

AKTIVITET

MED AFSTAND

Fysisk træning i 5.-9. klasse

Følgende skal ses som inspiration til en eller flere idrætslektioner i fysisk træning. Find gerne et område med træer, stammer, sten, bakker osv, der kan bruges til at udfordre kroppen i den fysiske træning.

Lektionen foregår udendørs, der bruges få rekvisitter, og eleverne kan til en hver tid holde afstand til hinanden. Sørg selvfølgelig for god håndhygiejne inden lektionen. Læs mere [her](#).

Krop, træning og trivsel (fælles mål)

- Efter 5. klasse: Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel
 - Kan udføre opvarmningsøvelser og basal grundtræning samt måle hvile- og arbejds puls.
- Efter 7 klasse: Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.
 - Kan tilrettelægge en opvarmning og udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper og har viden herom.
- Efter 9 klasse: Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.
 - Kan formidle opvarmningsprogram i samarbejde med andre og udføre egne og andres træningsprogrammer. Har viden om opvarmningsprogrammets formål, struktur og variationsmuligheder samt viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv.

AKTIVITET]

MED AFSTAND

Opvarmning

Inden opvarmningen måler eleverne deres puls og husker det.

Inspiration til en lærerstyret opvarmning med fokus på især fysisk og social opvarmning.

Organisationsformen er den samme igennem hele opvarmningen. Italesæt de forskellige faser af opvarmningen, så eleverne bliver bekendte med nogle af opvarmningens fagbegreber.

Fase 1) let arbejde

- Løb rundt mellem hinanden i et afgrænset område. På underviserens signal skal eleverne finde en makker. Makkerparret skal stille sig ved siden af hinanden og lave fx sprællemænd eller hælsark, indtil lærerens signal lyder igen. Herefter løber eleverne videre med fx nogle lette gadedrengehopp. På lærerens signal finder eleverne igen sammen i et makkerpar og laver en lignende øvelse. Dette fortsættes x-antal gange med forskellige øvelser. Lad endelig eleverne byde ind med forslag.

Fase 2) Opvarmning af led

- Et makkerpar mødes og laver fx fejtesving eller rotationer omkring rygsøjlen. Dette gøres x-antal gange med fokus på de forskellige led.

Fase 3) kredsløbsarbejde

- Et makkerpar mødes og begynder at løbe rundt om det afgrænsede område. Den ene elev lunter, mens den anden løber hurtigt rundt indtil den luntende elev fanges. Herefter byttes rollerne. Dette gentages mindst 3 gange alt efter løbe-distancen.
- Eleverne finder igen deres puls og regner ud, hvor meget pulsen er steget fra før opvarmningen.
- Tal evt. med eleverne om hvorfor pulsen er steget.

Fase 4) muskelopvarmning

- Flerleds styrketræningsøvelser. Fx air squats, lunges, armstrækninger, træk til bryst og mave og rygøvelser.

Fase 5) Smidighed/bevægelighed

- Denne del kan I også vente med til afrundingen.

AKTIVITET

MED AFSTAND

Med hjælp fra [aktivitetshjulet](#) kan I udvikle opvarmningen på mange forskellige måder ved at ændre på kategorierne i den indre ring fx krop, relationer og rum.

Bevægelsesanalyse af en knæstrækning (squat)

Saml klassen og lav en bevægelsesanalyse af fx en knæstrækning. Lav en helt almindelig knæstrækning, mens bevægelsesanalysen gennemgås.

Spørg eleverne:

- I hvilket plan arbejder du i øvelsen? *Underkrop – pres op.*
- I hvilke led foregår der bevægelse? *Primært knæ- og sekundært hoftelid.*
- Hvilke bevægelser foregår der i den hårdeste (koncentriske) fase? *Udstrækning af knæ- og hoftelid.*
- Hvilke primære muskler arbejder? *Den firehovedede knæstrækker (strækker knæet) og den store sædemuskel (strækker balle musklen).*
- Hvorfor er den hårdeste fase (den koncentrisk fase), når man presser op? *Fordi musklerne arbejder mod tyngdekraften.*
- Hvordan arbejder musklerne i den anden fase (på vej ned?) *De bremser (excentrisk arbejde). Hvis musklerne ikke bremsede bevægelsen ville man lande fladt på gulvet pga. af tyngdekraften. Den bremsende fase er også vigtig, fordi de samme muskler trænes, men det er ikke så hårdt. Er musklerne ikke stærke nok til den hårde fase, kan man i stedet træne i den bremsende fase og stadig træne de samme muskler.*

Træningsmetode – I go, you go

Eleverne skal nu gennemføre et træningsprogram med fokus på både konditions- og muskeltræning. Træningsmetoden som præsenteres her, kaldes I go – you go.

Metoden går ud på at parret sammen skal gennemføre x-antal forskellige øvelser hurtigst muligt, men selvfølgelig teknisk korrekt og med fuldt bevægelsesudslag.

AKTIVITET]

MED AFSTAND

Den samlede workout for makkerparret kunne fx være følgende:

- 40 lunges med en gren, sten eller lignende over hovedet.
- 40 armstrækninger.
- 40 gange over en træstamme/stor sten/bænk eller lignende.
- 4 minutter i planken
- 40 jump squats
- 40 træk til bryst fx med en sten eller stor gren.

Den ene elev stater fx med at lave 5 lunges, hvorefter den anden elev overtager og laver fx 7, (I go, you go). På denne måde skiftets parret indtil de til sammen er nået 40. Parret behøver ikke lave det samme antal lunges.

Så snart den ene rammer 40 lunges, starter den anden med at lave armstrækninger.

OBS! Brug rummets muligheder til at finde på øvelserne og lad endelig eleverne byde ind med forslag. Antallet af gentagelser justeres selvfølgelig efter elevernes niveau. Lav evt. flere niveauer af workouts så alle makkerpar har mulighed for at blive presset tilpas. Den samlede workout kan også laves flere gange i træk.

Afrunding

Under afrundingen kan eleverne lave smidighedstræning.

Inspiration til refleksionsspørgsmål.

Hvad synes I om træningsmetoden I go, you go?

Hvilke øvelser fik jeres puls til at stige mest?

Hvilke muskler brugte I mest i træningsprogrammet?

Hvordan har fysisk træning indflydelse på jeres sundhed?

God fornøjelse med idrætsundervisningen.