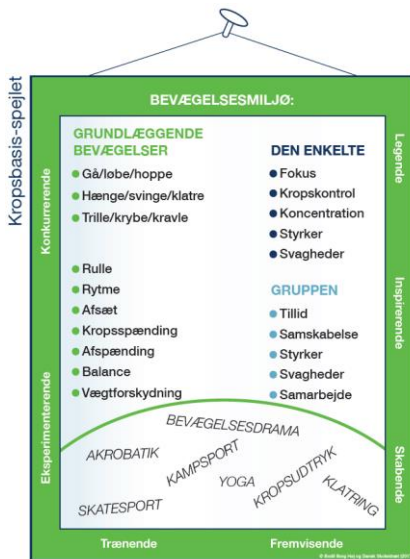


## Hvad hvorfor og hvordan Kropsbasis?



Kropsbasis er byggesten til mange idrætsdiscipliner. I kropsbasis lærer man sin krop at kende, ved at arbejde med grundlæggende bevægelser i forskellige bevægelsesmiljøer alene og sammen med andre.

Det at have en god kropsbasis er vi afhængige af i mange idrætsdiscipliner. Det er f.eks. svært at stå på skateboard, hvis ikke man kan spænde sin krop, holde balancen m.m. Det er også svært, at ramme en fodbold, hvis ikke man kan holde balancen, spænde sit fodled m.m. Det er umuligt at lave højdespring, hvis ikke man kan løbe og lave et afsæt m.m.

Grundlæggende bevægelser er medfødte modningsbestemte bevægelsesmønstre, som er *basisbevægelser* og *kropslige elementer*. Basisbevægelserne er; At gå/løbe/hoppe. At hænge/svinge/klatre. At trille/krybe/kravle.

De medfødte bevægelsesmønstre udgår fra særlige nervenetværk, som ligger i rygmærven, og kommunikerer med musklerne. At rulle, sætte af, spænde i kroppen, holde balance, holde rytmen og lave vægtforskydning er alle *kropslige elementer*, der er med til at udvikle basisbevægelserne. Når bevægelsesmønstrene udfordres eller stimuleres, kan de udvikles til nye og måske mere komplekse bevægelsesmønstre. Det kan bl.a. opstå ved, at vi arbejder med grundlæggende bevægelser i alsidige bevægelsesmiljøer. I kropsbasis-spejlet illustreres bevægelsesmiljøerne, som rammen af spejlet.

Nye tillærte bevægelsesmønstre bliver lagret i hjernen. For eksempel er "at løbe" et medfødt bevægelsesmønster, der ligger i rygmærven. Ved tekniktræning og udfordringer med løb i forskellige bevægelsesmiljøer, kan man lære at sprinte hurtigt, eller tilpasse et løb til et kommende afsæt. Når man ikke længere tænker over, hvordan man løber, men mere om man skal tage små eller hurtige skridt for at optimere løbet, så ligger der et bevægelsesprogram lagret i hjernen.

For at de grundlæggende bevægelser udvikles og udfordres, kræver det, at man kan arbejde med sociale og psykiske elementer. Det vil sige, at den enkelte person skal være bevidst om sig selv, og at alle skal være bevidste om gruppens påvirkning og sammensætning i arbejdet med kropsbasis.

F.eks. skal den enkelte holde fokus på, hvad det er man leger, træner eller eksperimenterer med. Samtidig med at man er bevidst om egen kropskontrol, hvilke styrker man har, og hvad man måske har brug for støtte til. De sociale faktorer er det, som foregår når man arbejder sammen i en gruppe. Her handler det om at skabe tillid til hinanden, og være god til at samarbejde. Dette sker ved at gruppen kender til de svagheder og styrker der er i gruppen. De eksempler, der er vist i bunden af Kropsbasis-spejlet er alle discipliner, som gør brug af en god kropsbasis, og er afhængige af både den enkelte og gruppens dynamik.

Målet med at arbejde med elementerne i Kropsbasis-spejlet er, at blive bevidst om kroppens bevægelser, så man kan bruge sin krop alsidigt.

Se et eksempel på, hvordan en gruppe i 9. klasse har arbejdet med kropsbasis frem mod prøven i idræt:

I bevægelsesdramaet kombinerer eleverne brugen af forskellige discipliner til at skabe et udtryk, hvor deres kropsbasis udfordres.

Hvis du vil læse mere om nervesystemets og musklernes funktion ved udvikling af bevægelsesmønstre. Så tjek her: *Idræt teori og træning*. Lars H. Nielsen og Troels Wolf. Systime 2006.