

# Spring, sikkerhed, modtagning og det glædesfyldte

Frank Bøgelund – Jensen  
Anette Bundgaard

KØBENHAVNS  
PROFESSIONS  
HØJSKOLE

XP



**DGI**



# Dagens indhold

Workshoppen er tilrettelagt med fokus på spring, og det der ofte fylder ved den lejlighed, nemlig det sikkerheds- og modtagningsmæssige, men også det glædesfyldte. Hvordan kombineres de 3 elementer, der kan være modstridende men også smelte sammen, og hvordan skabes et rum så eleverne oplever den fryd, det er at tumle deres kroppe på diverse redskabsopstillinger. Det skal vi alle prøve af i praksis og dele viden, om når der reflekteres. Forhåbentlig opstår der nogle aha oplevelser og nye vinkler at anskue gymnastik i undervisningen på, som kan tages med hjem.

*Frank Bøgelund-Jensen & Anette Bundgaard, 2019*

# Dagens program

- Dagens refleksion
- Praksis – basis
- Teori – idrætsrummet
- Praksis – grundformer & færdige spring
- Teori – Tragtmodellen
- Refleksion

Frank Bøgelund-Jensen & Anette Bundgaard, 2019

# Dagens refleksion

Hvordan har du det lige nu?

Hvad er dine ressource i udøvelse af spring?

Hvad er dine udfordringer i udøvelse af spring?



# PRAKSIS

## TØM REDSKABSRUMMET

### 2 & 2: Kongens efterfølger. Tilføj krav efterhånden

- Brug de motoriske grundformer som inspiration
- Brug det du ser de gør som inspiration
- Hænderne skal først i når du møder et redskab
- Rotationer og ruller skal forekomme på alle redskaber

### 2 & 2 lægger i et gennemløb fast i en koreografi som kan gentages

- Skal kunne gentages
- Tilføj evt. krav ud fra motoriske grundformer
- Fremvis for andre
- Hvad lægger i mærke til?

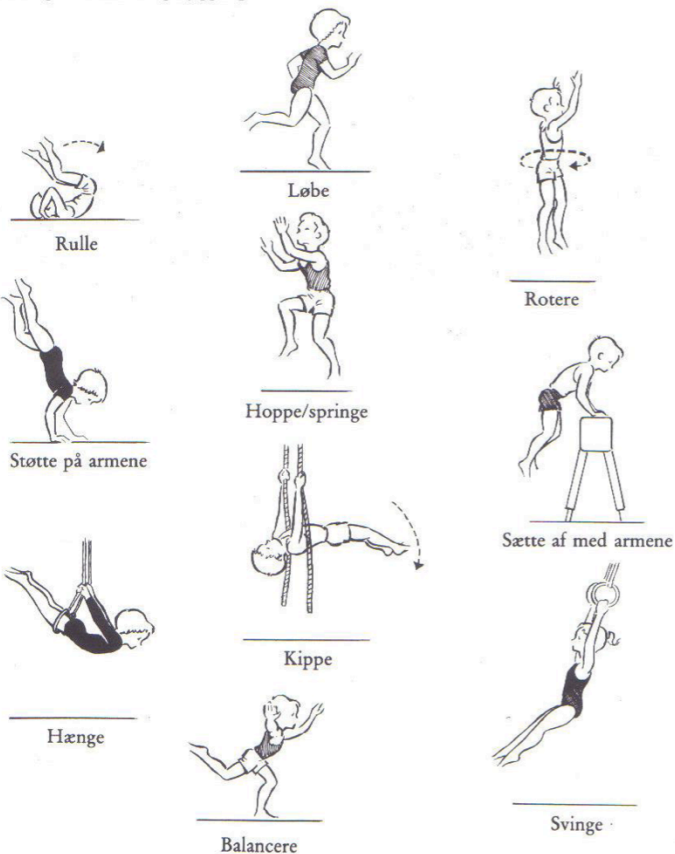


# Motoriske grundformer

Klaus Danø, 1983

## Motoriske grundformer

Mennesket har et sæt naturlige bevægelsesmønstre som opbygges, udvides og automatiseres gennem opvæksten. For at give kroppen en alsidig udvikling vil barnet spontant i legesituationer betjene sig af mange og varierede bevægelsestyper. Gymnastikken tager udgangspunkt i en del af disse *motoriske grundformer*. Nedenstående oversigt viser de væsentligste af de bevægelsestyper, som øvelsesudvalget i denne bog bygger på:



**PRAKSIS SNAK**

**REDSKABSTILVÆNNING**

**&**

**BEVÆGELSESTILVÆNNING**

**Det handler om tillid til bevægelserne og til redskaberne ...**

# PRAKSIS SNAK

## **BEVÆGELSESTILVÆNNING OG TILLID DET TILLIDSFULDE RUM**

- **Kreds med håndfatning**
  - Sidde, ligge, bevæge sig sidelæns, rulle etc.
- **Vælte træstammer**
  - kropsspænding + tillid og kontakt til andre
- **Fluesmækker ... tyk måtte på højkant**
  - kropsspænding + tillid til redskabet
- **Hospitalstagfat**
  - vægt på arme + tillid og kontakt til andre
- **Solhilsen** – at åbne kroppen
- **Når du møder en ...**
  - Kontakt, samarbejde, essentielle bevægelser, tema: styrke etc.
  - kontakt til egen kropslige rytme og bevægelsesfællesskaber



# Idrætsrummet

Om at vove pelsen

Om at eksperimenter og fejle

Om at sige til og fra

Om at tage imod og give

Om at stemme sig med andre

Om at italesætte modstand – hvor siger jeg ja, hvor siger jeg nej

**Det handler om**

**Tillid – tryghed – grænser – kropskontakt – rytme – samarbejde**

**Som er helt grundlæggende for at finde svar på**

- **Hvad kan jeg med min krop?**
- **Hvordan oplever jeg min krop i forskellige bevægelses- og læringsituationer?**

(Winther, 2008)

# Idrætsrummet

Det handler om

## Tillid

- Til dem jeg skal arbejde kropsligt sammen med
- Til redskaberne

## Tryk

- Ved dem jeg skal arbejde kropsligt sammen med
- Ved redskaberne

## Grænser

- Kunne sige til og fra
- Handler også om at udvide grænserne

## Kropskontakt

- Handler om at kunne afstemme kontakten, turde røre ved kroppe, og sansede det der ikke siges med ord

## Rytme

- Handler om at opleve i helheder, få et flow om rytme i bred forstand

## Samarbejde

- Handler om at kunne mærke sig selv, sansede andre og indgå kompromisser ... også i modvind

(Winther, 2008)

# PRAKSIS

**Hver person laver springet 3 gange lige efter hinanden på hver station**

1. Håndstand op ad væg, på tyk måtte, på ost
2. Vejr møller på kanten og cirkel
3. Trille rulle ned af bakke
4. Trampet til høj softmåtte

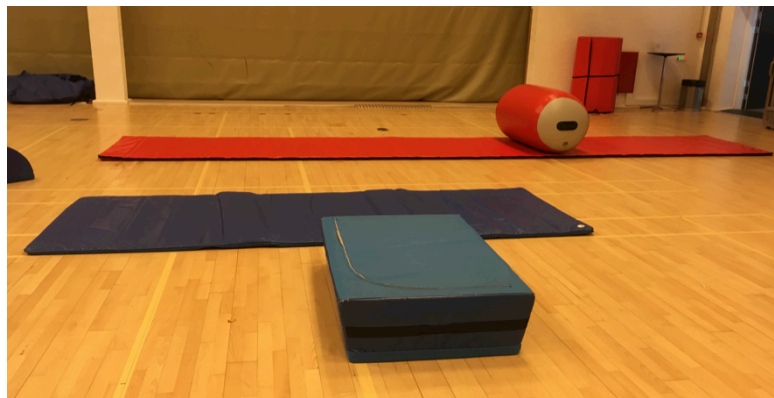
1. Håndstand fald til ryg, samme fra højde
2. Salto uden tilløb
3. Vælte baglæns og blive grebet og gå med dem - bæreflik
4. Salto med højt tilløb

Redskaber venligst udlånt af

**Eurogym, [info@eurogym.dk](mailto:info@eurogym.dk)**

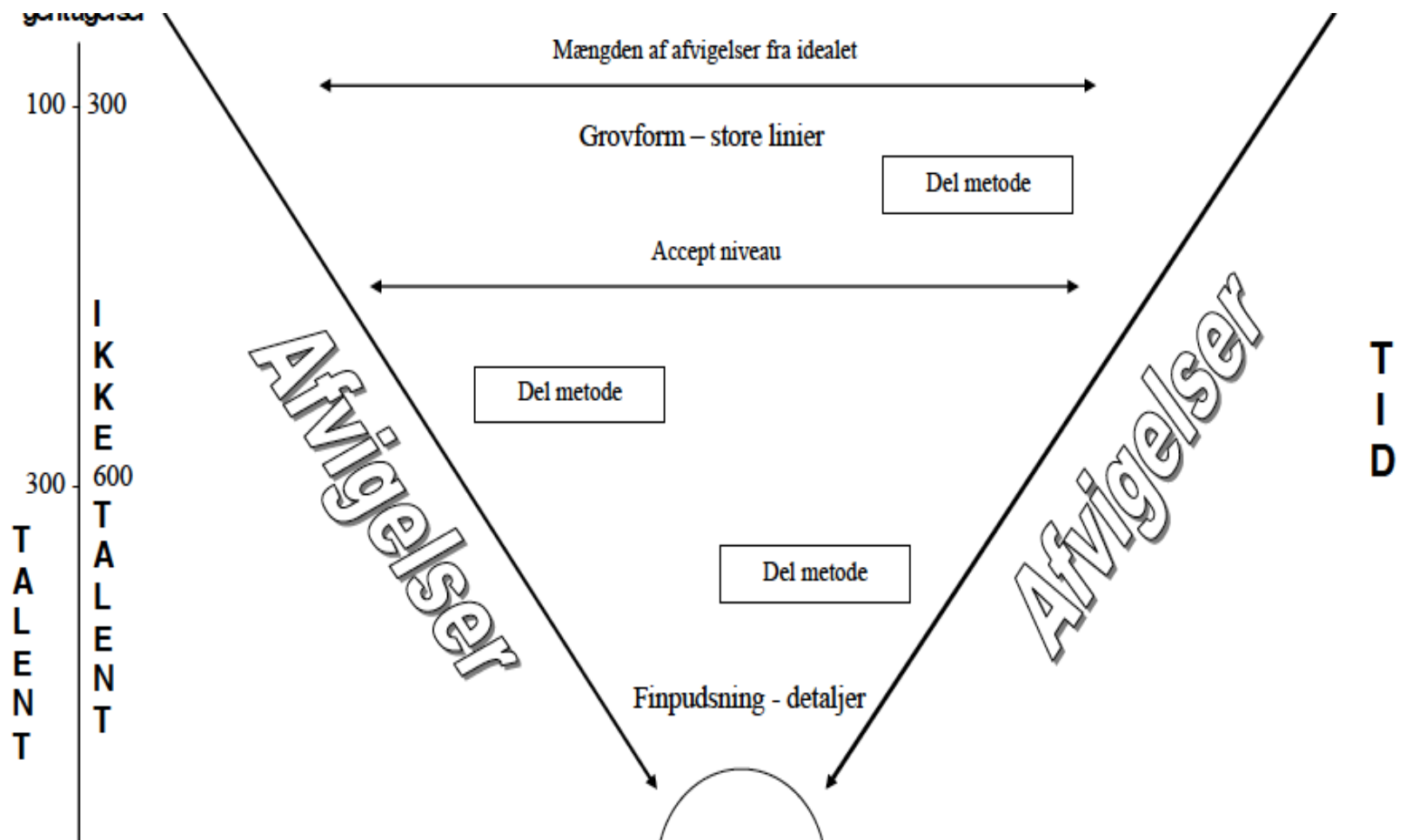
**Morten Elvstrøm: 45 61 63 21 99**

**Jakob Søndergaard: 45 40 45 63 99**





# Tragtmodel



(Frank Bøgelund Jensen)

# Hvad er 21st century skills?

Det er bl.a.:

- ▶ Det at kunne være udenfor sin **comfortzone**.....
- ▶ **Eksperimentere** – og turde fejle...
- ▶ Evnen og viljen til **samarbejde**
- ▶ Kreativitet
- ▶ Kritisk sans – ikke bare "Hvad?" men også "**Hvorfor?**"

(Søren Østergaard)

**Har idræt i skolen noget at byde ind med?**

# Modtagning

## *Sikkerhed:*

Begræns tilløbet

Hæv landingsniveau

## *Modtagning:*

For at hjælpe (bevægelsesbaning) og sikre (% skader)

Stabilitet & mobilitet

Med og uden fart

Løfte-bæreteknik

Løfte & rotere ... viden om påvirkning af tyngdepunktet



# Modtagning

***Støtte:*** Bevægelsesbaning (fx bære flik)

***Fysisk:*** Kan, men har brug for ekstra motorisk hjælp (fx håndstand rulle)

***Sikkerhedsmodtagning:*** Ingen fysisk kontakt – sikring (fx hovedstand)

***Psykisk modtagning:*** Giver tryghed (fx håndstand ruller)

# Spring 10.000 på 10

[https://www.tv2east.dk/nyheder/  
26-08-2019/1930/10000-drenge-skal-prove-  
gymnastik-pa-10-dage?  
autoplay=1&fbclid=IwAR3zZ61AQ8YEbxLHnRsw-  
Zt\\_56vSpj3ICFMwIXCakdsnDHtbrqYIf0LkliY](https://www.tv2east.dk/nyheder/26-08-2019/1930/10000-drenge-skal-prove-gymnastik-pa-10-dage?autoplay=1&fbclid=IwAR3zZ61AQ8YEbxLHnRsw-Zt_56vSpj3ICFMwIXCakdsnDHtbrqYIf0LkliY)

# Dagens refleksion

Hvordan har du det lige nu?

Hvad er dine ressource i udøvelse af spring?

Hvad er dine udfordringer i udøvelse af spring?



# Tjek ud

*Hvad tager du med dig fra i dag ...*

*tag en snak med dig selv*

*tag en snak med andre*

*skriv ned*

*vi mødes i plenum*

# TAK FOR I DAG

”Kun med hjertet kan man se rigtigt.  
Det væsentlige er usynligt for øjet”  
*Antoine de Saint-Exupéry*

