellen.

## Hvad er målestoksforhold?

Målestoksforhold bruges til at vise, hvordan et mål på en tegning eller en model hænger sammen med målet i virkeligheden.

Det skrives på følgende måde tegning: virkelighed (t:v), fx 1:75 eller 1:5000

Hvis man f.eks. skal bygge en model af en badmintonbane og skal beskrive størrelser og afstande mellem områderne på banen, er det nødvendigt at lave tegninger, som man kan bruge til at bygge banen ud fra.

På skitsen kan man se, at banen er 13,40 meter lang i virkeligheden, hvis målestoksforholdet er 1:75, så skal banens længde på tegningen være ca. 17,87 cm

20  
23  
VMC OPENHAGEN

# FIGURJAGT I BADMINTON

Der er geometriske figurer over alt omkring os – prøv bare at kigge rundt i klasselokalet. Mange af de former, som du kan se, er sammensatte af flere geometriske figurer.

Det vigtigste udstyr i badminton er fjerbolden og ketsjeren – disse er også sammensat forskellige geometriske figurer.



16

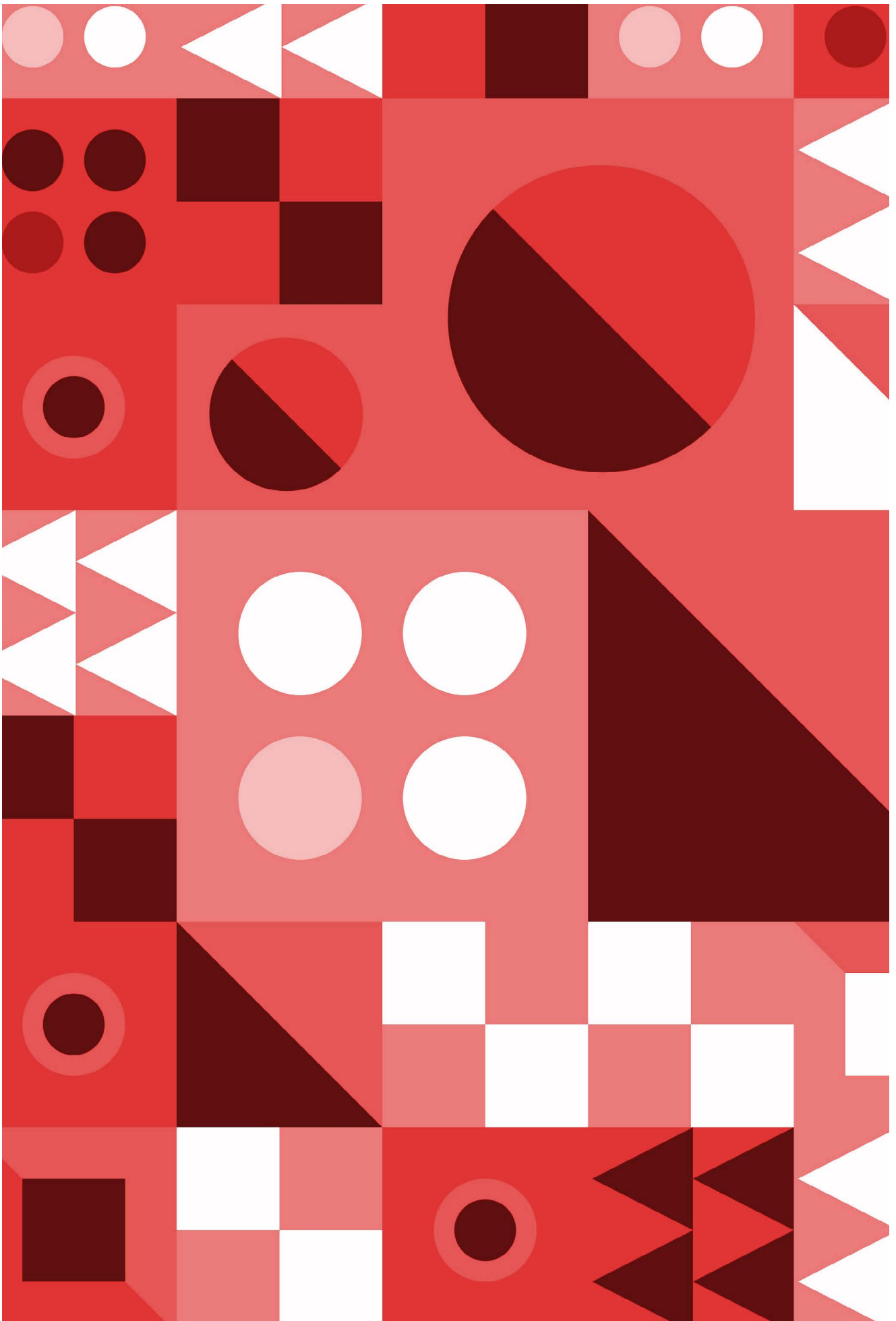
- Hvor mange geometriske figurer er der i en fjerbold og en badmintonketsjer, og hvad er figurerens navne? Du må gerne tegne på billedet.
- Hvor mange forskellige firkanter kan du finde, og hvad er deres navne? Mål alle vinklerne og find vinkelsummen i hver firkant.
- Hvor mange forskellige trekanter kan du finde? Mål alle vinklerne og find vinkelsummen i hver trekant.
- Ekstra: Tegn en todimensionel fjerbold og badmintonketsjer fx i GeoGebra

Polygoner er det græske navn for en mangekant, og ordet betyder egentlig "mangehjørne". En trekant kaldes for Trigon og firkant kaldes for en Tetragon.

Der findes forskellige slags firkanter: kvadrat, parallelogram, rektangel, trapez, rhombe m.fl.

Læs mere om de forskellige firkanter på <https://da.wikipedia.org/wiki/Firkant>





# HÅNDVÆRK OG DESIGN I 3.-4. KLASSE

## Til læreren

Håndværk og design i badminton for 3. og 4. klasse består af forløbet "Pokalskabet", hvor eleverne blandt andet arbejder med følgende færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan navngive og anvende grundlæggende håndværktøjer og redskaber. Eleven har viden om grundlæggende håndværktøjer og redskaber
- Eleven kan udvælge grundlæggende værktøjer og redskaber efter hensigt. Eleven har viden om grundlæggende håndværktøjers og redskabers anvendelsesmuligheder.

- Eleven kan navngive og anvende grundlæggende teknikker til forarbejdning af bløde og hårde materialer. Eleven har viden om grundlæggende teknikker til forarbejdning af bløde og hårde materialer.
- Eleven kan fortælle om idéer til et produkt. Eleven har viden om hensigten med at udvikle idéer.
- Eleven kan forklare og skitsere idéer efter hensigt. Eleven har viden om formålet med at forklare og skitsere idéer.

Det anslås hvert forløb varer 4-6 lektioner.

# POKALSKABET

I idrættens verden har vi tradition for at hædre vinderne med medaljer og pokaler. Badminton har meget stolte tradition til store mesterskab og har gennem tiderne vundet (nærmest) uendelig

mange medaljer og pokaler til de Olympiske Lege, Verdensmesterskaber, Europamesterskaberne – både individuelt og til holdmesterskaberne.



19

I skal nu i fællesskab lave pokaler til klassens pokalskab. Inden du går i gang med at lave din egen pokal, så skal du blandt andet overveje:

- Hvilken idræt skal din pokal passe til?
- Hvilke symboler skal den have, og hvad skal de stå for?
- Hvilke farver skal din pokal have?
- Hvilke materialer kan du lave din pokal af?

Pokalerne kan laves af alle mulige slags materialer; Pap, karton, papir, maling, farver mm. Det er kun fantasien der sætter grænser for hvordan pokalerne skal se ud.

20  
23  
VMC OPENHAGEN

# DANSK I 5.-6. KLASSE

## Til læreren

Badminton i danskfaget for 5. og 6. klasse består af to forløb: "Badmintondigt" og "Min idræt".

I forløbet "Badmintondigt" skal eleverne arbejde med lyrikgenren, og eleverne arbejder blandt andet med følgende færdigheds- og vidensmål:

- Eleven har viden om tænkeskrivning, brainstorm og mindmap.
- Eleven har viden om at læse på, mellem og bag linjerne.
- Eleven har viden om måder at udtrykke teksters stemning på.
- Eleven kan udtrykke en æstetisk teksts stemning.

I forløbet "Min idræt" skal eleverne arbejde med at filmgenren og dennes virkemidler, og eleverne arbejder blandt andet med følgende færdigheds- og vidensmål:

- Eleven har viden om synopse, manuskript og storyboard
- Eleven kan udarbejde forprodukter til dramatiske, dokumentariske og interaktive produktioner.
- Eleven har viden om virkemidler i drama og dokumentar på film, i tv og på nettet.
- Eleven kan udarbejde dramatiske, dokumentariske og interaktive produkter.

Det anslås hvert forløb varer 4-6 lektioner

## BADMINTONDIGT

Digte og sport hørte sammen i det antikke Grækenland. Under de olympiske lege dystede man i digte på linje med løb, spring og kast.

20

I skal lave et grafisk badmintondigt.

Når det er grafisk, leger man også med layoutet. Denne form for digt kaldes et formdigt.

Skriv alle de ord ned, I kommer til at tænke på, når man tænker på badminton og badmintonsportens værdier:

- Glæde
- Udvikling
- Fællesskab
- Oplevelser

Husk der også skal være mange udsagnsord og tillægsord. Sæt digtet sammen.

Lav en tegning af den form digtet skal have og skriv nu digtet ind i formen.

Søg evt. på "formdigt" og få inspiration.

### Ekstra info om digt

Digte hører under den genre, der kaldes for lyrik.

Digte kan laves på mange forskellige måder. Der er forskel på længde, opsætning, form og indhold.

Et digt behøver ikke at rime.

Man kan tale om lyriske digte, der ofte handler om følelser, stemninger, refleksioner og iagttagelser og er samlet i strofer og vers.

Man bruger ofte billedsprog i digte.

# MIN IDRÆT

Badminton bruger også små film til at sprede forskellige budskaber. Her kan du se tre korte film med forskellige badmintonbudskaber:

VM for hold i Aarhus: <https://youtu.be/GYxZ6MGZznw>

Parabadminton - <https://youtu.be/NLUxhpg16A4>

Airbadminton - <https://youtu.be/iCJRspdu56s>

Hvilke budskaber har videoerne og hvilke virkemidler bruges der til at fortælle budskaber?

I skal lave en lille film om en idræt. En film som skal vise hvad idrætten giver, fx glæde, udvikling, fællesskab og oplevelser.

1. Find sammen i en lille gruppe.
2. Lav en brainstorm:
  - Hvad skal med i filmen?
  - Hvilken genre skal filmen være?
  - Skal I bruge fotos i videoen eller kun levende billeder?
  - Hvilken lyd vil I have med: Speak, underlægningsmusik eller andet?
3. I skal starte med at lave et Storyboard.
  - Et storyboard er en slags tegneserie, hvor I viser, hvordan de enkelte scener i filmen skal se ud.
  - Hvordan skal scenen filmes?
  - Skal det være nærbilleder?
  - Skal det være små udsnit eller et stort totalbillede?
  - Hvilken vinkel skal det filmes fra?

I kan skrive dialogen ud for billederne. Hvis kameraet eller personerne bevæger sig, kan I lave pile for personerne og skrive kamerabevægelserne ved siden af billedet.

I er nu klar til at filme jeres film. Brug en smartphone eller tablet.

## Værktøjer

Til jeres redigering, kan I bruge de værktøjer, der findes i skoletube:

Wevideo ogw Moviecut  
<https://www.skoletube.dk>

Hvis I ikke har skoletube på skolen, findes der også andre redigeringsværktøjer som eksempelvis iMovie

## Copyright

Husk at du kun må bruge tekst og lyd, du selv har fundet på/lavet, hvis filmen uploades til nettet

Man kan finde rettighedsfrie filer – de hedder Creative Commons, Royalty Free eller Copyright Free.

# MATEMATIK I 5.-6. KLASSE

## Til læreren

Matematik i badminton for 5. og 6. klasse består af to forløb: "God kamp" og "Rejsen til VM".

I forløbet "God kamp" skal eleverne arbejde sandsynlighed og statistik, og eleverne arbejder blandt andet med følgende færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan anvende og tolke grafiske fremstillinger af data. Eleven har viden om grafisk fremstilling af data.
- Eleven kan gennemføre og præsentere egne statistiske undersøgelser. Eleven har viden om metoder til at behandle og præsentere data, herunder med digitale værktøjer
- Eleven kan undersøge tilfældighed og chancestørrelser gennem eksperimenter. Eleven har viden om metoder til at undersøge tilfældighed og chance gennem eksperimenter.

I forløbet "Rejsen til VM" skal eleverne arbejde budget, tids- og valutaudregninger, og eleverne arbejder blandt andet med følgende færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan anvende decimaltal og brøker i hverdagsituationer. Eleven har viden om brøkbegrebet og decimaltals opbygning i titalssystemet.
- Eleven kan udføre beregninger med de fire regningsarter inden for naturlige tal, herunder beregninger vedrørende hverdagsøkonomi.
- Eleven har viden om beregninger med de fire regningsarter inden for de naturlige tal, herunder anvendelse af regneark.

Det anslås hvert forløb varer 3-5 lektioner.

## REJSEN TIL VM

22

Til VM kommer der spillere fra alle verdensdele og hovedparten af spillerne kommer fra asiatiske lande. En af de stærkeste badmintonnationer er Japan og ved sidste VM bestod det japanske team af 30 spillere (17 kvinder og 13 mænd) og 40 officials (20 kvinder og mænd) (trænere, holdledere, læge, fysioterapeuter, massører, videoanalytiker m.m).

I skal nu lægge et budget for rejseudgifterne for den Japanske VM-delegation.

- Find den billigste flyrejse fra Tokyo til København t/r og find den billigste direkte flyrejse fra Tokyo til København t/r. Hvad er prisforskellen og forskellen i rejsetiden?
- Den japansk delegation vælger at rejse med direkte fly. Hvad er den samlede rejseudgift i japansk Yen?

- Den japansk delegation skal overnatte på den officielle VM-hotel Crowne Plaza Copenhagen Towers og indkvarteres på dobbeltværelser, dog ikke på tværs af køn. Hvad er den samlede udgift for 10 overnatninger i japansk Yen?
- Den japansk delegation har valgt en flyrejse med afgang kl. 09:55 japansk tid og ankomst i København kl. 13:30 dansk tid. Returrejsen er med afgang fra København kl. 13:00 dansk tid og ankomst i Tokyo kl. 07:55 japansk tid. Hvad er flytiden på hhv. udrejsen og hjemrejsen?
- **Ekstra:** Du er indonesisk badmintonturist og skal til VM i København. Undersøg hvad dine udgifter er til rejsen og overnatninger.

# GOD KAMP

Badminton handler i høj grad om træning af færdigheder, men der er også en grad af held i spil. Inden en kamp starter, så trækkes der lod om hvem, der har retten til at starte med at serve eller vælge banehalvdel.

- Parvis skal I slå plat og krone ti gange. Inden I starter, skal I slå sten-saks-papir om, hvem der må vælge plat eller krone først, herefter det vinderen af den foregående lodtrækning, som vælger plat eller krone.

Lodtrækning foretages af dommeren, og vinderen af lodtrækningen findes ved, at der slås plat og krone.

Efter hver omgang skal I notere om, det blev plat eller krone, og hvem vinderen var. Brug skemaet

Udfald\omgang	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	I alt
Plat											
Krone											
Spiller 1											
Spiller 2											

- Sammenlign resultaterne i klassen og læg alle resultaterne sammen. Hvad ser i?
- Øvelse gør mester – også i badminton. I skal jonglere med ketsjer og bold (se hvordan man jonglere her: <https://youtu.be/YGR2vCOFAvE>).

Tæl hvor mange du kan få i træk uden bolden rammer gulvet. Du har fem forsøg, og du skal noteret resultatet af alle fem forsøg i skemaet.

	Spiller 1	Spiller 2	Spiller 3	Spiller 4	Spiller 5	Alle spillere
Forsøg 1						
Forsøg 2						
Forsøg 3						
Forsøg 4						
Forsøg 5						
I alt						
Gennemsnit						

- Beregn summen, gennemsnittet og find medianen af dine forsøg. Hvad sker der, bliver du bedre?
- Find sammen i 4-/5-mands grupper og udfyld skemaet og lave et søjlediagram, som viser udvikling mellem forsøgsrunderne. Kig på diagrammet, hvad ser i?

- **Ekstra:** Lav en undersøgelse af hvilke idrætter du og dine klassekammerater går til (måske også parallelklasserne), og hvor mange gange om ugen de dyrker idræt. Vis resultaterne med diagrammer.

# MADKUNDSKAB I 5.-6. KLASSE

## Til læreren

Madkundskab i badminton for 5. og 6. klasse består af forløbet: "Spis som en badmintonspiller".

I forløbet "Spis som en badmintonspiller" skal eleverne arbejde med elite-model og Y-model, og eleverne arbejder blandt andet følgende færdigheds- og vidensmål:

- Eleven kan lave mad efter en opskrift.
- Eleven har viden om mål og struktur i opskrifter.
- Eleven har viden om grundmetoder og teknikker i madlavning.
- Eleven kan tilsmage og krydre maden.
- Eleven har viden om faktorer der påvirker madforbrug.
- Eleven har viden om ernæringsfaktorer og energibehov.

Det anslås hvert forløb varer 3-6 lektioner.

## SPIS SOM EN BADMINTONSPILLER

Hvis man er elite atlet, så er det vigtigt, at man spiser det rigtige for at give kroppen den rette benzin - det gælder også for

elitebadmintonspillere. Derfor er der to forskellige modeller til, hvordan fordeling på tallerkenen skal se ud.



### ELITE-MODEL

Elitelite-modellen er Team Danmarks anbefaling til eliteatleter, der træner mere end 1½ - 2 timer hver dag, da det er ekstra vigtigt at få benzin nok til kroppen – kroppens benzin er primært kulhydrater. Fordeling i Elitemodellen er 1/2 med kulhydratrige fødevarer, 1/4 med proteinkilde og ¼ med grøntsager.

Overvej, hvorfor det er vigtigt for kroppen at få kulhydrater og protein, når man dyrker badminton eller en anden idræt.



### Y-MODEL

Y-modellen er Fødevarestyrelsens anbefaling til den almindelige dansker og har en fordele 2/5 med kulhydratrige fødevarer, 1/5 med proteinkilde og 2/5 med grøntsager.

#### Hvad er kulhydratrige fødevarer?

- Pasta
- Ris
- Kartoffler
- Brød
- Havregryn

#### Hvad er en proteinkilde?

- Kød
- Fisk
- Æg
- Mælk



### Wok i badminton

I skal lave en wokret og anrette portionerne efter Y-modellen og elitemodellen.

#### Fremgangsmåde:

1. Kog risene efter anvisning på pakken.
2. Skær kyllingebrysterne ud i mundrette stykker. Opvarm noget af olien på en pande. Tilføj kyllingen til panden, krydder dem med salt, peber og paprika. Det er selvfølgelig muligt at tilføje andre krydderier, hvis man ønsker det.
3. Hak hvidløgene i små stykker, skær gulerødderne i tynde stave, skær peberfrugten i strimler og skær forårsløgene i ringe.
4. Opvarm olien i en stor gryde. Svits hvidløget heri. Tilsæt gulerødderne og sauter dem et par minutter. Kom peberfrugt, forårsløg, ærter og majs i panden og vend det hele godt sammen.
5. Kom herefter sojaen over grøntsagerne, sauter et par minutter til sojaen fordampes.
6. Slå ægget ud i en lille skål, pisk det sammen og hæld det ud over grøntsagerne. Rør godt rundt så ægget fordeles jævnt, imens det stivner let som småbitte stykker omelet.
7. Nu er alle jeres elementer til jeres wok færdige. I skal nu øse op på jeres tallerkener så det passer med om I spiser efter 'Y-modellen' eller 'Elitelite-modellen'.
8. Tilføj evt. sweet chilisaucen på jeres retter og nogle cashewnødder.

#### Værsgo' og smag.

### Mellemmåltid i badminton

Udover hovedmåltiderne så er mellemmåltider og væskebalance også vigtig for en badmintonspiller i forbindelse med en turnering. Under en badmintonkamp er spillernes svedtab stort, og det er ikke nok kun at drikke vand. For at opretholde god væskebalance, så skal drikkedunken både indeholde vand, sukker og salt. Lav jeres egen sportsdrik.

Mellem kampene til en turnering er også vigtig med små mellemmåltider fx bananer, rosiner, myslibar. Lav jeres egen myslibar

#### Fremgangsmåde:

1. Læg chiafrøene i blød i vandet i minimum en halv time. Rør rundt med en gaffel, så alle frø er våde. De skal svulme op og blive til en tyk grød, når de er klar.
2. Varm ovnen op til 175° (alm. ovn, ikke varmluft). Læg et stykke bagepapir på en bageplade. Får en brødforn på 12x30 cm med bagepapir. Det gøres nemmest ved at gøre papiret vådt og vride det op som en karklud. Så kan det komme helt ud i hjørnerne, og blive der.
3. Hak mandler og græskarkerner groft. Bland mandler, græskarkerner, sesamfrø og gryn, og bred det ud i et jævnt lag på bagepapiret. Rist blandingen i ovnen i ca. 10 minutter. Rør i det undervejs. Hak abrikoserne fint med en tung, skarp kniv.
4. I en skål blander du de endnu varme nødder og gryn, de udblødte chiafrø, abrikoserne og honningen til en klistret masse. Fordel denne masse i brødfornen, og tryk det godt sammen.
5. Bag din energibar i nederste tredjedel af ovnen i ca. 15 minutter. Massen skal være fast og kun let gylden i kanterne.
6. Lad energibaren køle lidt af i formen, før du tager den ud, og lader den køle helt af på en rist. Skær nu energibarerne ud i passende stykker. Mine var 3x6 cm.
7. Varm chokoladen op i et vandbad. Påfør det på de afkølede energibarere.

#### Værsgo' og smag.

#### Antal:

- 4 personer.

#### Tid:

- 30 minutter.

#### Ingredienser:

- 3 dl rå ris
- 2 spsk. olie
- 2 fed hvidløg
- 2 gulerødder
- 1 rød peberfrugt
- 1 bundt forårsløg
- 200 gr. ærter
- 1 ds. majs
- 250 gram kylling
- 2 spsk. soja
- 1 æg
- Salt
- Peber
- Paprika
- 2 spsk. sweet chilisaucen
- Cashewnødder

Du kan lave din egen sportsdrik på følgende måde:

50-60 g sukker fx glukose (druesukker) og/eller maltodextrin, en knivspids salt (50-70 mg natrium/1 dl svarende til ca. 1,5 g bordsalt/1 liter vand) og 1 liter vand.

#### Antal:

- 20 stk.

#### Tid:

- 35 minutter.

#### Ingredienser:

- 3 spsk. chiafrø
- 1 dl vand
- 50 gram mandler
- 50 gram græskarkerner
- 35 gram sesamfrø
- 50 gram havregryn
- 50 gram hirseflager
- 10 tørrede abrikoser, ca. 70 g
- 25 gram honning
- 150 gram mørk chokolade 70% - til topping.



20  
23  
VMC  PENHAGEN