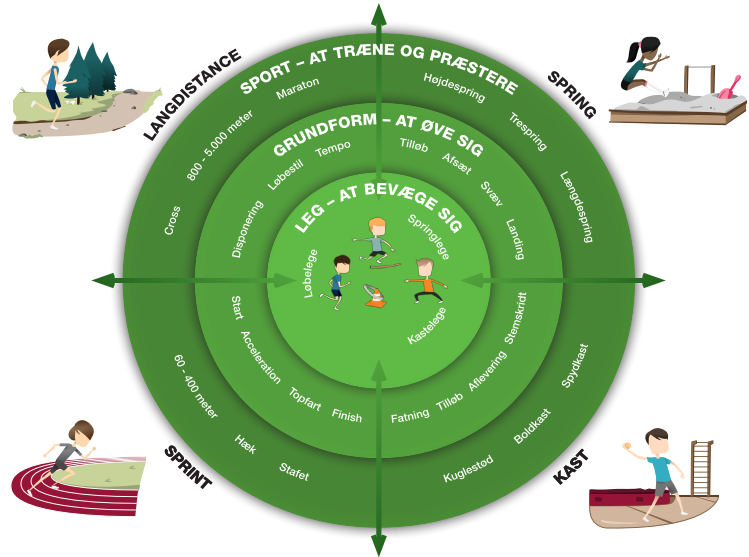
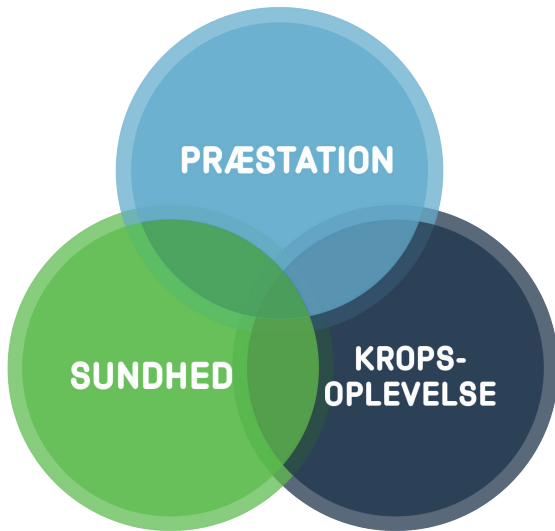


TRE TILGANGE TIL LØB, SPRING OG KAST

Hvilken indflydelse har kulturen på løb, spring og kast?



TRE TILGANGE TIL LØB, SPRING OG KAST

Idrætsaktiviteters ramme samt udøvernes motiv for at dyrke idræt gør, at aktiviteter kan have forskellige værdier eller kvaliteter. Modellen "Idrættens trialektik" (forside) viser, at der er tre overordnede grunde til at lave idræt: præstation, sundhed og kropsoplevelse. Præstation har fokus på at konkurrere mod hinanden, hvor det vigtigste er at vinde eller at dygtiggøre sig. Sundhed handler om at gøre noget godt for sig selv eller for sin krop. Man er aktiv for at forebygge sygdom eller for at blive rask. Kropsoplevelse dækker blandt andet over at have fokus på fælleskab, nærvær eller udfordring af egne grænser.

TRIALEKTIK-STAFET

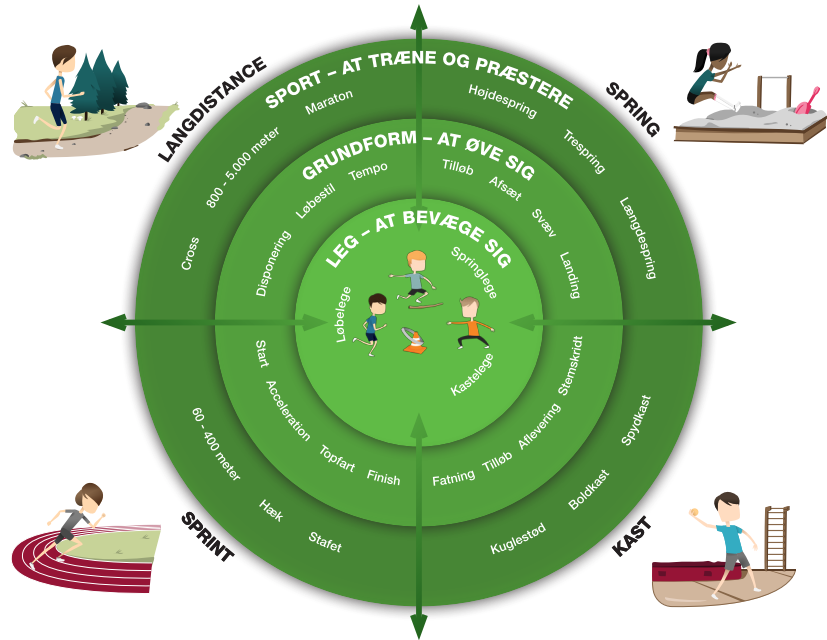
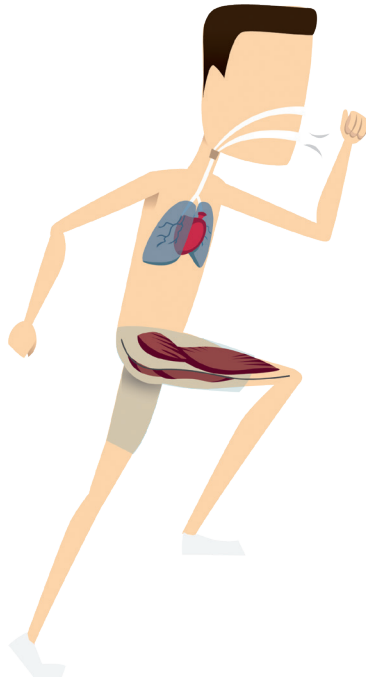
Du kan lave trialektik-stafetten, hvor du skal placere de forskellige symboler/ billeder du finder inden for de tre tilgange (kulturer): æstetion, sundhed og kropsoplevelse. (Materialer kan downloades på www.skoleidraet.dk/lsk)

ARBEJDSSPØRGSMÅL

1. Med afsæt i LSK-modellen (løb, spring og kast) skal I diskutere, om der findes atletikdiscipliner, der også har andre elementer end konkurrence.
2. Hvordan vil I placere de fire arenaer på LSK-modellen inden for de tre tilgange: præstation, sundhed og kropsoplevelse?
3. I Danmark afholdes der hvert år mange forskellige løbeevents. Hvordan vil du placere H.C. Andersen Marathon, DHL stafetten, Royal Run, Skolernes Motionsdag eller forskellige kvindeløb i de tre tilgange?
4. Hvilken tilgang (præstation, sundhed eller kropsoplevelse) foretrækker du, når du løber, springer eller kaster?
5. Hvilken betydning har det for jer, at en idrætsaktivitet er præget meget af præstation?
6. Hvilken betydning har det for jer, at en idrætsaktivitet er præget meget af sundhed?
7. Hvilken betydning har det for jer, at en idrætsaktivitet er præget meget af kropsoplevelse?

AEROB ELLER ANEROB AKTIVITET?

Få kendskab til, at fysisk aktivitet kan opdeles i aerobt og anaerobt arbejde.



AEROB ELLER ANEROB AKTIVITET?

Når du træner, bruger du energi fra kroppens energilagre. Denne omsætning af energi til arbejde kaldes energiomsætning og kan foregå på to forskellige måder: Med ilt (aerobt) og uden ilt (anaerobt). Aer er det græske ord for luft eller ilt (deraf også ordet aeroplane), og hvis du tænker på det, er det lettere at huske, at aerobt arbejde kræver ilt.

Aerobt arbejde (forbrænding) sker, når du skal lave en aktivitet i lang tid. Ved aerobt arbejde omsættes energien ved hjælp af den ilt, du optager, hvilket medfører, at kroppen kan arbejde i lang tid. Kroppen bliver træt, når energilagrene i musklerne er ved at være opbrugt. Det kan både ske efter en og flere timers arbejde.

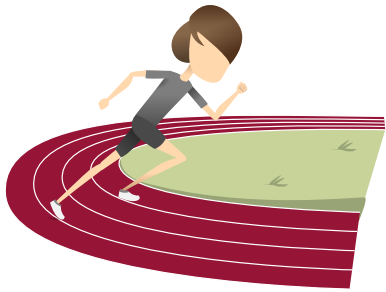
Anaerobt arbejde (spaltning) sker, når kroppen skal udføre maksimalt arbejde og omsætte energi så hurtigt, at energilagrene i musklerne bliver brugt uden brug af ilt. Kroppen kan dog ikke holde til denne form for arbejde ret længe, da musklerne hurtigt bliver trætte. (Blandt andet på grund af produktion af mælkesyre).

ARBEJDSPØRGSMÅL

1. Med afsæt i LSK-modellens yderste ring (sport), skal du inddele de enkelte discipliner inden for løb, spring og kast i tre kategorier:
 - A) Mest aerobe aktiviteter.
 - B) Både aerobe og anaerobe aktiviteter.
 - C) Anaerobe aktiviteter.
2. Dyrker du mest aerobe eller anaerobe idrætsaktiviteter i din fritid?
3. Hvilke typer træning tror du er bedst, når man skal øge de aerobe og anaerobe arbejdsprocesser?

ARENAER I LØB, SPRING OG KAST

Hvilken betydning har arenaen (stedet) for den måde, vi løber, springer og kaster på?



ARENAER I LØB, SPRING OG KAST

Arena har oprindeligt betydet en rund sandbelagt plads i midten af et romersk amfiteater, som var beregnet til gladiator- og dyrekampe. I nyere tid har man anvendt betegnelsen arenaer i forbindelse med sportsbegivenheder, der finder sted på et stadion, en sportsplads eller en kampplads. Men arena kan også betyde et sted eller miljø, hvor der foregår noget interessant eller vigtigt. Idrætsaktiviteter kan for eksempel foregå i en skatepark, på en parkourbane, i skolen, i SFO'en eller i idrætsforeningen. De forskellige arenaer giver forskellige muligheder for børn, unge eller voksne og de motiver, de hver især har for at lave idræt.

På forsiden kan du se nogle eksempler på arenaer (steder), hvor man kan løbe, springe og kaste. (Der findes selvfølgelig mange flere). Som du kan se på disse eksempler, kan man løbe i skoven eller på en atletikbane. Man kan springe ned i en sandkasse eller på græsplænen. Man kan kaste med sten på stranden eller med bolde i hallen.

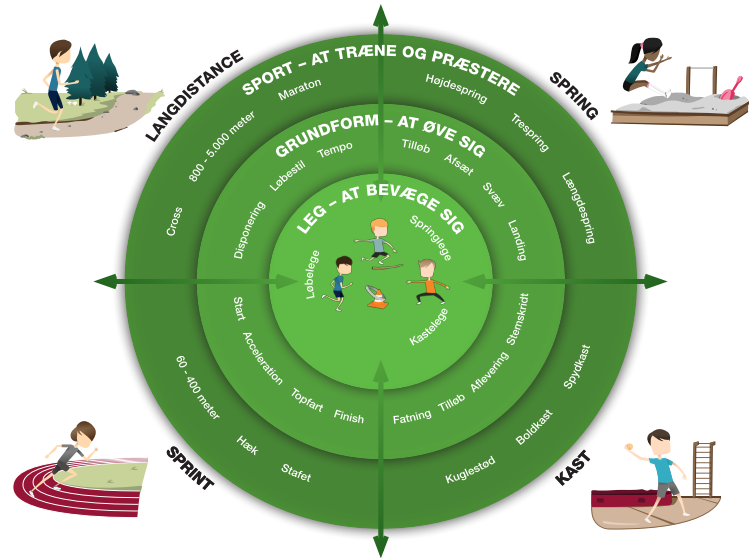
Måske vil man i fremtiden finde endnu flere måder og steder at løbe, springe og kaste? Helt grundlæggende har arenaerne stor betydning for den måde, vi dyrker vores idrætsaktiviteter på. Prøv at tænke over, hvilken betydning arenaerne har for dig, når du laver idræt.

ARBEJDSSPØRGSMÅL

1. Giv et eksempel på en kasteaktivitet, løbeaktivitet og springaktivitet, der kunne foregå i de fire arenaer: stadion, på stranden, i skolegården og i hallen?
2. Hvilken betydning tror du, at arenaen har for fairplay, fællesskab eller at afprøve nye måder at gøre ting på?
3. Kan du komme i tanke om flere arenaer end dem, vi har skitseret på forsiden?
4. Hvilke fordele og ulemper kan du se ved at kaste, løbe eller springe i forskellige arenaer?
5. Hvordan vil du placere tilgangene *sundhed*, *præstation* og *kropsoplevelse* i de fire arenaer i illustrationen?

NYE ATLETIKDISCIPLINER PÅ VEJ?

Hvordan ser atletik og løb, spring og kast ud i 2050?



NYE ATLETIKDISCIPLINER PÅ VEJ?

Atletik er en af de ældste og mest traditionsrige sportsgrene i verden og består af rigtig mange forskellige discipliner. Du har måske set atletik i fjernsyn under OL. I Danmark er der 3.220 piger og 3.024 drenge i alderen 0-18 år, som går til atletik i en idrætsforening. Til sammenligning er fodbold den største idrætsgren hos drengene med 160.359 medlemmer og gymnastik hos pigerne med 80.200 medlemmer (Kilde: DIF's medlemstal 2018). Til gengæld er der rigtig mange danskere, som stiller op i diverse motionsløb, fx RoyalRun, DHL-stafet eller The Color Run. De bliver som regel ikke registreret som medlemmer.

Hvad tror I, der skal til, for at få flere børn og unge til at starte til atletik? Måske nogle nye og seje atletikdiscipliner? I skal nu udvikle en ny holddisciplin til atletik, hvor I kan bruge LSK-modellen (løb, spring, kast) og Aktivitetshjulet som inspiration. Jeres nye holdaktivitet kan afprøves i en af de kommende idrætstimer. Så I skal have styr på, hvad den skal kunne, og hvordan den skal organiseres. Hvis jeres nye aktivitet bliver rigtig sej, kan den måske bruges til Skole OL eller DM i atletik for skoler. Brug de nedenstående spørgsmål som hjælp.

ARBEJDSSPØRGSMÅL

Brug nedenstående spørgsmål til at finde på den nye holdaktivitet. Skal holdaktiviteten:

1. Være en samarbejdsøvelse, hvor udøverne fx skal være gode til at kommunikere sammen for at vinde?
2. Være en kombination af løb, spring og kast eller kun indeholde et af områderne?
3. Foregå i umiddelbar forlængelse af hinanden (som i en stafet) eller skal det være en holdaktivitet, der er adskilt (som i kvindernes 7-kamp eller mændenes 10-kamp)?
4. Favorisere specialister, der er dygtige til én disciplin eller favorisere dem, der er rimelig gode til mange discipliner?
5. Kunne laves med få rekvisitter eller kræve mange rekvisitter?
6. Være kønsopdelt eller kønsintegrerende?
7. Have mest fokus på 1) præstation, 2) sundhed eller 3) kropsoplevelse?