



Håndbold  
Region Øst

Håndbold  
Region Øst

Håndbold Region Øst

Greveager 9

2670 Greve

Tlf.: 4369 3000

E-mail: hro@dhf.dk

www.haandbold-ost.dk

ADM j.nr. 043-15 pj/-  
Greve, november 2015

Kære Borgmester

Du sidder nu med vores nye kontakt- og informationspjece foran dig. Jeg håber du får tid og lyst til at læse den. Og at du også har muligheden for at give folderen videre til den relevante del af forvaltningen i netop din kommune.

Jeg hedder Birger Dahl og er formand for Håndbold Region Øst-HRØ. HRØ er paraplyorganisation for alle håndboldforeninger øst for Storebælt, i alt næsten 240 foreninger, der har spillere og medlemmer i alderen fra 4 – 90 år. Jeg synes, jeg har et godt tilbud.

I en tid med skolereform, gentagne analyser, der viser at vi bevæger os for lidt og en tid, hvor den organiserede idræt er under pres, ser HRØ det som en del af sin opgave at medvirke til at brede de tilbud, håndbolden og vores medlemsforeninger kan tilbyde, ud til endnu flere aktører. Det skal denne kontakt- og informationspjece medvirke til.



Jeg mener, at vi har et produkt, der kan finde anvendelse i en stor del af en kommunes ansvarsområde. Jeg skal kort nævne følgende:

- ✓ Håndbold for de yngste – kaldet Trille og Trolle – der henvender sig bl.a. til vuggestuer og børnehaver og har fokus på leg og motorik.
- ✓ Håndbold i skolen, der både har et sigte omkring brobygningen mellem skolen og foreningslivet, men også har til formål at kunne medvirke ved skoleturneringer.
- ✓ Håndbold-fitness, der er til voksne, hvor håndbolden er en del af leg med bold. Det primære fokus er træning og fysisk velvære. En mulighed også for normalt idrætssvære målgrupper og for jobsøgende, ældre og flygtninge.
- ✓ Mulighed for indgåelse af partnerskabsaftale mellem kommunen og lokale foreninger/Håndbold Region Øst.

Som nævnt håber jeg, du vil få tid og lyst til at læse pjecen. Jeg har sendt lidt flere pjecer med, så du ikke behøver at aflevere dit eget eksemplar.

Jeg har for nylig sammen med Carsten Rasmussen, borgmester i Næstved Kommune, og Dansk Håndbold Forbund inviteret dig til et foredrag om Næstved Kommunes engagement i forbindelse med Arenaen, Sport Event Danmark og efterfølgende overværelse af nogle kampe i forbindelse med Kvinde VM i Håndbold, hvor en af puljerne afvikles i Næstveds nybyggede Arena. Hvis du ikke allerede har tilmeldt dig, så kan det stadig nås ved at sende tilmelding til [pj.hro@dhf.dk](mailto:pj.hro@dhf.dk).

Med venlig hilsen  
Håndbold Region Øst

  
Birger Dahl  
Formand

1 DEC. 2015

## Afrunding

I dette hæfte har vi præsenteret de oplagte områder, hvor håndboldforeninger og kommuner i fællesskab kan løfte en vigtig opgave og bidrage til den almene sundhedsfremme i alle aldersgrupper og på alle niveauer.

Vi er åbne for dialoger omkring andre emner – det kunne være events, der kan promovere kommune og foreninger, foreningernes økonomi, faci-

liteter og muligheden for at etablere flere permanente beach-baner.

Såfremt I ønsker det, kommer vi meget gerne forbi til en uddybende snak, hvor vi også kan tale om, hvordan vi bedst kan få størst mulig glæde af hinanden.

Tak for jeres opmærksomhed.



# LEVE LIVET HELE LIVET - MED BOLDEN I HÅNDEN

Håndbold i kommunen for børn, unge og ældre



## Håndbold Region Øst

Per Jensen, Administrationschef  
tlf.43950229 mail pj.hro@dhtf.dk

Benny Salling, Udviklingskonsulent  
tlf.30516711 mail bs.hro@dhtf.dk





## Håndbolden i et overblik

Alder	1 dag	1 uge	3-6 uger	>12 uger
2-5 år				Trille Trolle
0-3. Klasse	Håndbold- karavane		Leg og bold- tilvænnning	
	Totalhåndbold- stævne			
	Håndboldtræ- ning			
4.-6. Klasse	Streethandball	Streethandball	Spillet i centrum	
	Skolestævne 20x40	Skolestævne 20x40		
	Totalhåndbold- stævne	Totalhåndbold- stævne		
	Håndboldtræ- ning	"Ta'fat"		
	"Ta'fat"			
7.-9 Klasse	Streethandball	Streethandball	Håndboldteknik og strategi	
	Skolestævne 20x40	Skolestævne 20x40	Træner/leder uddannelses- forløb	
	"TAFAT"	"TAFAT"	Børnetræner Uddannelses- forløb	
35+	Håndboldtræ- ning	Træner/leder ud- dannelsesforløb		Hånd- boldfit- ness

## Fakta:

Dansk Håndbold Forbund, DHF, er specialforbund for håndbolden under Danmarks Idrætsforbund. DHF har omkring 108.000 medlemmer i hele landet. Som et af i alt tre distrikter under DHF, varetager Håndbold Region Øst, HRØ, planlægning og gennemførelse af turneringer øst for Storebælt fra 2. division og nedefter. Desuden forestår HRØ bl.a. uddannelse af trænere, stævner for helt nye håndboldspillere samt træning af talenter. HRØ har mere end 30.000 spillere registreret i sine 240 medlemsforeninger øst for Storebælt.

## Håndbold for de voksne - Håndboldfitness

Håndboldfitness er en motionsaktivitet med opvarmning, alternativ styrketræning samt boldspil på mindre områder. Sloganet er 'Puls, Power og Play', og det er en sjov og inkluderende aktivitet for alle aldre – uanset niveau.

Håndboldfitness kan dyrkes i større eller mindre grupper og kan foregå såvel inde som ude afhængig af vejret. Håndboldfitness er udviklet som et motionsprodukt til aldersgruppen +30, men kan sagtens bruges til aldersgruppen 16-60 år. Til målgruppen over 60 år er der udviklet et særligt tilføgsprodukt, nemlig Senior-Håndboldfitness.

I et kommunalt perspektiv er Håndboldfitness et oplagt valg til sundhedsfremmende motionstiltag for at

forebygge sygefravær, øge velvære, trivsel og give sjove oplevelser med andre lignestillede. Målgrupperne kan bl.a. være medarbejdermotion, langtidslidende, idrætssvage målgrupper, flygtninge, patienter på genoptræning, forskellige aldregrupper, pensionister med flere.

DHF og HRØ støtter op med instruktøruddannelse og konsulentbistand til opstarten, hvis det ønskes. Hvis det giver mening for kommunen og den lokale håndboldklub, at Håndboldfitness for en eller flere af de nævnte målgrupper udbydes og afvikles i et partnerskab, formidler DHF og HRØ kontakt til foreningen og indgår gerne i partnerskabet.

Læs mere om Håndboldfitness her:

[www.dhf.dk/Aktiviteter/haandboldfitness](http://www.dhf.dk/Aktiviteter/haandboldfitness)



Gennem de senere år har DHF og HRØ oplevet en øget interesse og udvikling i kontakter og relationer med kommunerne. Dertil kommer, at der inden for de kommunale grænser rundt om i landet er opstået et stigende antal håndboldnetværk. Her mødes foreningerne for i fællesskab at udvikle håndbolden lokalt, ofte med en kommunal vinkel.

Vi bliver i stigende grad brugt som sparingspartnere i dialoger mellem foreninger og kommuner. Det kan være om konkrete samarbejdsprojekter, faciliteter, håndboldpolitiske spørgsmål med videre. I København har vi fået et tæt og direkte samarbejde med Københavns Kommune. De har meget konkret involveret sig i udviklingen af håndbolden i hovedstaden ved at medfinansiere projektet "Håndbolden tilbage til København". Sammen med en mængde andre indsatser betyder det, at vi bl.a. andet har mulighed, for i samarbejde med foreningerne i byen, at afvikle et stort antal undervisningsforløb i skolerne.

Der er netop nu øget fokus på de sundhedsfremmende aspekter i holdspporten. Center for Holdsport og Sundhed ved Københavns Universitet arbejder på flere projekter, der giver forskningsbaseret viden om de sundhedsfremmende faktorer, der findes i

holdspillet og det socialt engagerende og sjove fællesskab. Håndbolden har også fået centrerts fokus, og vi glæder os til at se resultaterne af forskning.

Vi er overbeviste om, at håndbolden kan bidrage til at løse konkrete opgaver i kommunerne. Der er nemlig håndboldtildud til alle - uanset alder og fysisk formåen. Vi håber, at dette hæfte kan vække nysgerrighed, og vi står naturligvis til rådighed for yderligere kontakt og dialog.



## Håndbold for de mellemste - I skolen

Håndbold er en oplagt skoleaktivitet.

Vurderet af en tv-seer er håndbold et spil med højt tempo, meget fysik samt komplekse angrebsystemer og forsvarsformationer, men håndbold er meget mere end det.

DHF og HRØ vil gerne gøre op med opfattelsen af håndbold som et kompliceret spil. Vi har håndboldaktiviteter af forskellig varighed og aktiviteter og undervisningsforløb, der er tilpasset alle skolens klassetrin.

- Der er tilbud til alle, uanset klassetrin og niveau
- Der er spil på mindre baner med alderstilpassede bolde



- Der inddrages mange forskellige bolde i håndboldaktiviteterne

- Der er nemt organiserede træningssøvelser der kan aktivere både få og mange

- Der er indbygget almen fysisk træning og mere eller mindre krævede motoriske øvelser

Målet er, at hvilken som helst lærer skal være i stand til at undervise i håndbold som en del af boldspisundervisningen i folkeskolen.

Flere af koncepterne og materialerne til Krænk Kurven-indsatsen 'Håndbold i Skolen' er også meget velegnede til at lave partnerskaber mellem foreninger, skoler og kommuner, og vi inddrages gerne i dette arbejde. DHF og HRØ står til rådighed med at skabe kontakt mellem parterne, instruktøruddannelse til trænere eller lærere, der skal undervise i håndbold, samt med konsulentbistand til at starte aktiviteter og samarbejder op.

Læs mere om Håndbold i Skolen her, hvor der også findes konkrete forslag til samarbejder og inspiration til, hvordan både skoler og foreninger kan inddrage håndboldlementer i idrætsundervisningen.

[www.knaekkurven.nu/haandbold-i-skolen.aspx](http://www.knaekkurven.nu/haandbold-i-skolen.aspx)

## Håndbold for de yngste - Trille og Trolle

Trille og Trolle er de to lands-

holdsmaskotter, og de danner rammen om en sjov og inkluderende aktivitet for alle børn i 2-5 års alderen.

Trille og Trolle (Trille og Trolle i Underskoven) er et aktivitetstilbud,

hvor motorik, bold og begejstring er i fokus. Aktiviteterne er bygget op om små historier fra de to håndbold-trolles univers, hvilket understøtter børnenes fantasi og skaber en sjov og legende indfaldsvinkel til aktiviteterne. Aktiviteterne kan laves i større eller mindre grupper, og de kan foregå såvel inde som ude afhængig af vejret.

Trille og Trolle-konceptet er udviklet som en motorisk legeaktivitet til aldersgruppen 2-5 år, men også de lidt ældre børn, oplever ofte stadig, at det er sjove aktiviteter. I flere af akti-

viteterne er voksne tænkt som aktivt deltagende, hvilket børnene synes er fantastisk. I et kommunalt perspektiv er Trille og Trolle et oplagt valg til at give vuggestuebørn, dagplejebørn, børnehavebørn og flytningebørn, nye bevægelsesoplevelser og motorisk træning.

DHF og HRØ vil gerne støtte op med instruktøruddannelse både for pædagogisk personale og dagplejere, men også for foreningsfolk, hvor forening og kommune indgår partnerskab om aktiviteten. DHF og HRØ tilbyder konsulentbistand til opstarten i det ønskede regi og bidrager til at formidle kontakt mellem forening og kommune, hvis det ønskes.

Læs mere om Trille og Trolle her: [www.dhf.dk/Foreninger/traening/underskoven](http://www.dhf.dk/Foreninger/traening/underskoven)

