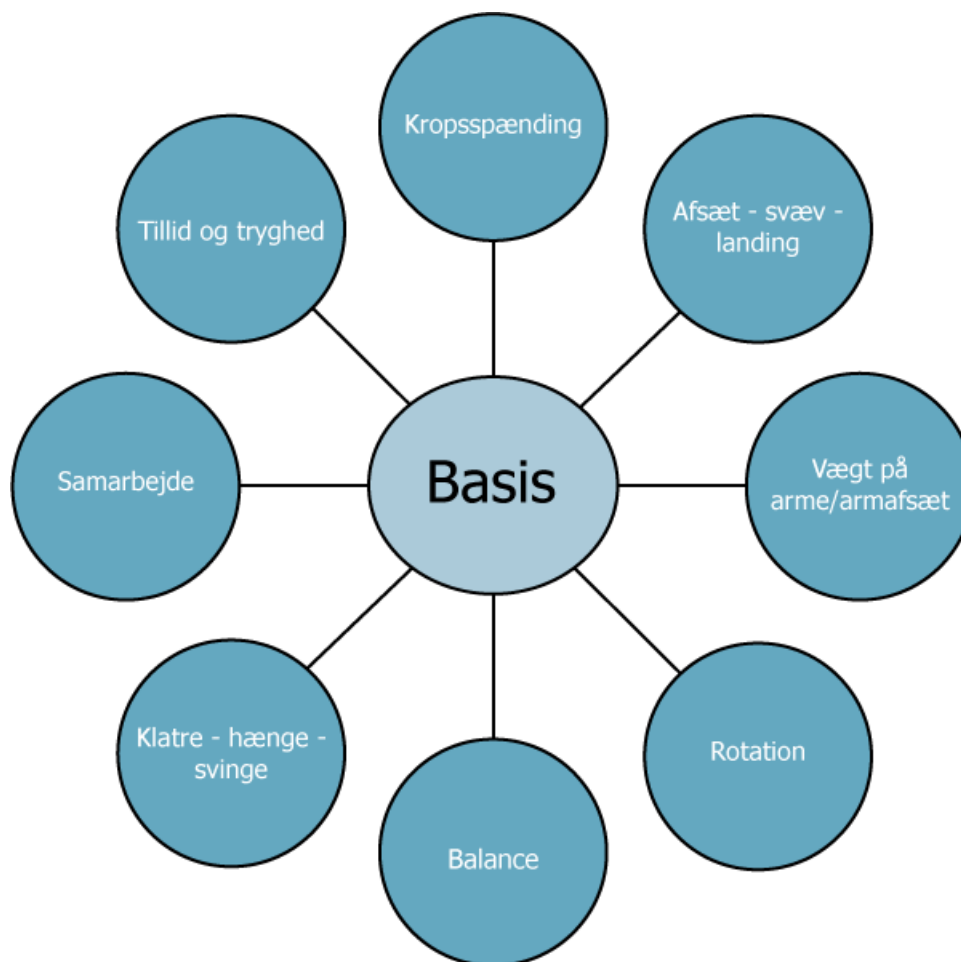


REDSKABSAKTIVITETER

Undervisning i idræt, skal inden for området redskabsaktiviteter lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig basis-kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:

- ✓ kontrollere grundlæggende bevægelser, gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje
- ✓ Bruge spænding og afspænding
- ✓ Udføre balancer og krydsfunktioner
- ✓ Vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber
- ✓ Sammensatte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald
- ✓ Anvende hensigtsmæssig koordination og kropskontrol i redskabsgymnastik
- ✓ Udføre færdige spring



Eleverne skal kunne beherske redskabsaktiviteter hvor:

- ✓ der skal leges med åbne bevægelsesopgaver,
- ✓ der arbejdes eksperimenterende med forskellige grundpositioner
- ✓ der øves metodikker henimod færdige spring.

REDSKABSAKTIVITETER

OPVARMNING

Opvarmningen kan ud over at varme mentalt og fysisk op også give erfaringer med redskaberne. Desuden kan der indgå fysisk samarbejde og arbejde med grundmotoriske elementer som balance, styrke og koordination, så der udvikles tillid til sig selv og hinanden. Der findes mange muligheder på ingredienser i en sådan opvarmning, og nedenfor beskrives et par muligheder:

MUSIK - STOP - LEG

Redskaber placeres 7-10 steder på gulvet (afhængigt af antal elever). Eleverne løber rundt mellem redskaberne til løbemusik. Når musikken stopper, gælder det om at være på et redskab – ellers tager man 5 fysik (fx 5 englehop), inden alle fortsætter igen. Eller man skal finde sammen på et redskab og udføre en balance i grupper af 2-3 personer, når musikken stopper. Der kan varieres med forskellige opgaver, når eleverne skal finde sammen på redskaberne – fx at grupperne indbyrdes skal have kontakt ryg mod ryg, når de balancerer på redskabet.

STIKBOLD

Der spilles stikbold mellem redskaberne, og man må gemme sig bag dem og endda flytte på dem. Bliver man ramt, er man først med igen, når man har klatret en bane i ribberne.

KRYDS OG BOLLE

Redskaberne placeres nu på gulvet 9 steder i en formation, så der kan dannes 3 på stribe diagonalt og i 2 retninger. Eleverne inddeles i 6 hold, hvoraf 3 hold er "krydser", og 3 hold er "boller". Alle løber rundt mellem hinanden og redskaberne til musikken. Når musikken stopper, skal eleverne finde sammen i deres gruppe på et redskab (ingen må røre gulvet), og sammen med de to andre grupper skal de forsøge at danne 3 på stribe. De 3 ens grupper, der først danner 3 på stribe, vinder runden. Aftal eventuelt at der ikke må snakkes sammen.

KONGENS EFTERFØLGER

Er en oplagt måde at få kendskab, til redskaberne, til forskellige måder at passere på og den åbne og eksperimenterende arbejdsform. Den forreste bestemmer, man forsøger at finde så mange steder som muligt, hvor I kan:

- ✓ Balancere
- ✓ Rotere
- ✓ Hænge, svinge og klatre
- ✓ Have vægt på armene
- ✓ Udføre afsæt, svæv og landing
- ✓ Komme skiftevis over, under og rundt om redskaber

"Kongens efterfølger" kan varieres og kombineres med andre lege som fx "jorden er giftig" eller "sørøverleg"

BATTLE

Gymnastikredskaberne er placeret i mere eller mindre tilfældig orden og fungerer som gemmesteder, og ud over gulvet ligger papirkugler eller skumtennisbolde (papirkuglerne kan laves af avispapir med pakketape omkring). Eleverne er delt i to eller flere hold, og det gælder nu om at nedkæmpe det andet/de andre hold ved at ramme dem med papirkuglerne.

For at undgå, at eleverne blot udgår af legen, når de bliver ramt, kan det fx handle om at stjæle faner (kegler) hos hinanden. Hvert hold kan fx have 3 faner, som de skal forsvare, samtidig med at de skal forsøge at erobre de andre holds faner.

REDSKABSAKTIVITETER

Hvis en elev bliver ramt, kan reglen være, at han skal løbe tilbage til egen zone for at kunne deltage igen. Det kan også være, at han mister muligheder i forhold til at forsvare, angribe, bevæge sig, kaste osv., jo flere gange han bliver ramt.

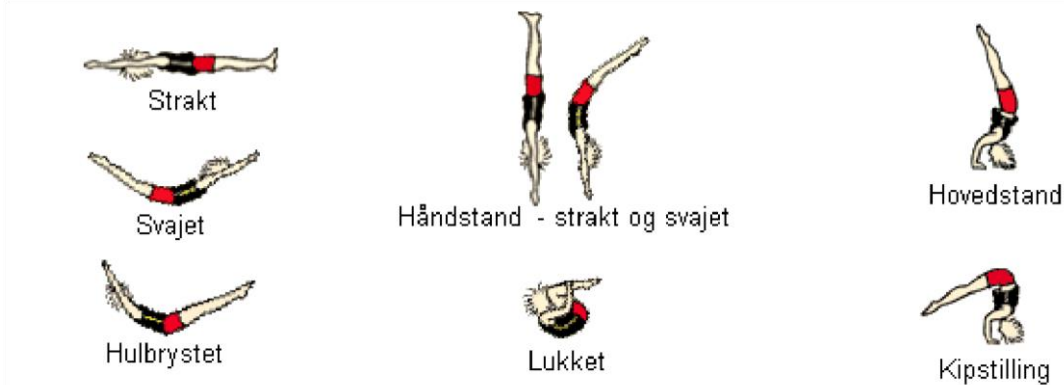
FRA LEG TIL GRUNDPOSITIONER - BASIS

Hvor fokus i legen ligger på redskabserfaring og udvikling af alsidigt kropskendskab, vil fokus ved arbejdet med grundpositioner være mere afgrænset.

Denne fordybelse indledes her med en eksperimenterende arbejdsproces, hvor man tumler med at gøre specifikke grundpositioner til en del af deres kropslige bevægelsesrepertoire.

Denne udvidelse af ens kropsbasis, letter overgangen til at lære det færdige spring.

Nedenfor er vist eksempler på grundpositioner. De nævnte grundpositioner er grundlaget for de færdige spring.



Grundpositionerne illustreret ovenfor er kropspositioner. For at lære kropspositioner kan der arbejdes eksperimenterende med bevægelse i kropspositioner, fx med øvelser som følgende:

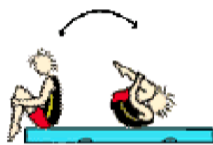
- ✓ Tril din makker hen ad måtten i strakt position og i afslappet position – hvornår er det lettest at trille?
- ✓ Kan du holde et stykke papir fast mellem hælene, mens du triller ned ad kilen?
- ✓ Hvem er den mest udholdende "gyngehest" i svajet/hulbrystet stilling?
- ✓

I arbejdet mod at automatisere grundpositioner, bør man i små grupper eksperimenteres med øvelser som ovenfor, som kræver kropsspænding. Nedenfor illustreres flere øvelser, der kan hjælpe en til at få en fornemmelse af den strakte position, hvor især sæde- og bugmuskler spændes, så lænd og hofter stabiliseres:



REDSKABSAKTIVITETER

I arbejdet med rullen - den lukkede position, kan følgende øvelser hjælpe til at bevidstgøre en om i hvilke muskler, der skal spændes for at holde positionen og for at komme op at stå fra den uden at sætte armene i måtten:



Kan du rulle fra siddende med fødderne på gulvet og om på det øverste af ryggen og tilbage op at sidde igen?

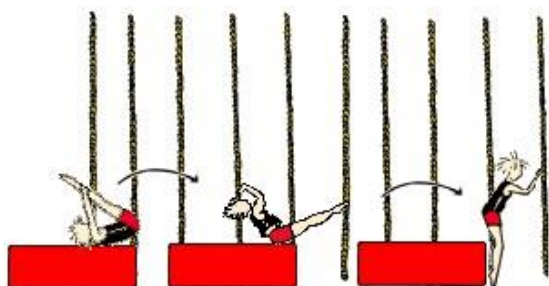


Kan du udføre samme øvelse uden at holde om knæene?

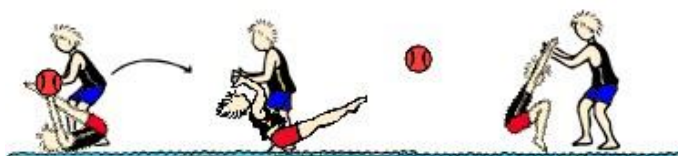


Kan du udføre samme øvelse men nu med start oppe på måtten?

Sidste eksempel på arbejde med grundpositioner er bevægelsen i positionen "kipstilling" - altså fra en hoftebøjet position til en hoftestrakt/stående position:



Kip i hoften med greb i tove. Fokus på strakte ben under et kraftfuldt kip. Ingen modtagning.



Kip i hoften med greb i to makker i stedet for i tove. Evt. placeres en bold bag hælene på udøveren. Hvor langt kan bolden kippes?



Fra hovedstand sænkes benene ned til kipstilling. Kan du holde stillingen - og måske endda kippe til håndstand med solid modtagning omkring hoften?

FRA GRUNDPOSITIONER TIL SPRING - HELHED

Fordybelsesprocessen fortsætter og bliver nu endnu mere specifik og kompliceret. Komplexiteten skyldes flere forhold. Bevægelsesmæssigt kombineres nu en specifik grundposition (eller flere) - fx den strakte position - med legens grundmotoriske bevægelser som fx tilløb, afsæt, svæv og landing. Når der sættes tilløb og afsæt før en umiddelbar kendt bevægelse, kan den kendte bevægelse være ukendt. Ikke alle kan uden videre sætte kendte bevægelser sammen i en ny og mere kompleks bevægelse. Selv om hensigten med legen og arbejdet med grundpositioner har været at minimere overgangen til mere komplekse spring, vil der stadig være motoriske barrierer, men også tryghed, tillid og selvtillid vil spille ind.

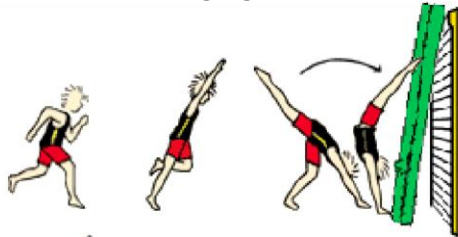
REDSKABSAKTIVITETER

I det følgende gives eksempler på opstillinger og øvelser i det videre arbejde fra:

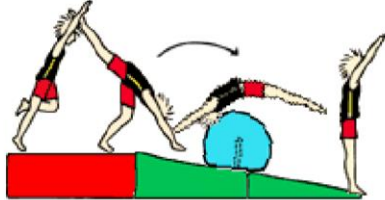
I det følgende gives eksempler på opstillinger og øvelser i det videre arbejde fra:

- ✓ Grundpositionen strakt til kraftspring
- ✓ Grundpositionen rulle til salto
- ✓ Grundpositionerne hovedstand og hoftekip til lavt overslag (også kaldt hovedspring)

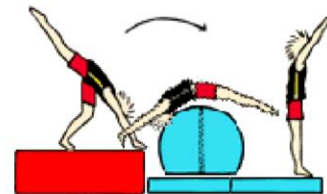
Ud over den strakte position er bensvinget et afgørende element i kraftspringet. Her vises en øvelse for bensving og en øvelse, hvor bensving og strakt håndstand kombineres i et kraftspring.



Sving benene så hurtigt som muligt op i håndstand.

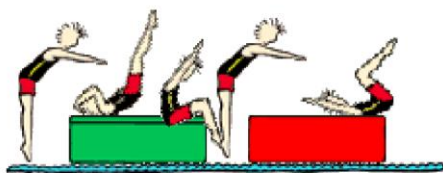


Kraftspring nedad kile og over skumost gør det nemmere at sætte fart på bensvinget og modtagning reduceres til at hjælpe eleven rundt med greb under skulderen. Er skumosten for stor kan opstilling med fald bruges (se til højre).

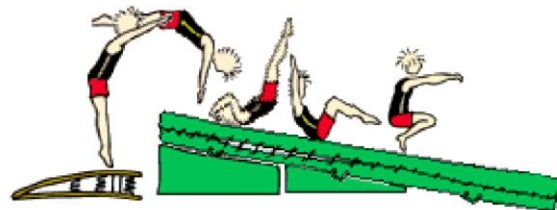


Når der sættes et kraftfuldt afsæt foran rullen kan den blive til en salto. Det lyder simpelt, men kræver dog afsæt, rotationshastighed og mod. Følgende opstillinger kombinerer afsæt, rulle og rotationshastighed i en progressiv rækkefølge:

Ruller hen over skumplinte. De kan evt. skråstilles eller kiler kan anvendes. Hvor hurtigt kan du rulle?



Salto-rulle ned af skråplan efter afsæt på springbræt



Salto-rulle henover skumplint efter afsæt på springbræt. 2 modtagere.

REDSKABSAKTIVITETER

At kæde hovedstand, hoftekip og afsæt sammen i ét spring er ofte en stor mundfuld, selv om eleven har rimeligt styr på enkeltdelene. Alligevel er det et spring, der relativt hurtigt beherskes af mange. Start med at eleven står på hovedet på en skumplint med to modtagere. Herfra sænkes benene til kipstilling. Dernæst udføres det lave overslag ved at sætte et samlet afsæt foran hovedstanden, kippet indledes og eleven strækker armene som skumplinten forlades. Det kan synes som en for voldsom progression, men de enkelte dele i overslaget er oftest lettere med lidt hastighed på. Alternativt kan eleven løftes rundt fra hovedstand inden det færdige spring, men det er hårdt arbejde for modtagerne.



Kan eleven langsomt gå ned til kipstilling og holde den?



Det færdige lave overslag (2 modtagere).

SØG INSPIRATION PÅ NETTET

Redskabsgymnastik (iBog) af Henrik Taarsted Jørgensen

<http://redskabsgymnastik.via.systeme.dk/>

<http://www.springsikker.dk/>

Her finder du forskellige links med små video, der kan give inspiration:

Opvarmning - Kongen over cowboymåtten:

<http://www.youtube.com/watch?v=wwqaBqiWwV4&spfreload=1>

Øvelser på skråtstillet springbord:

<http://www.youtube.com/watch?v=hcWL9MDBpkM>

Øvelser til kropsspænding:

<http://www.youtube.com/watch?v=8kKpk25EUvk>

For-øvelser til tyvspring:

<http://www.youtube.com/watch?v=5BAvpWpi30Q>

Kiptræning:

<http://www.youtube.com/watch?v=nIldquyxm7Q>

Håndstand:

http://www.youtube.com/watch?v=V69G_9n7tkQ

<http://www.youtube.com/watch?v=eEqjJAxmHrE>

<http://www.youtube.com/watch?v=5w6zhu3EEJg>

<http://www.youtube.com/watch?v=RpKTchIPJa4>

REDSKABSAKTIVITETER

Stå på hovedet:

http://www.youtube.com/watch?v=NG0_-5hBdOs

Vejrmølle:

<http://www.youtube.com/watch?v=9DRwRa2mww8>

Forskellige øvelser på redskaber:

<http://www.youtube.com/watch?v=s-tN2FVyz7E>