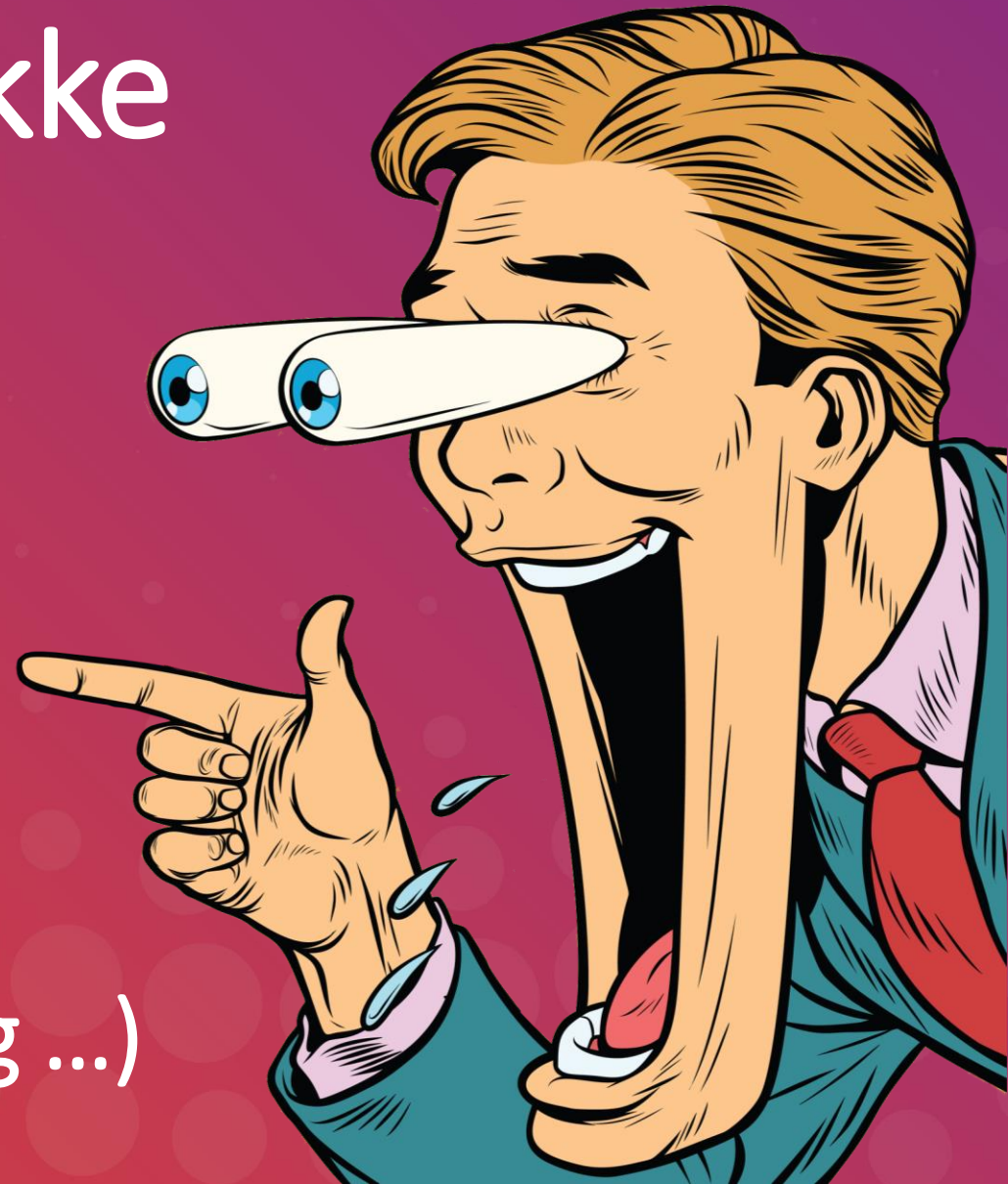


Heldigvis findes der ikke  
urolige børn ...

... kun kedelige,  
uforberejede voksne.

(Den står for Kim's egen regning ...)



Klubbernes Dag  
1/6-24

# Sukiru Challenges

- 10:01 Hvad ER Sukiru Challenges?
- 10:03 Konceptet + 5 nemme værktøjer til trænerne
- 10:12 Video fra DIF e-sport om appen
- 10:18 Hvad *giver* appen spilleren/barnet?
- 10:21 Hvad *giver* appen træneren?
- 10:24 Live demo af appen
- 10:32 Frem med DIN iPhone
- 10:40 Spørgsmål & afslutning



# Hvad ER Sukiru Challenges?

= Sjove og *anderledes* lege og øvelser  
med bold og/eller bat.

I **børnehøjde**. Der huskes!

Ønsket i 2021  
var "kun" en app ...



Resultatet i 2024 er et testet  
(børne)koncept med flere værktøjer.

# 2021

Intet koncept.

Kun få lege.

Ingen videoer.

Ingen regler.

Ingen legekultur.

Ingen smarte værktøjer.

Ingen remedier.

Ingen motivation til at øve/lege alene.

# 2024

Komplet, legende koncept til alle

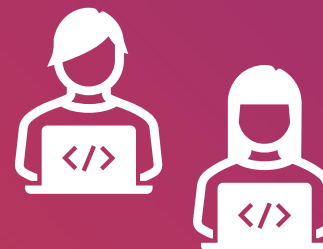
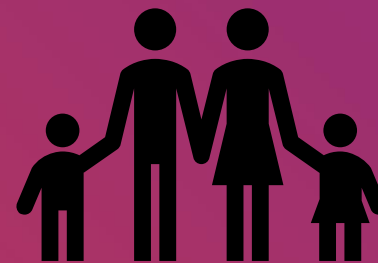
Åben Top-9 side på web til fællestræninger og SFO(besøg)

55 videoer på **YouTube**

Danmarkskort til og med klubberne

Sukiru Aktivitetstasken

Sukiru Challenges app med videoer, lege/øvelser og gamification elementer



Vi har bygget flyet bagfra ...



... så det var svært at flyve  
fra dag 1.

*Vi har de seneste 2,5 år  
testet og leget med ...*

Børnespillere

Ungespillere

Paraspillere

Børn i SFO'er

Børn i skolen (idrætstimerne)

Landsholdsherrer

Landsholdsdamer

Diverse klubtrænere

Bat 60+

*Fremvist på: Klubfestivaler, ØM, VM, Senior DM, Pointstævner (ungdomsstævne afslutning)*

Indsæt lokal fil med video:  
Fanen 'Indsæt' > knappen 'Video'



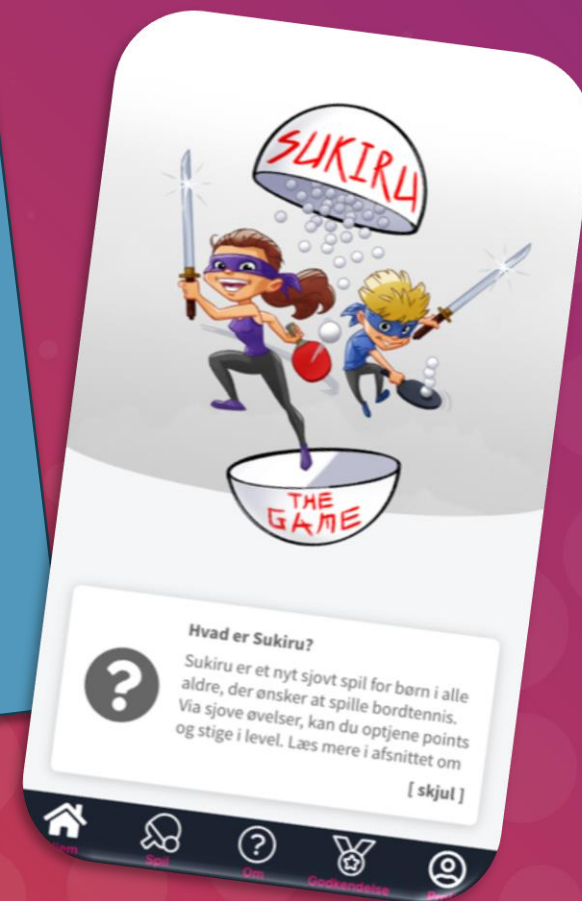


# Hvorfor i en app?

## DETTE KAN SUKIRU CHALLENGES (APPEN)

### GIVE **BØRNENE / SPILLERNE**

- 1) SC skal give **spilleren** lyst til at være fysisk aktiv med bold og bat (mange steder. Og i længere perioder)
- 2) SC appen giver **spilleren** muligheder for individuelle succésoplevelser i trygge rammer
- 3) SC appen kan give **spilleren** lyst til selvtræning via videoer og medaljer. Og deraf individuel progression!
- 4) SC appen giver **spillerne** sjove aktivitetsmuligheder, når klubben har lukket. Og hele sommeren
- 5) SC appen giver **spillerne** mange flere variationer med bold og bat (på en skæv/crazy måde)

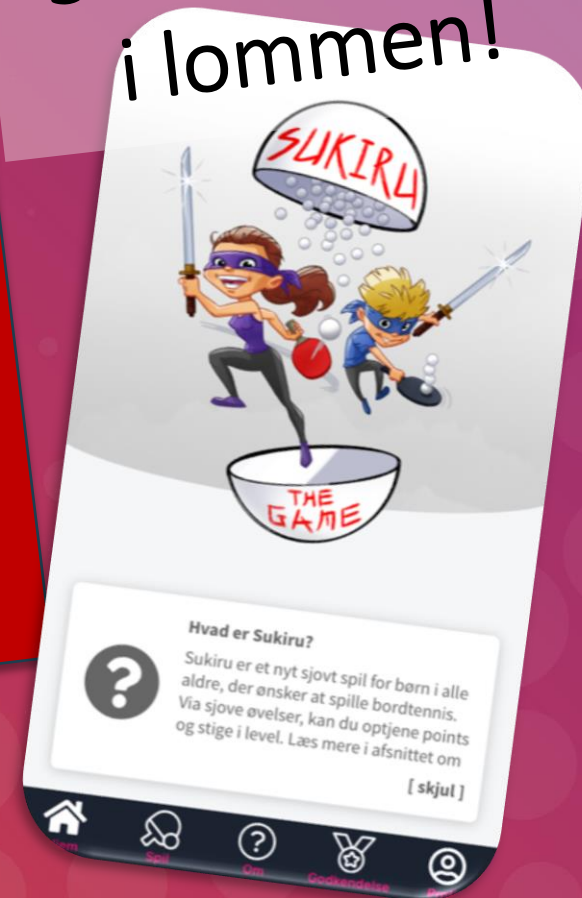


## DETTE KAN SUKIRU CHALLENGES (APPEN)

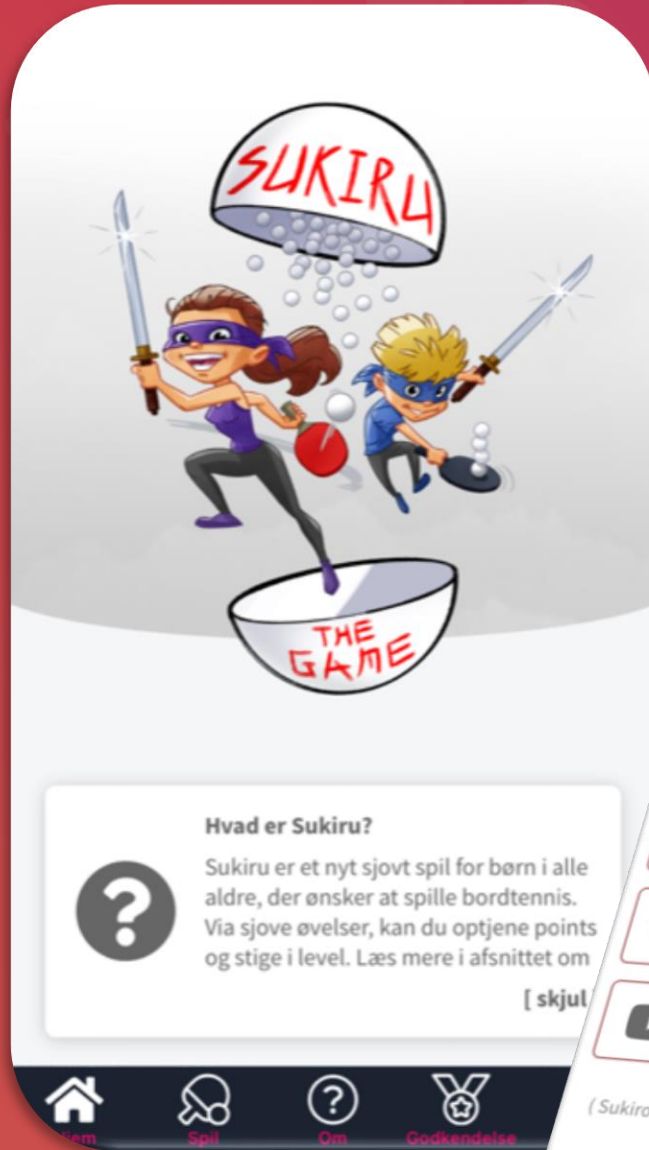
### GIVE TRÆNEREN

- 1) SC konceptet giver **træneren** 50 x inspiration til lege og øvelser med bold og bat. I hallen, på græsset og derhjemme!
- 2) SC appen giver **træneren** mulighed for at sende "sjove lektier med hjem" mellem træningerne. Også i perioder hvor klubben har helt lukket – f.eks. i sommerferien
- 3) SC appen giver **træneren** mulighed for at motivere børnene via medbestemmelse (børnene vælger challenges)
- 4) SC appen giver **træneren** mulighed for at motivere hjælpetrænerne via medbestemmelse (hjelpetrænerne vælger)
- 5) SC appen giver **træneren** en ekstra fordel ved SFO-besøg, Åben Skole, Kulturnat, SommerSjov, klubmesterskaber etc.

50 challenges  
i lommen!



# Live app-demo



7 kategorier med 32/60 challenges/øvelser:

- 1 – Teamwork
- 2 – Crazy!
- 3 – Trickshots
- 4 – Server
- 5 – Motorik
- 6 – Udholdenhed
- 7 - Quiz

3 typer medalje-spil til børn og voksne.  
Duel-spil og Hold-spil til alle.

... og korte video-manualer!

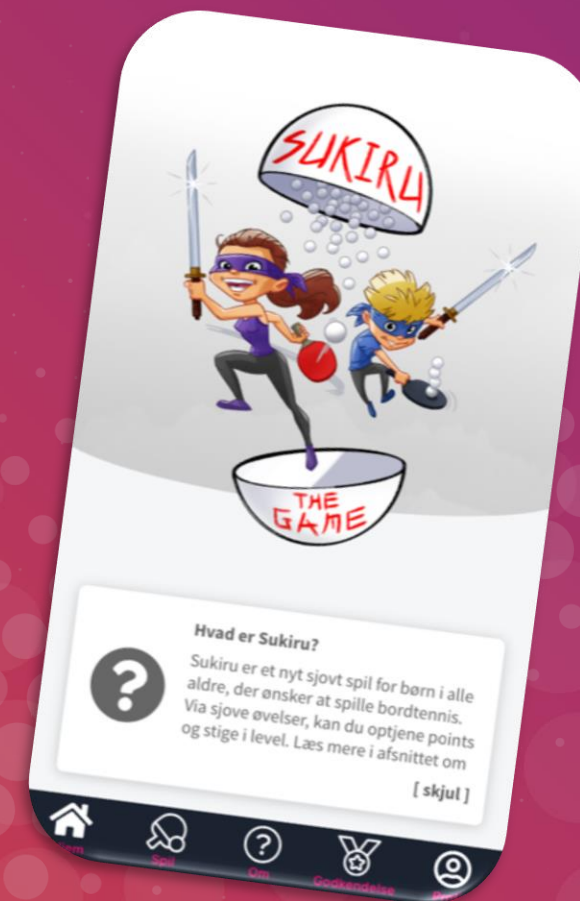


Alle videoerne finder I her:

<https://www.youtube.com/@sukiruChallenges>

# Vi prøver NU sammen ...

1. Frem med din iPhone, hvis du har én
2. Scan QR-koden herunder og download appen
3. Gå til CRAZY ...
4. Vælg 'Trip-Trap-Hop' ...
5. Vælg '1 spiller'
6. Se videoen ...
7. Vælg medalje-knappen
8. Se derefter din Profil



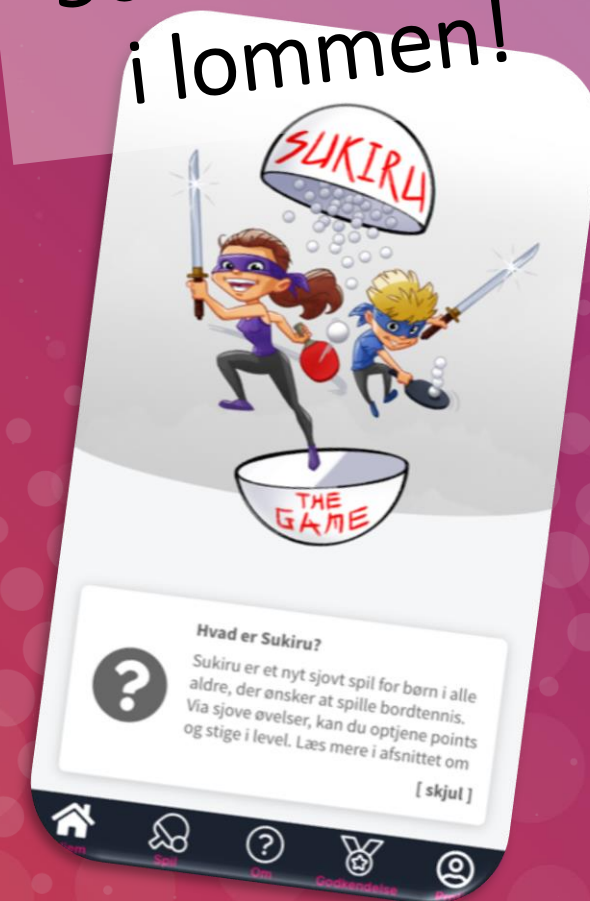
Du er forbilledet.

Du er trygheden.

Du kan hjælpe børnene (videre)



50 challenges  
i lommen!



# Nu starter rejsen ...

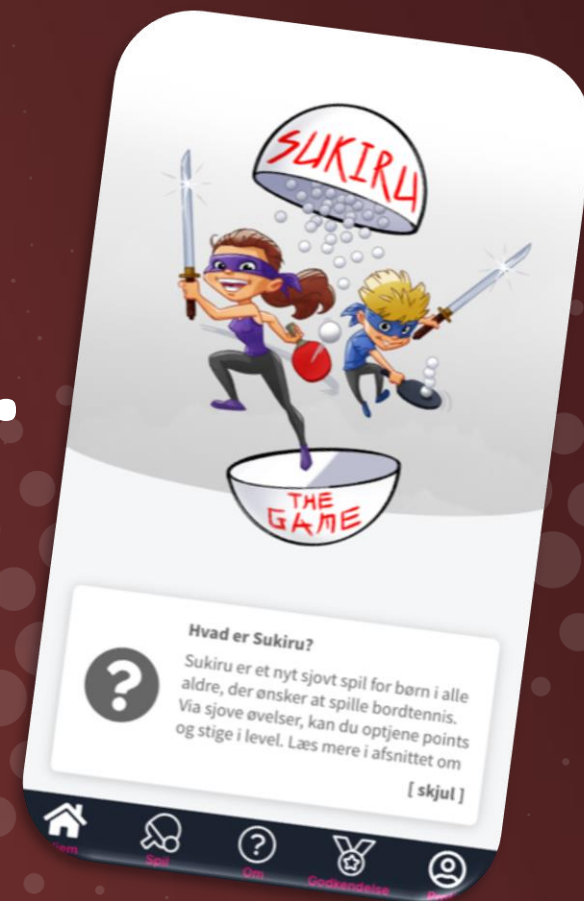
(og den løbende udvikling. Og forbedringerne.  
Og måske kulturforandringen).



?!?  
Sådan plejer jeg  
ikke at gøre ...



Klubberne må  
meget gerne bidrage ....



... og klubberne må  
meget gerne udbrede.





Tak for i dag.

(og **TAK** til de mange, der har bidraget  
til appen og konceptet).



# Spørgsmål?

Skyd løs!



# Udrulningsplan med DIF e-sport og komm.

## 1. kv. 2024

Tilretninger af koden i appen.

Tvungen udvikling  
(GDPR link + Support link)

Manglende challenges  
indtastes eller nedtones.

Sidste fejlretning.

Alt content checkes.

31/3: Appen tilgængelig for alle  
i AppStore.

## 2. kv. 2024

1/4: Soft launch – besøg hos udv. klubber.

2-delt test:

1) Børnene bruger appen og leger/øver  
uden instruktion (DIF anbefaling)

2) Trænerne tilrettelægger og instruerer  
børnene ud fra appen (DIF anbefaling)

15/4: Appen omtales i KlubNyt, april 2024:  
"Nu udruller vi hos ..."

1/5: Et A3 løsblad med QR-koder til  
challenges / videoer kommer med  
i Sukiru taskerne

1/6: Klubbernes Dag på Fyn:  
Fremvisning for alle klubber + klubcase

18/6: INSPIRATIONSDAG #1 med Dansk  
Skoleidræt (8 klasser).

20/6-23/6: DM-UGEN i Herning

## 3. kv. 2024

Appen markedsføres overfor  
"Early Adapters", der kan blive  
influenter og ambassadører ude  
i klubberne

En challenge med video hver uge  
på FB/Instagram

Sukiru bliver en fast del af de  
fælles trænerkurser i regionerne  
og i Brøndby

QR-koder på A3 kan omdeles til  
de lokale SFO'er. Link til videoer  
og lege på Top-9 siden.

Bordtennis klubberne kan  
benytte konceptet på lokale  
skoler/SFO-besøg.

KAMPDAG #1 med Dansk  
Skoleidræt (8 nye klasser)

## 4. kv. 2024

(fortsat)

60 challenges  
i appen!

(fortsat)

(fortsat)

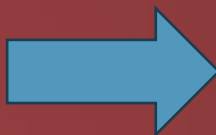
(fortsat)

(fortsat)

Sukiru mini-zoner og app demo ved:

X BTDK arrangerede stævner,  
mesterskaber og festivaler

(The Big 5 stævnerne)



# Fremtidige muligheder ...

- Sponsorater i appen
- Andre bordtennislande i appen
- Andre sportsgrene i appen? (fast indtægt + mere attraktivt for SFO'er og kommuner)
  
- Understøtning af Sukiru zoner i en live app
- Social deling og community via Discord
- Online konkurrencer i appen på tværs af brugere og bordtennisklubber
- Gratis app-adgang for BTDK medlemmer
  
- Bordtennisklubberne sættes i stand til at oprette Sukiruer til appen
- De 6 basisslag – se videoerne i appen (nemmere for begyndertrænere og forældre)
- Gradueringer for skolebørn ... begyndere ... let øvede?
  
- Promovering på DR ULTRANYT
- Fokus på børn og unge via Instagram
- Sukiru Challenges Cup 2025 via Dansk Skoleidræt
- 2nd Youth Trickshot Championship hos Bordtennis Danmark

2025 / 2026



# Motivationsfaktorer

5-12 årige og 13-19 årige



# LIDT OM BØRN OG DERES **MOTIVATION**

Fra rapporten "IDRÆT FOR BØRN OG UNGE" fra DIF, 2021

## Hvad er top 3 for børnene?

- A. Opleve spænding og begejstring
- B. Være sammen med deres venner og få nye
- C. Komme i form
- D. Lykkes eller vinde
- E. Have det sjovt
- F. Forbedre deres færdigheder og lære nye

**Gæt!**

# LIDT OM BØRN OG DERES **MOTIVATION**

Fra rapporten "IDRÆT FOR BØRN OG UNGE" fra DIF, 2021

1. Have det sjovt = E
2. Forbedre deres færdigheder og lære nye (progression) = F
3. Være sammen med deres venner og få nye = B
4. Opleve spænding og begejstring = A
5. Lykkes eller vinde = D
6. Komme i form = C

(... og **involvering** og **medbestemmelse** hjælper også med!)

<https://www.dif.dk/media/i2wnl2yv/idr%C3%A6t-for-b%C3%B8rn-og-unge-h%C3%A6fte.pdf>

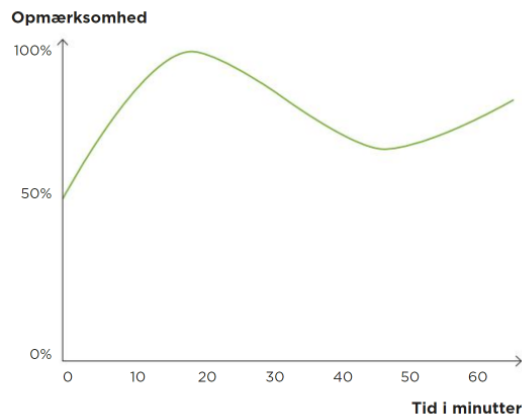
# Træningsplanlægning: De 4 kvarterer

## De fire kvarterer

Når du planlægger en træningslektion er det væsentligt, at du tager højde for, hvordan spillernes evne til at koncentrere sig varierer gennem lektionen. Opmærksomhedskurven illustrerer dette.

Når træningslektionen starter, må man forvente, at spillerne endnu ikke formår at samle deres opmærksomhed helt om håndboldaktiviteten. Først efter 10-15 minutters aktivitet vil opmærksomheden være skærpet. Omkring dette tidspunkt vil spillerne være maksimalt koncentrerede om træningen. Herefter vil interessen langsomt falde. I slutningen af træningen vil det dog være muligt at skærpe opmærksomheden igen.

Med udgangspunkt i opmærksomhedskurven vil det være hensigtsmæssigt at foretage en grovinddeling af træningslektionen i **de fire kvarterer**:  
Som træner må du ikke tolke de



### 1. kvarter: Opvarmning

Indledende aktiviteter og opvarmning, som giver en god start på træningslektionen. Spillernes interesse og motivation øges og fokus rettes mod håndboldaktiviteten.



### 2. kvarter: Nyt stof

Udnyt perioden, hvor spillerne er friske og har den største opmærksomhed, til at præsentere det nye stof eller det emne, som er vigtigst i dagens træning.



### 3. kvarter: Høj aktivitet

Denne periode kan være den sværeste i træningslektionen, idet opmærksomheden her er dalende. Anvend derfor tiden til øvelser, der tager udgangspunkt i færdigheder, som spillerne magter. Organiser øvelserne, så der er høj aktivitet.

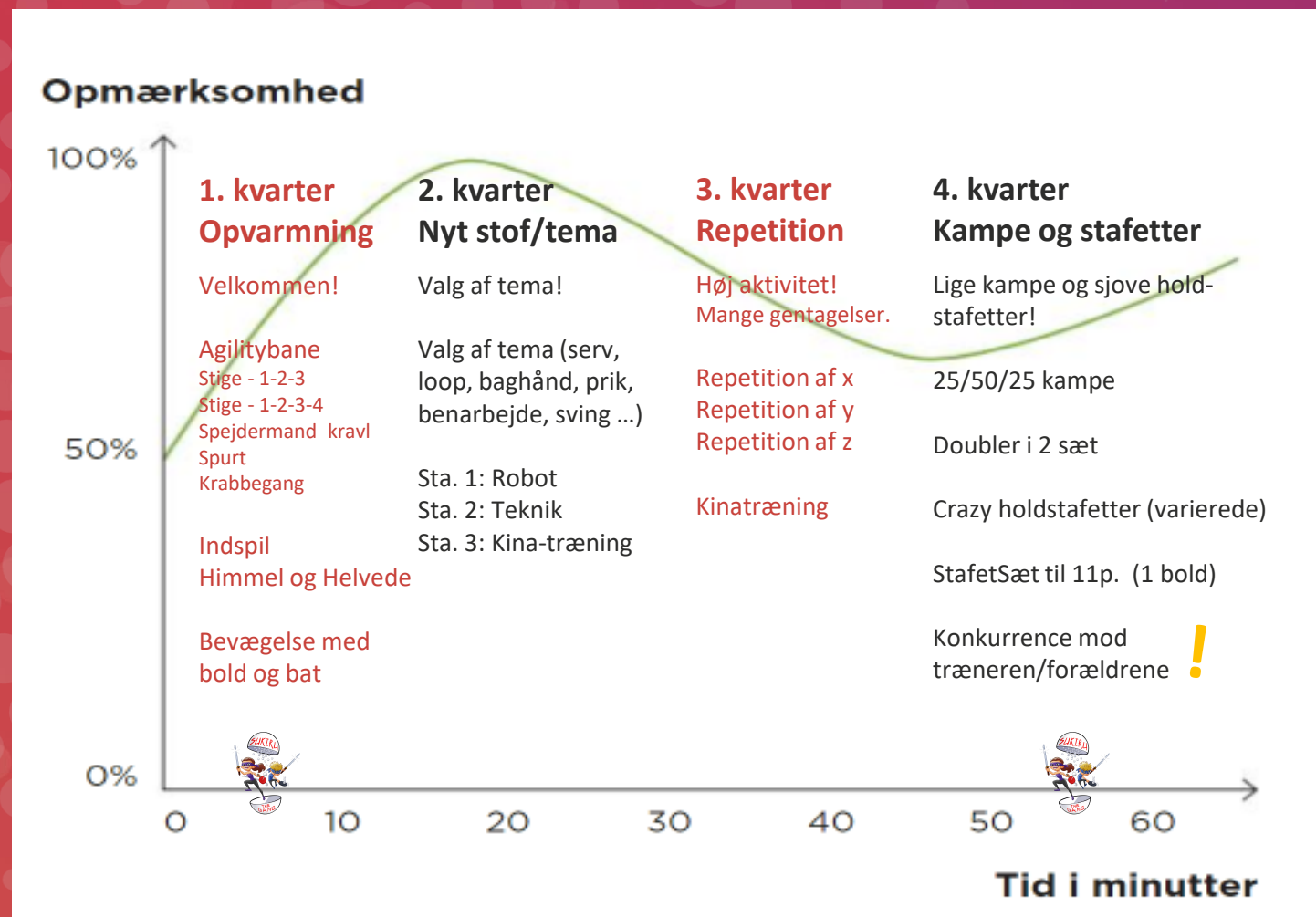


### 4. kvarter: Spil

Spillerne er naturligvis motiverede for at spille "rigtig" håndbold og skal derfor ikke snydes for at spille til to mål, som afslutning på en god træning.



# Træningsplanlægning: De 4 kvarterer



Eksempel – begynderhold

# Ekstra info: Spilhjulet



hvordan har vi arbejdet med  
Sukiru som indhold strategisk i  
perioden. (Puk)