



**BADMINTON  
DANMARK**

**FUN DM  
I SKOLEBADMINTON**



## **Program-eksempel** **Xxxx Hallerne – den xx september kl. 8-14**

### **Program**

Kl. 8.00 Afgang fra skoler på cykel til hallerne, hvor turneringen afvikles (så vidt muligt)

Kl. 8.45 Officiel velkomst

Kl. 9.00 Badminton-turnering startes – alle deltagende klasser er garanteret tre kampe

Kl. 9.30 – 12.00: Alle klasser konkurrerer på skift i Hal 2, når deres badminton-hold ikke spiller, der konkurreres bl.a. i følgende discipliner:

- Madras-stafet
- Balancegang
- Smidighed
- Speedminton
- Konkurrencer på viden om sundhed og sport

Kl. 11.30 – 12.30 Børnene spiser deres medbragte, sunde madpakker

Kl. 13.00 Placeringskampe i badminton-turneringen

Kl. 13.45 Afslutningsceremoni med præmiering af vindere i badmintonturnering samt øvrige konkurrencer – igen med lys og musik i hallen

Kl. 14.00 Afgang fra hallerne på cykel (så vidt muligt)

### **DM i Skolebadminton bakkes op af Diabetesforeningen.**

**Mindst én times motion dagligt blandt børn og unge, kan forebygge type 2-diabetes også kaldet sukkersyge.**

Badminton er som andre konditionstrænende idrætsgrene kendt for sine gavnlige effekter. En vigtig effekt af regelmæssig kredsløbstræning er, at kroppen bedre kan optage sukker, som er kroppens "benzin". Kredsløbstræning er en vigtig faktor i forebyggelsen af type 2-diabetes, som i dag rammer flere og flere yngre personer allerede fra 30 års alderen. Type 2-diabetes er arvelig, men skyldes også for lidt motion og usunde kostvaner.



**BADMINTON  
DANMARK**

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20 • Dk-2605 Brøndby  
Bank: 2217 839013333 • CVR: 1369 3315



Samarbejdspartnere i FUN DM I SKOLEBADMINTON: