

INDHOLDSFORTEGNELSE:

INDLEDNING	3
OPVARMNING	4
Lav et godt opvarmningsprogram	4
Musik til opvarmning	6
GRUNDTRÆNING	7
Energi	9
FYSISKE FORANDRINGER	9
Musklerne	10
Muskelfibre	11
Energisystemet	12
Ilt-transport-kæden	13
Hjertet	14
PSYKISKE FORANDRINGER	15
IDRÆTSKULTUR	16
FÆLLESSKAB	18
IDENTITET	20
KØN	23
FAIRPLAY	23
DEN LIVGIVEDE KAMP	25
TRÆNING Gennem LEG	26
LITTERARTURLISTE	27

Indledning

Vi er et udvalg af idrætslærere, der har samlet dette materiale, for at vi i Herning Kommune, har et fælles grundlag for idrætseksamen i 9. årg.

Idræts teori 8. - 9. årg. er lavet ud fra fælles mål for idræt. De fælles områder er:

- ✓ Opvarmning
- ✓ Grundtræning
- ✓ Fysiske forandringer
- ✓ Psykiske forandringer
- ✓ Idrætskultur

Som de temaer man kan vælge imellem, har vi valgt at præsentere følgende områder i det teoretiske materiale:

- ✓ Fællesskab
- ✓ Identitet
- ✓ Køn
- ✓ Fair play
- ✓ Den livgivende kamp
- ✓ Træning gennem leg

Ud over dette materiale, har vi lavet 6 filer med ideer og oplæg til de to puljer, som eleverne skal trække fra. Ideerne variere fra meget oplagte til mere kreative og kan i enkelte tilfælde også bruges i andre emner.

Pulje A:

- ✓ Redskabsaktiviteter
- ✓ Dans og udtryk
- ✓ Kropsbasis

Pulje B:

- ✓ Løb, spring og kast
- ✓ Boldbasis
- ✓ Fysisk træning

Endeligt har vi udarbejdet en fil, med retningslinjer og værktøjer til bedømmelsen ved eksamen samt en skabelon til elevernes disposition.

OPVARMNING

I idræt er opvarmning de øvelser og aktiviteter, der går forud for en bestemt aktivitet. Formålet med opvarmning er at gøre kroppen fysisk og psykisk parat.

Opvarmningens primære formål er at:

- ✓ øge præstationsevnen
- ✓ være skadeforebyggende
- ✓ indstille sig mentalt

Når vi varmer op omstiller kredsløbet sig fra hvile til arbejde, så blodet og ilten kommer ud til de arbejdende muskler.

Åndedrættet bliver dybere og hurtigere.

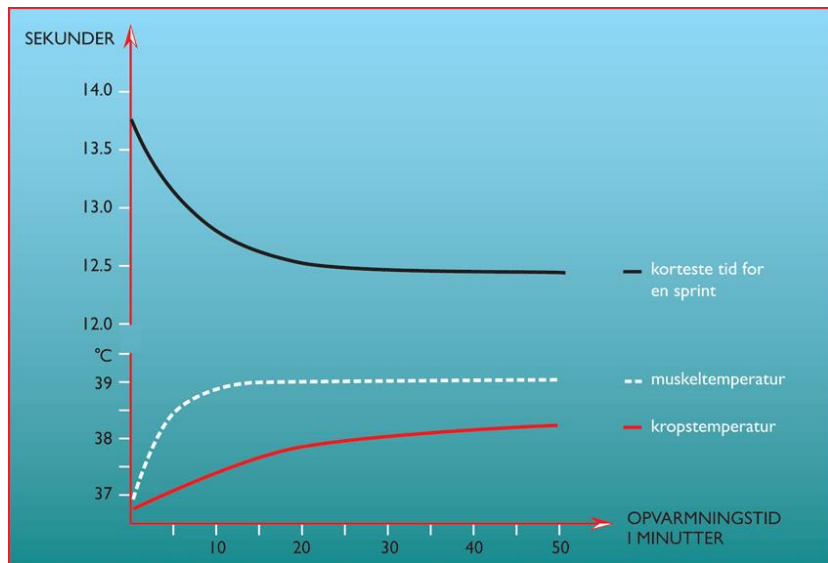
Muskeltemperaturen stiger og når i løbet af 10-15 minutter en temperatur omkring 38-39 °C.

De kemiske processer i kroppen bliver hurtigere ved højere temperatur.

Gnidningsmodstanden i muskler, led og bindevæv bliver mindre.

Nervesystemet påvirkes, så vores impulser sendes hurtigere fra muskler til hjerne bliver.



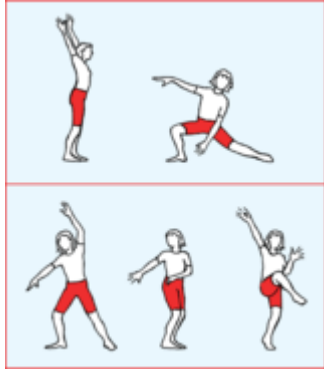
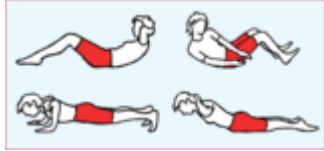

At vores legemstemperatur stiger når vi varmer op skyldes, at musklerne kun er i stand til at udnytte 20-25 % af energien til arbejde – resten omsættes til varme.



Lav et godt opvarmningsprogram

- ✓ Start i et roligt tempo
- ✓ Undgå store bevægelses udslag og voldsomme temposkift i starten
- ✓ Opvarmning bør indeholde udstrækning af musklerne, for at forebygge skader
- ✓ Opvarmningen skal passe til de aktive
- ✓ Dit tøj skal være behageligt at bevæge dig i og hjælpe dig med at holde varmen
- ✓ Sørg for variation mellem de muskelgrupper du arbejder med
- ✓ De vigtigste muskelgrupper og led skal arbejdes godt igennem

OPVARMNINGSPROGRAM

Opvarmning af ledene 2 min.	Stående rulninger for rygsøjlen, strække sig igennem.	
Øvelser for kredsløbet 3 min.	Gang og løb for at få pulsen i vejret og temperaturen til at stige.	
Øvelser for bevægelighed 4 min.	Sving og hop for at varme leddene (især skulder- og hoftelæddene) op. Udstræk muskler, led og ledbånd og gør dem mere elastiske. Sørg for flest mulige totalbevægelser, hvor mange muskelgrupper arbejder sammen via kropsstammen (fejtesving, sidebøjninger, armsving). Hop med variationer (fx sprælle og twist).	
Muskeløvelser 4 min.	Arbejd med hovedmuskelgrupperne: mave, ryg og armbøjere/-strækkere for at lave specifik muskelopvarmning.	
Udspænding 3 min.	Strækøvelser for især ben, arme, mave, ryg og balder - løsner op for de arbejdende muskler.	

I mange idrætsgrene består opvarmningen også af øvelser til den efterfølgende aktivitet. Her laver man øvelser, der passer til en bestemt aktivitet.

Musik til opvarmning

Man bruger musik til et opvarmningsprogram, for at motivere til bevægelse og følge et fælles arbejdstempo.

For at udnytte samspillet mellem musik og bevægelse må du kende til nogle få musikteoretiske og bevægelsesmæssige begreber.

Al musik kan inddeles i perioder svarende til et bestemt antal takter. En melodi består af flere perioder i form af vers og omkvæd, forspil og temaer. Taktarten angiver det antal taktslag, der findes mellem 2 taktstreger.

Rytmen i musikken er med til at bestemme de bevægelser der kan laves til musikken. Bevægelsen og musikkens rytme skal passe sammen.

- ✓ Til markerede bevægelser passer en rytme med betoning på alle taktslag.
- ✓ Til førende bevægelser passer et musikstykke uden høje betoning.
- ✓ Til svingende bevægelser svarer en to- eller tredelt rytme som skifter mellem tyngde og lethed.

Tempoet i øvelser og musik skal passe sammen. I tabellen nedenfor kan man se hvor hurtigt takten skal være til forskellige øvelser. Man måler ganske enkelt tiden for 16 taktslag. Tiden afgør, hvad musikken kan bruges til.

Tid for 16 taktslag/BPM	Rytme (taktart)	Bevægelses kvalitet	Anvendelse
5,5-6,5 sek/145-200	4/4	Markeret	Løb
7-9 sek/115-140	4/4	Markeret	Hop
9-10 sek/95-125	4/4	Markeret	Gang
10-12 sek/70-105	4/4	Markeret	Styrkeprægede øvelser
8-10 sek/65-80	3/4	Svingende	Sving, vrid og totalbevægelser
stille	3/4 eller 4/4	Umarkeret	Stræk
stille	3/4 eller 4/4	Førende	Balancer

Bruger du musikken til en dans eller koreografi, er det godt at dele musikstykket op i takter og temaer. Musikvalget er meget vigtig i forhold til motivation og energi.

KODE	BETEGNELSE	ANTAL TAKTSLAG (1 = 4 taktslag)	IAGTTAGELSER, BEMÆRKNINGER OG IDEER UNDERVEJS
	forspil		igangsætter, evt. småjog på stedet
A	vers	 	god intensitet, evt. slidebevægelser eller let galop forlæns og baglæns
B	oplæg til omkvæd (mellemkvæd)		lidt nedsat intensitet, evt. rystesekvens
C	omkvæd	 	høj intensitet, evt. hop eller sprællemænd
A	vers	 	som A
B	oplæg til omkvæd		som B
C	omkvæd	 	som C
B	oplæg til omkvæd		som B
C	omkvæd	 	som C
	udspil - musikken falder ud		

Eksempel på optælling og inddeling af et musikstykke

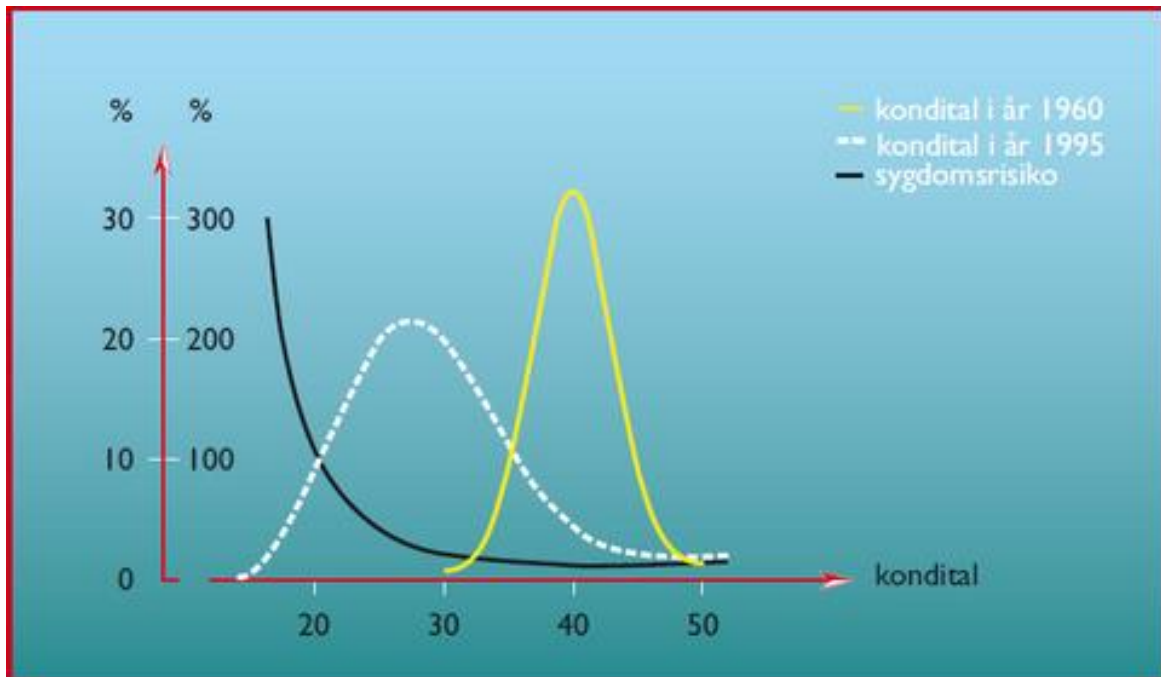
GRUNDTRÆNING

Fysisk aktivitet er en meget væsentlig faktor i forhold til et sundt liv. Fysisk aktivitet øger muskelarbejdet og energiomsætningen - og er alt fra at cykle i skole til at en idrætsaktivitet. Grundtræning er en god blanding mellem konditionsøvelser, styrketræning og afspænding af kroppen.

Hvis vi ikke træner kroppen, forfalder den. Musklerne svinder ind, og muskelstyrken falder. Når der bliver mindre aktivt muskelvæv, tager man lettere på i vægt. Knoglemassen påvirkes, hvis knoglerne ikke belastes, og når hjerte og kredsløb ikke trænes, går det ud over konditionen. Man bliver hurtigere forpustet og træt.

Det er nødvendigt at være fysisk aktiv. Den nyeste forskning inden for motion og sygdom har vist, at bestemte gener, der beskytter mod sygdomme, kun aktiveres ved fysisk aktivitet.

Det er dokumenteret, at ½-1 times fysisk aktivitet om dagen nedsætter risikoen for overvægt og udvikling af de såkaldte livsstilssygdomme. Grundtræning er vigtig for alle, uanset om man er tyk eller tynd, ung eller gammel. Jo bedre form man er i, desto bedre beskyttet er man, og jo længere lever man.

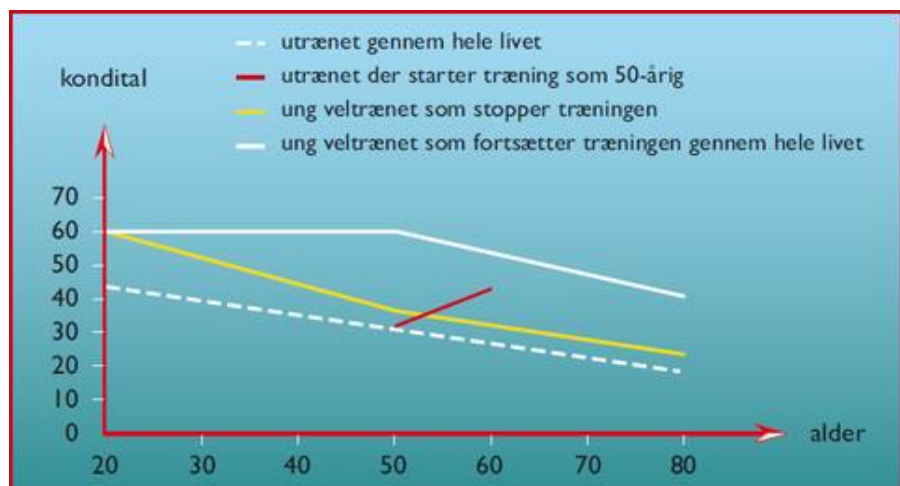


Sammenhængen mellem fysisk form (kondital) og sygdomsrisiko. © Kilde: Bearbejdet efter motion-online.dk

I 2003 lancerede Sundhedsstyrelsen kampagnen "Rør dig 30 minutter om dagen" henvendt til den voksne danske befolkning. Børn og unge anbefales at bevæge sig mindst en time dagligt af hensyn til optimal vækst og udvikling, men især for at grundlægge gode vaner.

Man skal primært være fysisk aktiv, fordi man oplever et større velvære, føler mindre træthed og overkommer flere ting i det daglige. Når man er fysisk

aktiv betyder, at det aldersbetingede fald i den fysiske præstationsevne sker langsommere, og at man generelt bliver mindre alvorligt og sjældnere syg. Uanset alder og træningstilstand kan alle opnå en positiv effekt af fysisk aktivitet.



Energi

Den mængde fysisk aktivitet, der skal til for at vedligeholde kroppen og opnå en forebyggende effekt på livsstilssygdomme, svarer til et ekstra energiforbrug på minimum 6000 kJ om ugen.

Skemaet nedenfor giver eksempler på, hvordan man kan sætte energiforbruget op, og hvor lang tid en aktivitet kræver ugentligt for at nå et merforbrug på 6000 kJ.

Generelt forbrænder vi i hvile 4,2 kJ/kg/time. Jo hårdere vi arbejder, jo større er energiforbruget og jo kortere tid skal vi være aktive.

Aktivitet	kJ/time	Tid for at nå merforbrug på 6000 kJ/uge
Gang (3-3,5 km/t)	700 (500-950)	9 timer
Husligt arbejde	900 (550-1.250)	6-7 timer
Dans	1.200 (1.100-1.250)	5 timer
Gymnastik	1.300 (600-2.800)	4-5 timer
Cykling til arbejdet	1.500 (1.300-1.800)	4 timer
Brystsømning	1.500 (1.000-2.500)	4 timer
Kraftigt havearbejde	1.800 (1.500-2.500)	3-4 timer
Cykling (20 km/t)	2.000 (1.500-2.000)	3 timer
Tennis	2.000 (1.500-2.500)	3 timer
Badminton	3.000 (2.500-4.000)	2 timer
Gang på trapper	3.000 (2.500-3.500)	2 timer
Løb (motion)	3.500 (3.000-4.000)	2 timer
Løb (16 km/t)	4.800 (4.500-5.100)	1-2 timer

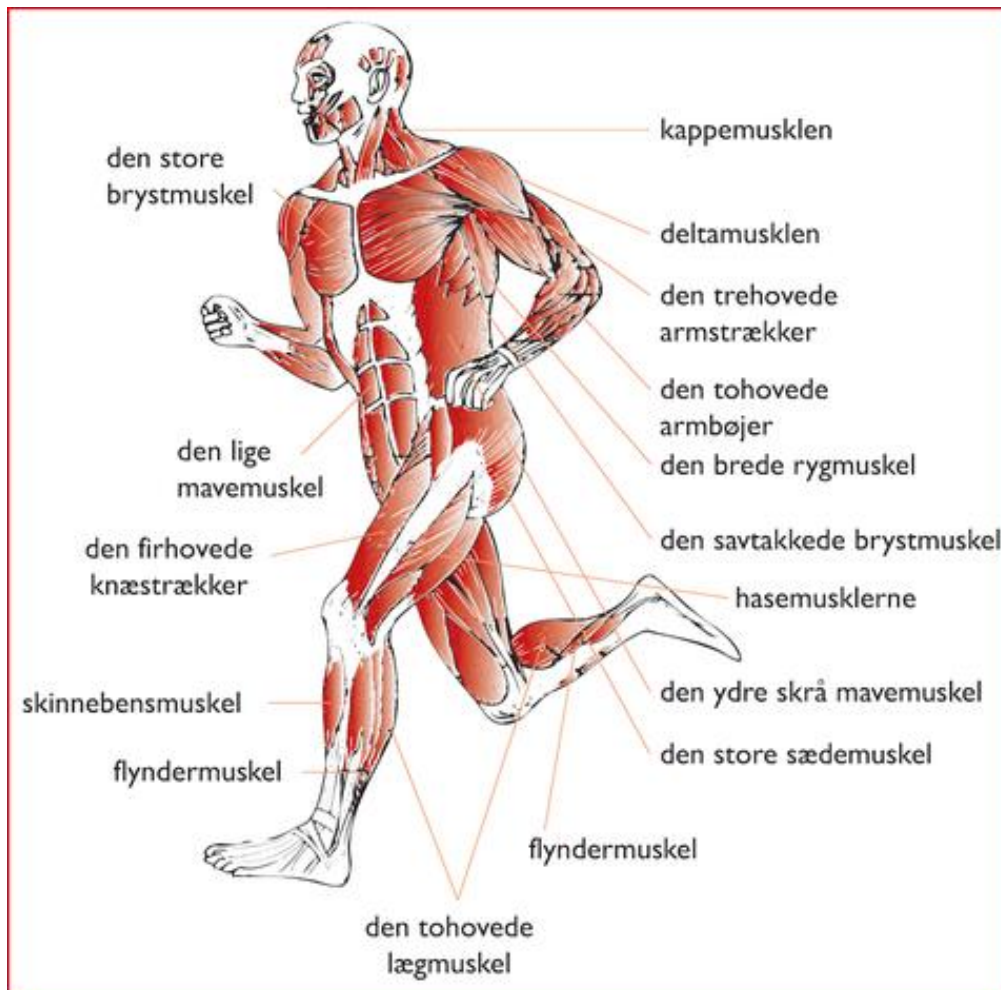
FYSISKE FORANDRINGER

For at kunne forstå, hvad der sker i kroppen i idrætstimerne og for at kunne planlægge din egen træning, er det vigtigt at kunne trække på viden om, hvordan kroppen fungerer under fysisk aktivitet og reagerer på træning. Fysiologien beskæftiger sig med de processer, der finder sted i kroppen bl.a. under arbejde.

Når kroppen er aktiv, bruger vi musklerne, energibehovet øges, pulsen stiger, og vi trækker vejret hurtigere. For at det kan lade sig gøre, er vi afhængige af, at flere forskellige organsystemer fungerer og kan arbejde sammen. Det er dette samarbejde, der skal sikre, at vores krop kan omstille sig fra hvile til maksimalt arbejde. De vigtigste fysiologiske systemer i forbindelse med kroppens evne til fysisk arbejde er musklerne, energisystemet og Ilt-transportkæden.

Musklerne

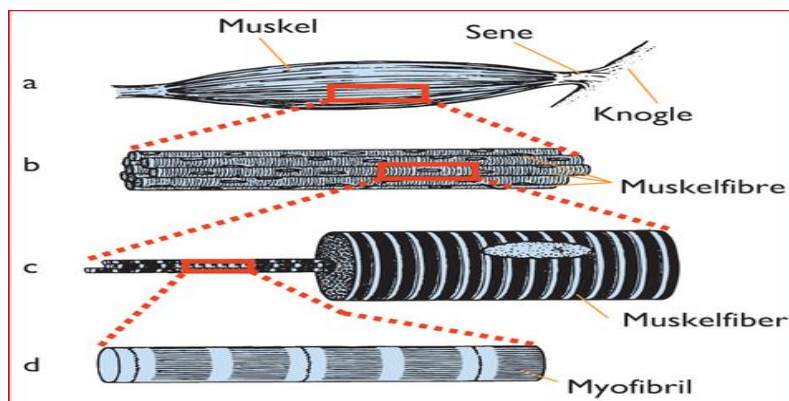
De muskler, der skaber bevægelse af kroppen, kaldes for "den tværstribede skeletmuskulatur", og det er dem, vi vil se nærmere på. Musklerne er hæftet til knoglerne via sener. Når musklerne gennem nervesystemet får "besked", vil de trække sig sammen og ved hjælp af leddenes bevægelighed skabe bevægelse af skelettets knogler.



Musklerne indgår i en funktionel enhed sammen med led og knogler. Musklerne på for- og bagsiden af et led vil altid samarbejde om en bevægelse. På den ene side trækkes en muskel sammen og på den anden side strækkes en muskel. Musklen, der udfører bevægelsen kaldes agonisten, mens musklen på den modsatte side kaldes antagonist. Der er således muskulær aktivitet i musklerne – mest i den muskel, der udfører bevægelsen, men også i antagonist for bl.a. at stabilisere leddet. Dette fysiologiske princip er af stor betydning for at udføre velkoordinerede bevægelser.

Muskelfibre

Den enkelte muskel er opbygget af muskelceller, som også kaldes muskelfibre. På figuren nedenfor kan du se, hvordan en muskel er opbygget. Muskelfibrene ligger i bundter og er omgivet af en membran, som også står i kontakt med det indre af musklen. Selve muskelfiberen indeholder nogle sammentrækkelige tråde, der kaldes for myofibriller. Udover selve muskelfibrene findes også cellekerner og mitokondrier inde i muskelfiberen. Det er små 'kraftværker', hvorfra muskelcellen får energi til sammentrækningen.



Mennesket har to typer muskelfibre. Den ene type muskelfibre kaldes de røde, fordi de indeholder store mængder af stoffet myoglobin, som binder ilten. Denne type muskelfiber er omgivet af mange små blodkar, som kaldes kapillærer. Det betyder, at den har en god forsyning af ilt og næringsstoffer, hvilket medfører, at den kan arbejde i lang tid. Til gengæld kan den ikke udvikle så stor muskelkraft. Denne type muskelfiber benytter sig primært af den aerobe energiomsætning. Den kaldes også for type I.

Den anden type muskelfibre kaldes for de hvide eller type II. De indeholder meget mindre myoglobin og ikke så mange kapillærer. Det gør dem mindre udholdende, men til gengæld kan de udvikle større muskelkraft end de røde muskelfibre. Denne type muskelfiber benytter sig primært af den anaerobe energiomsætning.

De fleste mennesker har 40-70 % røde fibre, mens resten er type II. At blive rigtig god i en bestemt idræt er i høj grad genetisk betinget. Ved træning kan man til en vis grad påvirke type II fibre til at blive mere udholdende, men man kan aldrig få type I fibre til hurtigt at udvikle kraft.

Type I ses primært hos løbere, cykelryttere og triatleter. Type II hos bl.a. sprintere og kastere i atletik. Jo mere specifik fiberkompositionen er, jo bedre har man mulighed for at blive.

Energisystemet

De fleste har oplevet, at kroppen er træt efter en lang skoledag. Måske har man ikke fået nok at spise og drikke i løbet af dagen, og oven i købet var det også den dag, man havde idræt på skemaet. Man er løbet "tør" for energi, og den fysiske oplevelse er træthed. At kroppen har brug for energi for at kunne fungere, kender vi alle til. Jo mere aktiv man er, desto mere energi skal der til for at holde kroppen kørende.

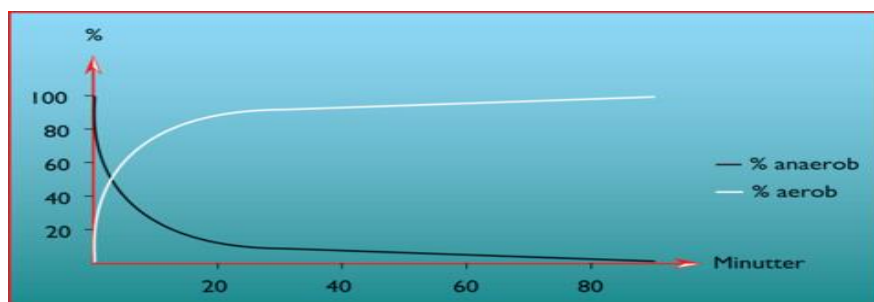
Kroppen består af mange forskellige typer væv, der alle er opbygget af celler. Hver celle har en bestemt funktion. For at cellerne kan opretholde denne funktion, kræver det tilførsel af energi. Energien kommer fra den mad, vi spiser. Kroppen får altså energi ved at nedbryde og omsætte de næringsstoffer, der er i den mad og væske, som vi dagligt indtager. Den føde, vi spiser, bliver bearbejdet i fordøjelsessystemet, så næringsstofferne kan optages i kroppen. I mavesækken nedbrydes føden yderligere efter at være blevet bearbejdet i mundhulen, og i tarmsystemet sker selve optagelsen af næringsstofferne. De vigtigste næringsstoffer i energiomsætningen er kulhydrater, fedt, og protein. Proteinet bruges dog primært til at opbygge og vedligeholde kroppens celler.

Energiomsætningen kan ske på to måder:

1. Den anaerobe energiomsætning, der ikke kræver ilt
2. Den aerobe energiomsætning, som kræver tilstedeværelse af ilt.

Når du dyrker idræt, vil det aldrig være enten den ene eller den anden type energiomsætning, men altid en kombination af de to former. Ved korte intensive aktiviteter, som et 200 m. løb, vil fordelingen være omtrent 85% anaerob og 15% aerob. Ved et langvarigt arbejde ved lavere intensitet, som et 10 km. løb, vil fordelingen være ca. 95% aerob og 5% anaerob.

I nedenstående figur kan du se, hvordan de to systemer bidrager til energileveringen under forskellige arbejds længder.



Aerob og anaerob energiomsætning i relation til tid.

Jo længere arbejdstiden bliver, desto mere ilt har musklerne brug for.

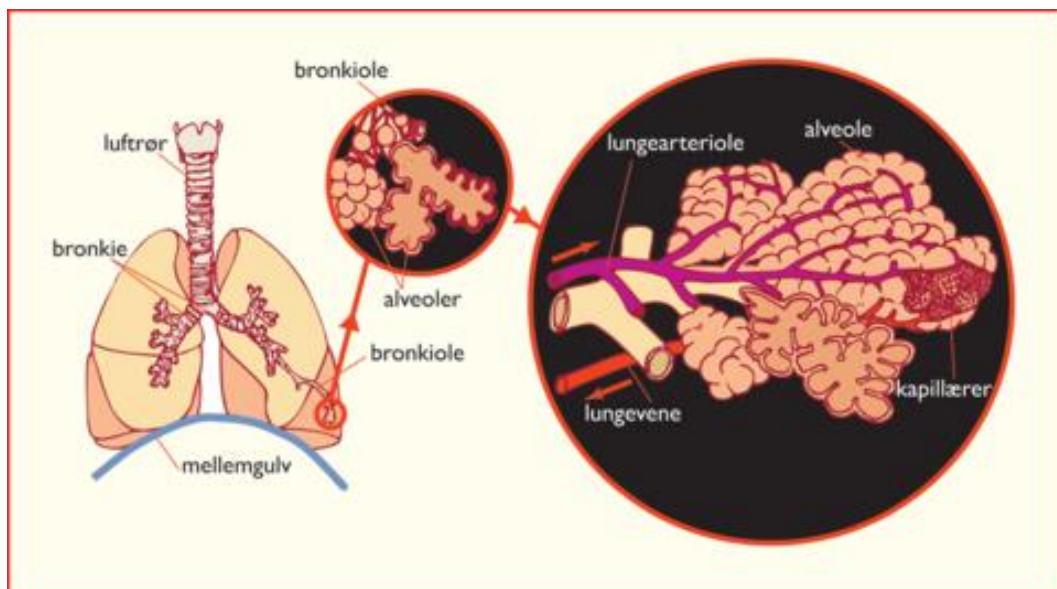
Ilt-transport-kæden

Iltens vej fra luften til cellerne kaldes iltransportkæden og involverer flere forskellige organer: lungerne, hjertet, det centrale kredsløb samt det lokale kredsløb i musklerne.

Det første trin i iltransportkæden er lungerne. Lungerne rummer 4-6 l luft og er placeret i brystkassen godt beskyttet af brystbenet, ribbensbrusken og ribbenene. Lungernes vigtigste opgave er at sikre, at der finder et luftskifte sted, hvor der tilføres ilt (O_2) til kroppen, og at kuldioxid (CO_2) forlader kroppen. Lungevævet er opbygget af en stor mængde små luftsække kaldet alveoler samt elastisk bindevæv. Deres samlede overflade udgør ca. 80 m². Dette store areal er med til at sikre en god udveksling af O_2 og CO_2 imellem luften i alveolerne og kapillærene, som er de små blodkar, der ligger i tæt forbindelse med alveolerne.

Når vi trækker vejret, bruger vi respirationsmusklerne. Den vigtigste respirationsmuskel er mellemgulvsmusklen. Den er placeret under lungerne og adskiller brysthulen fra bughulen. En mængde små muskler der er placeret mellem ribbenene, bidrager også til respirationen.

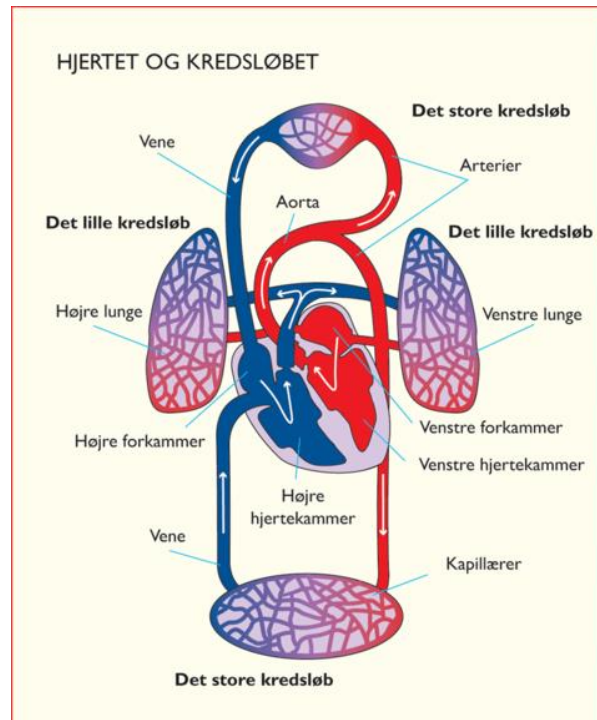
I hvile trækker vi i gennemsnit vejret 12-15 gange i minuttet. Hver gang flytter vi ca. 0,5 l luft ind og ud af lungerne. Det betyder, at vi i hvile har en lungeventilation på 6-7 l luft/min. Det der bestemmer, hvor stor lungeventilationen skal være, er primært musklernes efterspørgsel på ilt. Lungeventilationen kan variere fra 6-7 l/min i hvile til omkring 150 l/min under meget hårdt arbejde.



Lungernes opbygning med luftrør, bronkier og alveoler.

Hjertet

Når den ilt, der var i lungerne, er flyttet over i blodet, bliver det via lungekredsløbet ført til hjertet. Hjertet er en stor hul muskel, der er placeret i brysthulen. Hjertet pumper under sammentrækning blodet ud i lungekredsløbet og det centrale kredsløb.



Hjertets forbindelse med det store og lille kredsløb

Hjertet består af fire kamre – to hjertekamre og to forkamre. Blodet ankommer til de to forkamre fra henholdsvis lungerne og fra de store vener fra kroppen. Fra forkamrene løber blodet ned i hjertekamrene, og via et klapsystem, der forhindrer blodet i at løbe tilbage, kan blodet nu pumpes ud fra hjertekamrene på grund af blodtrykket. Blodtrykket kommer i stand ved, at hjertekamrene lukkes omkring blodet, og at hjertemusklens trækker sig sammen. Når trykket i hjertekamrene er stort nok, vil hjerteklapperne til hovedpulsåren åbne sig, og blodet strømme ud.

Dette pulstryk kan du bl.a. mærke, som puls, på siden af halsen eller ved håndledet, hvor blodkarrene ligger tæt på overfladen. Hvis du tæller din puls i hvile, vil du sikkert komme frem til ca. 60-80 slag/min.

Fra hjertet løber blodet ud i aorta, som er den store pulsåre. Via en masse mindre arterier og blodkar når blodet til sidst ud til kapillærene, som er de mindste blodkar, hvor det kan udveksle ilt, kuldiioxid og næringsstoffer med muskelcellerne.

Et menneske har i gennemsnit 5-6 liter blod, mænd lidt mere end kvinder. Blodet består af væske og faste stoffer. Blodets primære opgave er at transportere ilt, kuldioxid og næringsstoffer rundt i kroppen. Den største del af de faste stoffer i blodet udgøres af de røde blodlegemer. Deres opgave er at transportere ilt fra lungerne til musklerne og organerne og kuldioxid tilbage til lungerne. Iltten bindes i de røde blodlegemer til hæmoglobin, der er et rødt farvestof, der giver blodet sin røde farve.

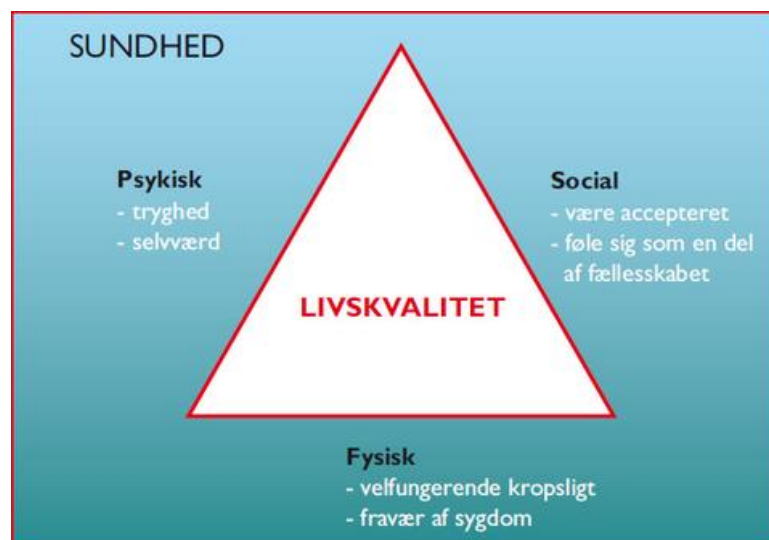
Af andre faste stoffer kan nævnes de hvide blodlegemer, som er en del af vores immunforsvar samt blodplader, som indgår i blodets størkningsproces.

PSYKISKE FORANDRINGER

Når du har idræt i skolen, er formålet både, at du er fysisk aktiv og får nogle gode idrætslige oplevelser, men også at du samtidig får en viden om og en forståelse for, hvorfor det er vigtigt at dyrke idræt. At være fysisk aktiv og i god fysisk form er en væsentlig forudsætning for at være sund og i den bedste betydning 'leve et godt liv'.

Sundhed består af flere faktorer, hvor fysiske, psykiske og sociale faktorer spiller ind og påvirker hinanden.

Andre forhold som levevilkår påvirker vores sundhed og dermed livskvaliteten. Nogle af forholdene er samfundets ansvar, andre har vi selv mulighed for at påvirke gennem vores livsstil.



Vi oplever, at vi får det bedre fysisk og psykisk, når vi motionerer. Meget tyder på, at motion påvirker forskellige kemiske processer i hjernen, som har en

gavnlig indflydelse på vores psykologiske velvære. Det betyder, at vi ikke alene føler sig mere glad og afslappet, mens vi dyrker motion, men også bagefter. Nogle kan ligefrem føle sig "høje", når de dyrker motion. Motion kan:

- ✓ bidrage med variation og spænding i tilværelsen
- ✓ udgøre en meningsfuld del af tilværelsen
- ✓ være en indgang til at skabe sociale kontakter
- ✓ være identitetsskabende, idet man kan få en ny opfattelse af sig selv som én, der dyrker motion og måske opleve, at omgivelserne også opfatter én på en ny måde
- ✓ bidrage til at vi ser tingene på en ny måde, idet man oplever ting anderledes, når man bevæger sig
- ✓ give én oplevelsen af succes, give én fornemmelsen af øget kropskontrol, og på længere sigt, øget tilfredshed ved at have kontrol over dette livsområde.

IDRÆTSKULTUR

I 1789 formulerede den franske nationalforsamling under inspiration af flere oplysningsfilosoffer bl.a. Montesquieu og Rousseau, det vi i dag kender som "menneskerettighederne". Det var en række punkter, der slog fast, at menneskene er født frie, lige og med nogle naturlige og umistelige rettigheder.

På det kropslige område havde enevælden opdyrket et stift og kunstigt udtryk, som bl.a. kom til udtryk i adlens dansestil, menuetten, som var kendetegnet ved afmålte og stive bevægelser. Men også tidens haveanlæg og arkitektur var udtryk for enevældens kunstige og oppustede form. Så, når man nu havde slået fast, at mennesket havde nogle naturlige politiske rettigheder, måtte disse også gælde for "kroppen", der måtte føres tilbage til det naturlige og væk fra det kunstige.

Det blev filantropis terne, en gruppe gymnastikpædagoger i Tyskland, der formulerede det pædagogiske grundlag for den nye legemskultur. De udformede også de aktiviteter og øvelser, der indgik i denne nye bevægelseskultur. I slutningen af 1700-tallet opstod der skoler, først og fremmest i Tyskland, der tog den nye pædagogik til sig. Ungdommen skulle på disse skoler igennem frie lege, kropslige aktiviteter, spil og gymnastiske øvelser opøve og træne kroppens muligheder, så den blev mere naturlig. Aktiviteterne skulle både styrke kroppen og sindet. Aktiviteterne foregik for det meste udendørs, og helst i naturen.

I starten af 1800-tallet udviklede tyskeren Jahn under begrebet Turnen. Den nye gymnastik arbejdede med øvelser for hele kroppen og brugte gerne

forskellige redskaber som hest og barre. Denne nye gymnastik kaldes den tyske gymnastik.

Den daværende danske kronprins Frederik (senere kong Frederik VI) var meget optaget af oplysningstidens tanker. Han besluttede i 1814, at gymnastik skulle være obligatorisk i den danske folkeskole, hvis der vel at mærke var kvalificerede lærere. Det blev den tyske gymnastik, der dannede grundlaget for undervisningen. Desværre havde man ikke ret mange uddannede gymnastiklærere, men måtte bruge lærere fra militæret. Det betød, at undervisningen blev præget af øvelser fra militæret. Derfor var bønderne heller ikke specielt glade for den nye gymnastik, fordi den repræsenterede adelen og militæret, og de gjorde, hvad de kunne for at undgå den.

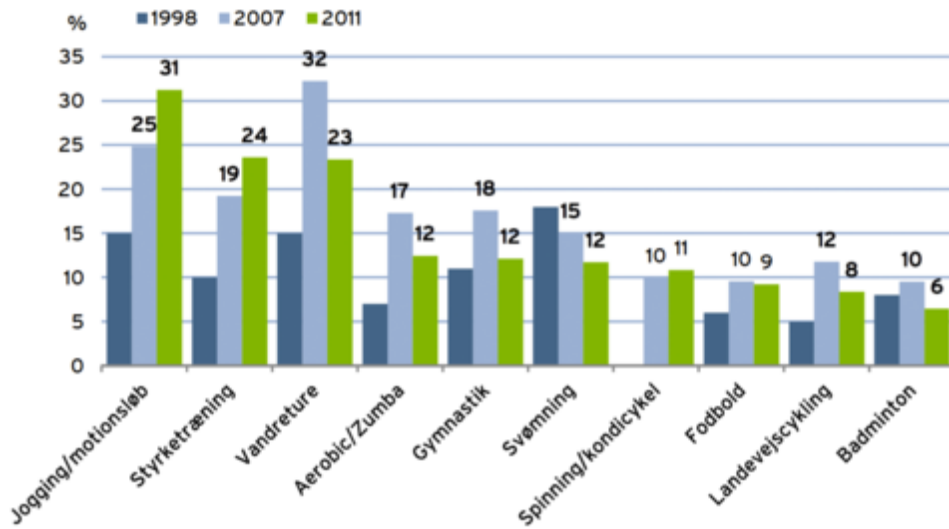
Fra 1860'erne bredte gymnastikken sig til nye miljøer uden for skole- og militærregi til højskoler, private institutter, frie gymnastikforeninger og til skytteforeninger under De Danske Skytteforeninger, der blev oprettet i 1861. Herunder finder vi mange af de idrætsaktiviteter vi kender i dag.

Ligesom kropskulturen ændrer sig, og der til stadighed dukker nye kropsaktiviteter op, er også boldspillene under stadig forandring. Fodbold var igennem flere århundreder en meget voldsom aktivitet, hvor bolden som et symbol på solen skulle løbes, sparkes eller kastes over til nabosagnet. Mange boldspil har fulgt udviklingen fra leg, over spil til sport. I dag taler vi om de fire store holdboldspil i Danmark – fodbold, basketball, håndbold og volleyball, men i 1930'erne var de mest udbredte boldspil i Danmark fodbold, cricket og hockey.

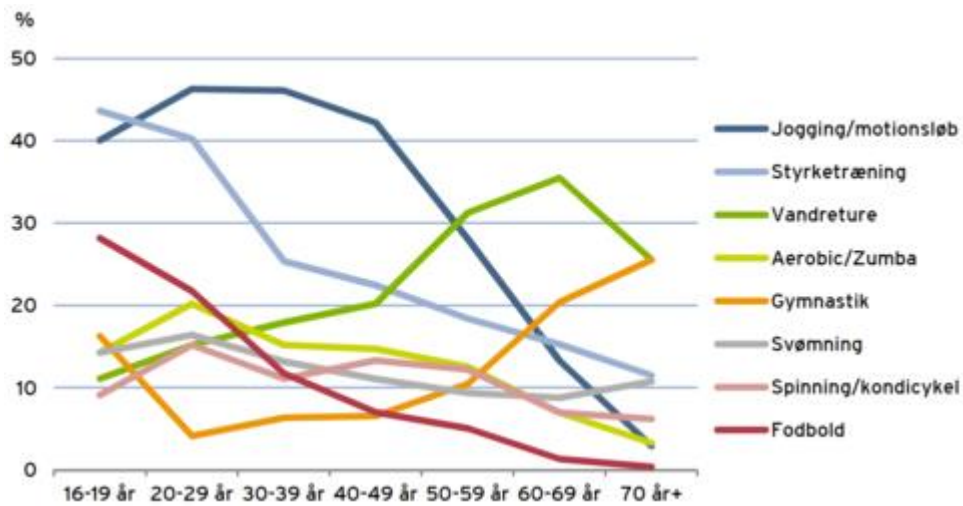
Fra 1970'erne og frem har motion vundet indpas i det senmoderne menneskes hverdag. Træning for motionens egen skyld eller træning med henblik på deltagelse i motionsløb/turneringer af kortere eller længere varighed.

Motion kan være den daglige cykeltur til skole, en ugentlig time i badmintonhallen, deltagelse i vandaerobic, træning hen imod grænseoverskridende oplevelser inden for ekstremporten, fodbold på serie 5-holdet osv. Uanset hvilken form for fysisk aktivitet man vælger, betyder motion også bevægelsesglæde og oplevelsen af at blive bedre – at lykkes i form af, at blive hurtigere eller at kunne komme længere eller ved at besejre sig selv og/eller andre. Små som store succesoplevelser betyder et øget selvværd – at man får et større mentalt overskud – både i forhold til at omgås andre og i forhold til at løse opgaver af forskellig art.

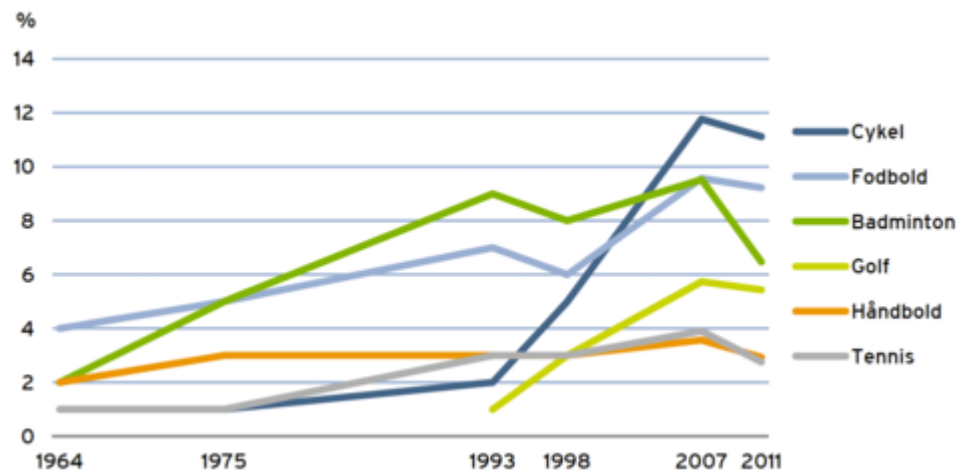
På næste side ses en grafisk beskrivelse af dansk idrætskulturs udvikling i forhold til popularitet og alder.



Udviklingen i de 10 mest populære voksenidrætter.
 Kilde: Trygve Buch Laub: Danskernes motions- og sportsvaner 2011.



De 8 største voksenaktiviteter. Fordelt på aldersgrupper.
 Kilde: Trygve Buch Laub: Danskernes motions- og sportsvaner 2011.



Udvikling siden de første undersøgelser i de største boldspil samt golf og cykel.
 Kilde: Trygve Buch Laub: Danskernes motions- og sportsvaner 2011.

FÆLLESSKAB

I idræt er man en del af en gruppe elever, som har en fælles praksis. Man skal dyrke idræt sammen. Man deltager altså mere eller mindre i et praksisfællesskab. Et praksisfællesskab kan bestå hvis deltagerne har:

- ✓ gensidigt engagement
- ✓ fælles virksomhed
- ✓ fælles repertoire

At der er gensidigt engagement i en gruppe, betyder at man bidrager til fællesskabet. Måden man bidrager på, er når vi snakker om gensidigt engagement, hverken udelukkende positivt eller negativt. Man kan godt forholde sig kritisk til det der foregår i gruppen, og stadig bidrage.

Fælles virksomhed betyder, at man har samme overordnede mål med en opgave. For at man kan lave en god smash i volley, skal der også være en der ligger en god bold op til dig. Man er altså afhængig af, at andre på ens hold, yder en indsats, og har interesse i at løfte bolden godt.

At man har et fælles repertoire betyder, at man som gruppe har en fælles forståelse af hvordan man for eksempel taler sammen. Det fælles repertoire, er den måde man begår sig på i gruppen. Det er skrevne og uskrevne regler for den måde man er sammen på. Taler man opmuntrende til hinanden eller skælder man ud efter en dårlig aflevering.

At der skabes praksisfællesskaber, er hverken udelukkende godt eller dårligt. Et praksisfællesskab er et sted, hvor der hele tiden kan forhandles meninger, og et sted hvor en kultur skabes. I skolen findes der praksisfællesskaber alle steder. I klassen, på årgangen og i de forskellige fag. Idrætstimerne adskiller sig lidt fra nogle af de andre praksisfællesskaber, man er en del af i skolen. Det gør de fordi, at måden man er sammen på er meget kropslig.

Når man laver en aktivitet i idræt, som ikke fungerer, kan man altså gå ind og analysere på hvor det går galt. Er grunden til at det ikke fungerer, at alle ikke arbejder hen i mod det samme mål (har fælles virksomhed), eller er det fordi de ikke har et fælles repertoire?

Man vælger selv hvor meget man deltager og bidrager til et fællesskab, og den grad af deltagelse, er altså med til at skabe din identitet. Hvis man er den der tager styringen i et boldspil har man en lederrolle, ligesom hvis man er den som kommer med alle ideerne til en koreografi, eller man kender alle positionerne i et kraftspring.

En lang række af de boldspil, der spilles i idrætstimerne er holdspil. På et hold er spillerne afhængige af hinanden for at få spillet til at fungere og for sammen at skabe gode oplevelser og resultater. En god boldspiller er med andre ord også en god holdspiller. I idrætstimerne betyder dette, at erfarne boldspillere skal bruge en del af deres tekniske og taktiske overskud til at få holdet til at fungere frem for at vælge selv at dribble og selv komme frem til afslutninger.

På samme måde som den erfarne boldspiller skal have øje for både individuelle præstationer og holdsamarbejde, skal den mindre erfarne boldspiller også yde et bidrag til holdet ved at vise engagement og være koncentreret og opmærksom.

Når et hold fungerer optimalt, bliver alle bedre og spillet flyder. Det er sjovt at være med, og der er plads til at eksperimentere og lave fejl. Når et hold fungerer dårligt, falder sammenspillet ofte fra hinanden, og mange får en negativ oplevelse af spillet. Enkelte dygtige spillere prøver selv at få spillet til at fungere ved at holde på bolden eller kun spille til hinanden. Andre spillere melder sig ud af kampen eller bliver presset ud af de mere erfarne spillere. Når et hold ikke fungerer, kan løsningen ofte være at få belyst problemerne:

- ✓ Hvorfor går det ikke?
- ✓ Hvad er det, vi gør galt?
- ✓ Hvordan er rollerne på banen?

På alle boldspilhold er der også en rollefordeling. Der er taktiske roller, ledelsesmæssige roller med en anfører eller en spilstyrer/playmaker, ligesom det er en styrke for et hold at have forskellige spillertyper/spillertemperamenter, en social type, en indpisker, en humoristisk type osv. En god rollefordeling er hensigtsmæssig og virker fremmende på både samarbejdet og resultatet.

IDENTITET

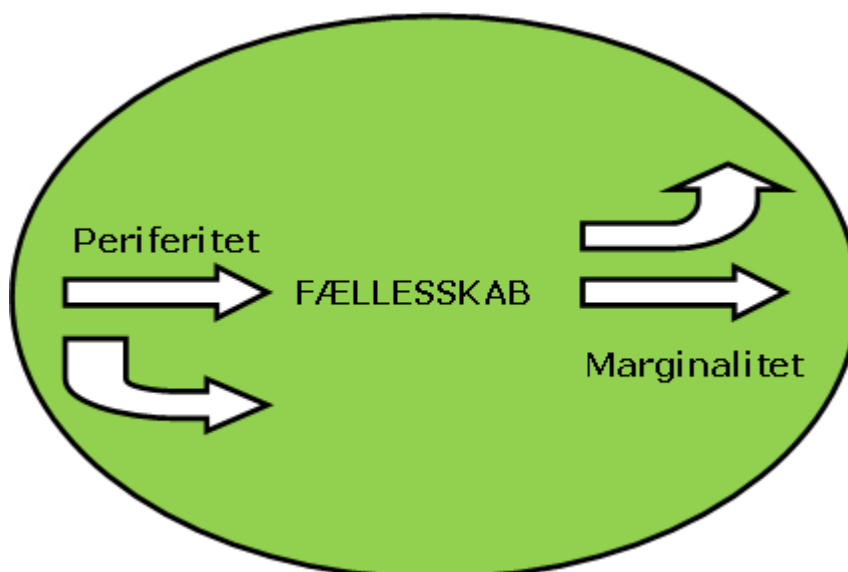
Ifølge Etienne Wenger, er en sammenhæng mellem identitet og praksis. Gennem hele livet er man en del af en lang række praksisfællesskaber. Man går på en skole, på en årgang, i en klasse og måske er man en del af en lille klike i klassen. Man går måske til fodbold, dans, i klub, til LAN parties, til parcour, håndbold eller andre fritidsaktiviteter. Alle disse steder er man en del af et fællesskab, som har en fælles praksis. Det er mængden af deltagelse eller ikke deltagelse, der er med til at skabe din identitet. Vores identitet er altså ikke kun defineret af de idrætsaktiviteter vi deltager i, men også af dem, som vi ikke deltager i.

Wenger skelner mellem to tilfælde af samspil mellem deltagelse og ikke-deltagelse.

Den ene form kaldes "Periferitet" og betyder at man sætte sig selv på sidelinjen. Ved denne ikke-deltagelsesform, ser man stadig praksisfællesskabet an. Man deltager ikke fuldt, men det er deltagelsen der dominerer. Man har stadig en skepsis over for praksisfællesskabet, men man er på vej *ind* i det.

Karen er lige kommet til skolen, og er startet i 8. klasse. 8. klasse har lige nu gang i et boldforløb, hvor de med spilhjulet, skal udvikle et spil, der kan spilles af skolens indskolingselever. Den første gang Karen er med i idræt, bliver hun sat på et hold med fem andre elever, som kender hinanden godt. Hun har egentlig ret mange ideer, men hun ved ikke helt, om hun vil fortælle dem, for det kan jo være de andre synes, at hendes ide er dårlig. Da gruppen er gået i gang med at afprøve de forskellige ideer deltager Karen. Hun udviser en god forståelse for spillet, og de andre spørger om hun har forslag til ændringer. Hun siger, at det har hun ikke. I næste idrætstime, er der en af de andre elever, som roser Karen, og i denne time kommer hun med få ændringer af spillet. De andre tager godt i mod nogle af hendes ideer, og de diskuterer hvordan de kan tænkes ind i spillet. Karen bidrager endnu ikke fuldt til den fælles praksis, men hun har en intention om at gøre

Den anden deltagelsesform kaldes "Marginalitet", hvor man vælger den aktivitet de andre har fra. Denne ikke-deltagelsesform forhindrer, at man på noget tidspunkt bliver fuldgyltig deltager i et praksisfællesskab. Her er det ikke-deltagelsen, der dominerer og man er ikke på vej ind i fællesskabet, man er nærmere på vej ud.



Vores identitet dannes, ved de måder vi oplever os selv på, når vi deltager eller ikke deltager i idrætsaktiviteterne

Idrætten har en god mulighed for at blive en væsentlig del af vores identitetsdannelse. Mange unge har i deres identitetsdannelse brug for at afprøve forskellige roller i forskellige situationer. Billeder, musik og krop er i centrum af ungdomskulturen og mange vælger en idræt, som de identificerer sig med. Han er fodboldspiller og hun er danser. Piger og drenge vælger forskellige idrætsgrene i fritiden, men der er også mange fælles idrætsgrene.

Det er vigtigt at vi i idræt i skolen arbejder med en bred vifte af idrætsgrene, både de traditionelle pige og drengeidrætter. Det giver begge køn mulighed for at leve rollerne helt ud, men giver os samtidig også et værdifuldt indblik i hinandens verdener, og det giver respekt for forskelligheden.

Rollefordelingen, forstået som de stærke over for de svage, bliver heller ikke givet på forhånd. Nogle er stærke på ét område, andre på et andet. Derfor kan man ikke tillade sig at være nedgørende i fodbold, når næste forløb er dans.

Nogle idrætsaktiviteter har vi nemt ved at identificere sig med, og vi oplever en styrke og sejr. I andre discipliner oplever kops-identiteten et knæk, og derfor vælger vi ofte at vælge denne disciplin fra i vores kulturelle identitet.

Som teenager kan det være svært at forestille sig selv som 40-50-årig med kredsløbsproblemer eller sukkersyge, fordi man ikke har været tilstrækkelig fysisk aktiv, eller fordi man har røget. Livsstilssygdomme udvikles over mange år.

Det kan betale sig at vide noget om, hvilke livsstilsfaktorer, der virkelig 'har en pris' i det lange løb og allerede tidligt kan påvirke helbredet og dermed livskvaliteten negativt.

Vi fødes ind i et bestemt miljø, og mens vi vokser op, er det vores forældre og andre voksne, der i høj grad er med til at bestemme vores livsstil. Det gælder kostvaner og måltidsmønstre, fritid og fysisk aktivitet. Med alderen får vi mere og mere indflydelse på vores eget liv og gør os erfaringer med forhold der påvirker livsstilen.

Siden år 2000 er flere tusinde unges livsstil blevet undersøgt. Det viser sig, at unge mellem 16 og 20 år

- ✓ ryger for meget
- ✓ drikker for meget
- ✓ bevæger sig for lidt
- ✓ men også, at langt de fleste giver udtryk for, at de trives.

KØN

En meget stor del af boldspilundervisningen foregår i dag med drenge og piger sammen. Og i mange timer opleves dette af begge køn som inspirerende og givende. Medvirkende hertil er, at flere piger i dag er aktive boldspillere i klubber og derfor har glimrende tekniske og taktiske færdigheder. Imidlertid kan det i flere situationer være hensigtsmæssigt at dele kønnene op for at give tilstrækkelige udfordringer til alle. Dels er drengene generelt fysisk større og stærkere end pigerne og skyder som følge heraf betydeligt hårdere end pigerne, dels er drengene gennem opvæksten i højere grad end pigerne vant til at bruge kroppen i konfrontationen.

Når det alligevel kan være givende, at kønnene spiller sammen i idrætstimerne, skyldes det, at boldspil, ligesom idræt i almindelighed, rummer mange andre facetter end at komme i bedre form og blive teknisk dygtigere. I faget idræts formålsparagraf står bl.a., at eleverne skal opnå en bred forståelse for idrættens bidrag til udvikling af personlig identitet og sociale kompetencer.

I forbindelse med kønsintegreret boldspil/idræt kunne det fx være:

- ✓ At acceptere kønnenes forskelligheder
- ✓ At reflektere over sig selv i forhold til andre
- ✓ At lære at tage hensyn til og udnytte hinandens fysiske og psykiske forskelle
- ✓ Integration af forskellige erfaringer til en sammenhængende helhedsforståelse
- ✓ Social fleksibilitet
- ✓ Udøvelse af selvkontrol, affektkontrol og impulsregulering
- ✓ At udvikle og forholde sig til aggressivitet
- ✓ At udvikle kommunikation

FAIRPLAY

Fairplay er et engelsk begreb der tager udgangspunkt i, at man skal være en gentleman, mens man dyrker sport. Når man spiller et spil, har det nogle nedskrevne regler, som man skal følge. Fairplay er når man følger de nedskrevne regler, samtidig med at man følger et sæt uskrevne regler.

Det engelske ord fair betød oprindeligt noget smukt. Senere fik det betydningen rigtig eller retfærdig. Fairplay i idræt og sport handler således om, at konkurrencen foregår på en rigtig og retfærdig måde. Men præcist, hvad der er rigtigt og retfærdigt, kan der være forskellige opfattelser af. Det kan være:

- ✓ Den oprindelige engelske gentlemanfortolkning, hvor fairplay er mere end at spille inden for reglerne. Man skal også spille i den rette ånd.
- ✓ Den neutrale fortolkning, hvor man skal følge spillets regler.
- ✓ Den ekstreme fortolkning, hvor den, der har overtrådt reglerne færrest antal gange, får fairplaypokalen.

Et godt eksempel på en uskreven regel er, at man i badminton løfter hånden og siger undskyld, hvis man har ramt nettet og bolden alligevel kommer over og man får point. Eller at man i fodbold, sparker bolden ud over sidelinjen hvis en er kommet til skade. Der findes uskrevne regler inden for alle sportsgrene, og fælles for dem er, at de omhandler den måde man behandler sine modspillere på, ligegyldigt om de er bedre eller dårligere end en selv.

I nogle spil synliggøres fairplay mere end i andre. I den engelske spil cricket, er fairplay en stor del af sporten.

I boldspilundervisningen kan det være relevant at tage denne holdning op til diskussion og i den forbindelse diskutere, hvad der ligger i begreberne fairplay og etik.

I mange situationer, såvel i som uden for idrættens verden, opstår der situationer og problemer, der ikke er nedskrevet nogen løsning på, eller der ikke er entydige svar på. Her skal den enkelte gøre sig nogle overvejelser over, hvad der er rigtigt og forkert i den pågældende situation. Det kaldes at gøre sig etiske overvejelser.

Fairplay og etik i idrætsundervisning handler både om at overholde spillets regler og om at spille i den rette ånd - hvilket vil sige i respekt for sin modstander, for spillets ånd og for kampen som institution.

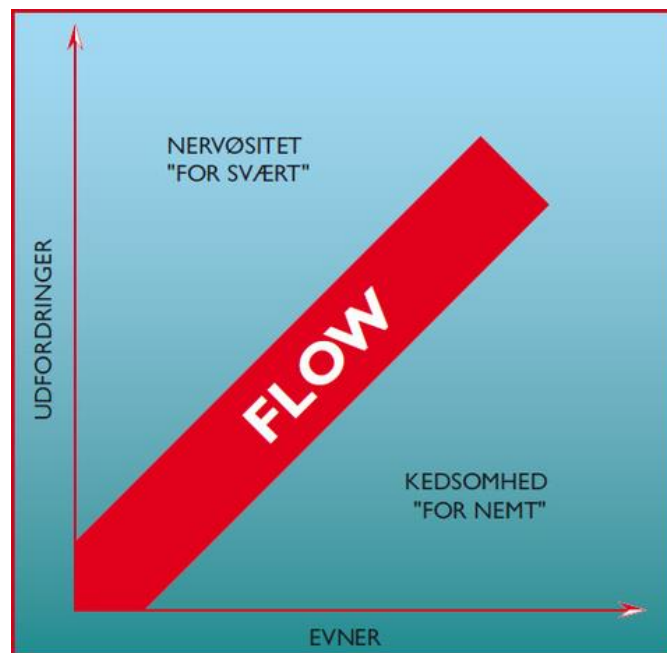
DEN LIVGIVENDE KAMP

Kampen er et centralt aspekt i idrætsundervisningen. Det er spændende og fascinerende, fordi det kræver, at man overvinder sig selv eller en modstander. En kamp vil altid være mest interessant, hvis man har en modstander, der er ligeværdig. Det gør at man bliver udfordret, og når man er udfordret i den rette mængde, kan man rykke sig og blive dygtigere.

Der er flere faktorer, der gør "kampen" så interessant. Det er blandt andet det sociale samvær, som ofte er en del af de især mere holdbaserede kampe. Det er fornemmelsen af at glemme tid og sted, og være fuldstændigt opslugt af kampen. Det er fascinationen af spændingen og det behov for at du præsterer

når der bliver fløjtet. Det er motivationen til alle træningstimerne, som ligger forud for selve kampen.

I den forbindelse spiller det en stor rolle for motivationen, at der er tilpas med udfordringer i spillet. Stiller spillet eller træningsøvelserne så store krav, at spillerne ikke kan udføre dem, kan det udvikle nervøsitet og usikkerhed, og øvelserne for lette, eller er der for få udfordringer i spillet, bliver det kedeligt. I begge tilfælde vil deltagerne ikke opleve glæde ved spillet, og motivationen vil falde. Er der derimod balance mellem udfordringer og evner i spillet eller mellem variation og gentagelse i øvelserne, taler man om flow i idrætsoplevelsen.



Forholdet mellem udfordringer og evner.

Flowoplevelsen kan være individuel, som når man er så opslugt af spillet, at man helt glemmer tid og sted. Flere sportsfolk har da også peget på, at i de situationer, hvor de har været maksimalt til stede, og i den forbindelse ydet noget ekstraordinært, har oplevet glemsel i forhold til det udførte. Filosofer har i den forbindelse påpeget, at de største lykkeoplevelser for mennesker ofte er forbundet med oplevelsen af at glemme tid og sted.

Den tilstand af flow og glemsel, man kan opleve inden for alle former for idræt, kan med andre ord beskrives som en tilstand af lykke, og måske er det derfor, idræt formår at motivere så mange. Og måske er lykke en belønning, der gør det værd at turde.

TRÆNING GENNEM LEG

Leg er defineret som noget vi gør for gøre at os glade. Det er til fælles underholdning og er uden nogen egentlig nytte eller alvorligt formål. Dog er der visse regler, som ofte er en fri efterligning af kendte idrætsaktiviteter.

Når vi leger skubber vi til de traditionelle normer - her er der plads til lyde, latter, berøring og selvforglemmelse. Gennem leg får det ukontrollerede lov til at komme på banen.

Leg har ikke nødvendigvis noget andet formål, end det at være sjov. Legende træning er kædet sammen af bevægeglæde, spontanitet og kreativitet, og der er fokus på oplevelsen her og nu.

Legen i idrætsundervisning kan gøre en forskel i forhold til elevernes evne til forskellige idrætsaktiviteter. Legen er med til at udvikle den aktivitet man er i gang med, samtidig med at den udvikler deltagerne på hver deres niveau. Hvordan er man med til at sætte legen i gang? Hvordan indgår man i lege og retter lege til så flere kan deltage? Undervisningen i at lave egne lege fra bunden kan være udgangspunktet:

- ✓ Eleverne skal udarbejde spillets regler mm.
- ✓ Gruppen skal samarbejde, og nå frem til et produkt.
- ✓ Eleverne får viden om traditionelle sportsgrene og selvorganiseret idræt og kan fremhæve forskelle fx reglerne. Kan de ændres? - Stedet, hvor aktiviteten udøves. Kan det variere?

I spil er der faste regler og mål. Det kan tage lysten ud af oplevelsen for nogle. Men når vi kobler det legende sammen med træning, er der altså i princippet ingen bevægelser, der er rigtige eller forkerte. I legen er alle mere jævnbyrdige, fordi reglerne hele tiden tilpasses til de medvirkendes færdigheder. Målet med legen er, at få en sjov og positiv oplevelse gennem legende træning.

LITTERATURLISTE

- ✓ "Idræt C - teori i praksis" af Jette Engelbreth, Claus Estrup, Rasmus Pöckel, Ellen Sig og Jan Kahr Sørensen
- ✓ Artikler fra Krop+fysiks artikelarkiv
- ✓ http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/materialer/motion/motion_psyke/index
- ✓ <http://udd.uvm.dk/200110/udd200110-04.htm?menuid=4515>
- ✓ <http://www.emu.dk/modul/1000-lege>