



FIT FIRST Automobil

Motorsport forudsætter ligesom de fleste andre sportsgrene, at udøveren har en høj fysisk styrke og en god kondition. Har man prøvet at køre gokart en halv time, er man ikke i tvivl om at mave, ryg, skuldre og arme har været på hårdt arbejde med at kontrollere karten.

I motorsport arbejdes der, foruden den tekniske træning på banen, derfor med træning inden for fem grundtræningsområder og med principperne for ATK (Aldersrelateret trænings koncept). Den fysiske træning kan med fordel understøttes med teoretisk viden om træning og anatomi. DASU udgav i 2019 et tværfagligt materiale til projektet "Hestekræfter - motorsport på skoleskemaet" målrettet udkolingen. Materialet indeholder et fyldigt undervisningsforløb til bl.a. idræt, og kan downloades gratis på:

<https://www.dasu.dk/om-dasu/motorsport-og-uddannelser/#/undervisningsmateriale>

I lektionsplanerne til FIT FIRST med et twist, vil eleverne via aktiviteter og lege, skulle arbejde fokuseret med kondition, koordination/reaktion og styrketræning. Derudover skal eleverne arbejde fokuseret med teamwork, for det er utrolig vigtigt i motorsport. I kan med fordel læse denne artikel <https://www.redbull.com/dk-da/formel-1-faq>

Eleverne deles i teams af 6-8 elever, og inden i går i gang med lektionsplanen, vil jeg anbefale at eleverne arbejder med hvilken verdensmål de vil køre for i teamet. (Se bilag 3)

Læringsmål for lektionerne

Fysisk træning

- Eleven kan udføre øvelser med udgangs- punkt i trænings- principper.
- Eleven har viden om træningsprincipper

Samarbejde og ansvar

- Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter
- Eleven har viden om samarbejdsmetoder.
- Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber.
- Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre.
- Eleven har viden om processer i gruppe- arbejde.

Idrætten i samfundet

- Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse (Se bilag, til bud på hvordan man kan drøfte problemstillinger som er forbundet med motorsport)

Kropsbasis

- Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser
- Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form

Ordkendskab

- Eleven har viden om og kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.
- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber

	Lektion 1 & 2	Lektion 3 & 4	Lektion 5 & 6
Træn som racerkøreren Kevin Magnussen	- Core-test	- Core-test	Core-test
Fart over feltet	- Pole-position - Nascar Survival Run	- Djævleræs - Dayonta	- Krabbestikbold
Konkurrence	- Core rally - Bilorientering	- Driftingstafet	- Dragracing CORE-race - Kartingslalom

Lektion 1 & 2

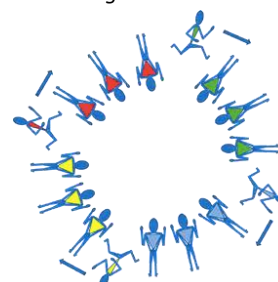
Core-test 1,2,6,7 eller lad eleverne selv vælge hvilke øvelser de vil arbejde med			
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
15 -20 min	<p>Test af CORE-muskulaturens styrke før og efter forløbet, der giver eleven mulighed for at sammenligne resultater senere. Eleven noterer resultat for test før forløbet (test 1) og igen for test efter forløbet (test 2). Print evt. bilag ud, så eleverne selv kan notere deres resultater og gemme til test efter forløbet.</p> <p>Se bilag 1 for øvelser</p>	<p>- Stopur - Fitnessmåtte eller hård madras til hver elev. Kan evt. udelades, hvis skolen ikke har det.</p>	<p>Kan laves som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse i stedet for test, hvis man ønsker mere dynamisk træning end udholdende.</p> <p>Planken i core-test 1+2 kan laves på strakte arme i stedet for på albuerne, hvis man ønsker mindre belastning, eller laves med øverste ben løftet hvis man ønsker mere belastning.</p>

Pole-position			
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10 min	<p>Eleverne går sammen to og to, og står over for hinanden på en aflang bane (2* 12-14 m.). Imellem dem står en kegle (pokalen). Eleverne lægger sig bag en streg / snor i gulvet på maven med hænderne på ryggen og kigger ind mod pokalen. Det gælder nu om enten at stjæle pokalen eller at fange tyven. Begge elever kan forsøge at gå efter at stjæle pokalen. Når en elev har taget pokalen, gælder det om at bringe den i sikkerhed bag en aftalt linje (helle/kegle). Det gælder nu for den anden elev om at fange tyven, inden denne når i sikkerhed. Får tyven keglen i sikkerhed, gives 3 point. Bliver tyven fanget får fangeren 1 point. Efter to minutter slutter runden, og vinderen rykker en bane op, mens taberen bliver på samme bane, så man i næste runde får en ny modstander.</p>	<p>- 1 kegle / drikkedunk pr. par - Baner på 2*12-14 meter.</p> <p>Kan laves både inde og ude.</p>	<p>Hvis der er stor forskel på niveauet i et makkerpar, kan der efter fx 5 point til den ene aftales, at den ene løber baglæns, sidelæns eller hopper i stedet for at løbe ligeud.</p> <p>Løbestilen til keglen kan for begge i makkerparret ændres til baglæns / sidelæns løb, hop, hinke eller powerwalk, for at give mere variation.</p>





Figur 1 - Pole-position

Nascar survival run			
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
15 min	<p>Eleverne går sammen i teams af 2-5 elever. Hele klassen lægger sig nu i en rundkreds, så hvert team ligger ved siden af hinanden. Alle i kredsen lægger sig i planke, hvorefter den første fra hvert team løber hele vejen rundt om kredsen i højt tempo, passerer eget team og indtager den ledige plads efter eget team. (dvs. gul løber på figuren lægger sig hvor rød lå.</p> <p>Der bør skiftes imellem dynamiske og statiske øvelser, de liggende i kredsen udfører (rygstrækkere lige og skrå, armstrækkere, planke lige og på siderne, dynamisk planke, lige og skrå mavebøjninger, hip thrust osv.) Underviseren kan evt. ligge i midten og vise den øvelse, klassen skal udføre.</p>	<p>Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot plads til at danne en stor cirkel.</p>	<p>Jo flere elever i hvert team, jo længere tid styrkeøvelser til hver elev, og jo færre elever på hvert team, jo flere løbeture til hver elev.</p> <p>Træningsøvelserne kan varieres efter elevernes niveau og der kan findes inspiration i Core-test øvelserne fra bilag 1.</p>



Figur 2- Nascar survival run

Core rally			
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
15-20 min	<p>I denne core-udfordring, sættes to identiske forhindringsbaner op på græsset eller i hallen.</p> <p>Banen behøver ikke at være meget lang, men bør indeholde forhindringer man skal omkring eller over.</p> <p>Klassen deles i hold på cirka seks elever. To elever fra hvert hold danner en trillebør (rally-bil), som skal gennemkøre banen.</p> <p>Eleverne skrifter ved keglen. Holdene sættes i gang samtidig og de andre på holdet på gå i gang</p> <p>Alternativ til trillebør kan man binde deltagerne sammen med reb/elastikker. Du sidder ryg mod ryg og skal så gå krabbegang henover/forbi forhindringerne.</p>	<p>Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot plads til at danne en stor cirkel.</p> <p>Rekvisitter som kan bruges til forhindringer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kegler - Stepbænke - Bænke - Kilemætter 	<p>Køres der indenfor kan eleven i trillebøren evt. have hænderne på et klæde eller viskestykke, som så glider rundt imellem forhindringerne.</p> <p>Eks.</p> 

Bilorientering			
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10-15 min	<p>Elevgruppen deles i otte hold med tre elever på hver, som spiller kryds og bolle stafet. Opstillet på lidt afstand står keglerne. Hvert hold får udleveret 3 overtrækstrøjer (brikker), som de på skift løber ud og lægger på en kegle. Trøjen <u>skal</u> lægges på keglen. Bliver den smidt og lander ved siden af tæller det ikke som korrekt placeret brik, og modstanderholdet må frit placere deres trøje på keglen.</p> <p>Når en spiller løber denne retur til gruppen og giver high-five til næste løber.</p> <p>Hold medlemmer må gerne komme med forslag til placering af brikken/trøjen.</p>	<p>- 9 kegletoppe på afstand, der dannet et kvadrat af 3*3 kegler</p> <p>- 2*3 trøjer i to farver</p> <p>Øvelsen kan laves både inde og ude.</p>	



Core-test 10,11,12,15 eller lad eleverne selv udvælge			
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
15 -20 min	<p>Test af CORE-muskulaturens styrke før og efter forløbet, der giver eleven mulighed for at sammenligne resultater senere. Eleven noterer resultat for test før forløbet (test 1) og igen for test efter forløbet (test 2). Print evt. bilag ud, så eleverne selv kan notere deres resultater og gemme til test efter forløbet.</p> <p>Se <i>bilag 1</i> for øvelser</p>	<p>- Stopur - Fitnessmåtte eller hård madras til hver elev. Kan evt. udelades, hvis skolen ikke har det.</p>	<p>Kan laves som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse i stedet for test, hvis man ønsker mere dynamisk træning end udholdende.</p> <p>Core-test 10 kan laves med strakte ben, hvis man ønsker mere belastning.</p> <p>Core-test 15 kan laves med kun et ben i jorden og det andet ben strakt, hvis man ønsker mere belastning.</p>

Djævleræs			
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10-15 min	<p>Eleverne løber rundt i hallen (samme retning) og er (Djævleræs-biler). Ved instruktørens kommando skal udføres forskellige bevægelser, inden løbet fortsættes.</p> <ol style="list-style-type: none"> Brake: <i>Fuldt stop.</i> Run: <i>Løb forlæns v. middel hastighed</i> Fast Run: <i>Løb/sprint forlæns.</i> Reverse gear: <i>Der løbes baglæns.</i> Bump: <i>Skulderskub til nærmeste løber</i> Roll: <i>Ned på underlaget og rul fra udstrakt position på maven på gulvet til højre eller venstre.</i> Turn: <i>Der skiftes retning og løbes modsat</i> Tail: <i>indhent nærmest løber og hold denne på hoften, så der løbes i slange.</i> Flat tire: <i>Der kravles på alle fire i løberetningen.</i> Pit Stop: <i>Der løbes ind til midtercirkel/samlingssted</i> 	<p>Øvelsen kan laves både inde og ude og kræver blot et stort areal til at løbe på.</p> <p>- En fløjte til læreren til at give kommandoer.</p>	<p>Bump: Skulderskub til nærmeste løber - kan udelades for at undgå kropskontakt</p> <p>Alle bevægelserne kan justeres ift. Ønsket intensitet. Der kan også justeres på hvor hyppigt der gives kommandoer, og også hvor hurtigt det forventes, at eleverne løber rundt i hallen.</p> <p>For at træne elevernes overblik og reaktionsevne kan der afgrænses et område på fx 10 x 10 m, hvori eleverne skal holde sig inden for i øvelsen.</p>

Daytona			
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
10 min	<p>Øvelsen kræver et stort område i en sportshal eller udendørs. Eleverne går sammen to og to om en kegle. Til at starte med løber de tilfældigt rundt på området i ca. 1 minut. Begge elever skal hele tiden have kontakt med keglen. På underviserens anvisning danner alle holdene en stor cirkel, og keglen placeres nu på jorden og udgør holdets pit-område. Eleverne i makkerparret sendes nu på skift afsted i sprint på ydersiden rundt om cirklen. Når eleven kommer tilbage til keglen, går han/hun i pit om sender den næste afsted med et high-five. Mens ens makker sprinter, laver man sprællemænd i pit-området.</p>	<p>- 1 kegle pr. 2 elever - Øvelsen kan laves både inde og ude</p>	<p>Der kan stilles krav til forskellige måder at løbe på i makkerparrene. Eksempelvis at de skal hinke, lave gadedrengehopp, løbe baglæns osv.</p> <p>De ventende elever i pit-området kan også udføre en anden pauseøvelse fra <i>bilag 2</i> i stedet for sprællemænd.</p>



Drifting stafet			
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
15 min	<p>Eleverne deles op i grupper, med 2-4 elever pr. hold. Hvert hold skal dyste på hver deres bane. Banen opstilles med en startkegle, 8 slalomkegler og en pit-stop/vende kegle.</p> <p>Eleverne på holdet går sammen to og to. Den ene elev sætter sig på håndklædet / tæppeflisen og løfter sine ben. Den anden elev trækker nu den siddende elev, så denne drifter/slides igennem slalomkeglerne ned til pit-stop/vendekeglen. Her skifter eleverne plads, så den der sad, nu er den der trækker. Rammes en kegle under løbet, skal denne sættes på plads, før der kan vendes. Det betyder at de to elever må orientere sig og rette kegler, inden de bytter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Idrætshal med glat gulv delt op i en aflang stafet-bane på 2*20 m. - 10 kegler eller 20, hvis der laves to 2*20 baner - 1 håndklæde eller tæppeflise pr. hold. 	<p>Antallet af slalomkegler kan varieres.</p> <p>For at få mere intensitet på styrkedelen for eleven på håndklædet / tæppeflisen, kan der stilles krav om at denne elev skal have armene i vejret og strakte ben. Omvendt kan eleven holde under lårene, hvis en lettere udgave ønskes.</p>

Lektion 5 & 6

Core-test 3,4,5,8, 9 eller lad eleverne selv vælge hvilke øvelser de vil arbejde med			
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
15 -20 min	<p>Test af CORE-muskulaturens styrke før og efter forløbet, der giver eleven mulighed for at sammenligne resultater senere.</p> <p>Eleven noterer resultat for test før forløbet (test 1) og igen for test efter forløbet (test 2). Print evt. bilag ud, så eleverne selv kan notere deres resultater og gemme til test efter forløbet.</p> <p>Se bilag 1 for øvelser</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Stopur - Fitnessmåtte eller hård madras til hver elev. Kan evt. udelades, hvis skolen ikke har det. 	<p>Kan laves som cirkeltræning med 10-20 gentagelser af hver øvelse i stedet for test, hvis man ønsker mere dynamisk træning end udholdende.</p> <p>Planken i core-test 1+2 kan laves på strakte arme i stedet for på albuerne, hvis man ønsker mindre belastning, eller laves med øverste ben løftet hvis man ønsker mere belastning.</p>

Kravle / krabbe stikbold			
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
7- 10 min	<p>Spillet foregår som normal stikbold, dog med den regel at man skal kravle eller krabbe sig rundt (underviseren vælger). Denne udfordring gør spillet lidt sværere og tvinger eleverne til at arbejde statisk med deres core-muskulatur (spænding i kropsstammen). Den eneste regel er, at eleverne skal have mindst 3 lemmer i gulvet samtidig. Der må gerne undviges ved at rulle rundt. Bliver man ramt, tager man 5 armstrækkere, mavebøjninger og rygstrækkere. Man har helle, når man laver fysiske øvelser.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Øvelsen kan laves både inde og ude, og kræver plads til et klassisk stikboldsspil. 1-5 skumbolde. 	<p>Der kan spilles med flere skumbolde, så intensiteten stiger.</p> <p>Der kan spilles i teams, så de enkelte på samme team må arbejde sammen. En befrier kan på den måde ske ved at en teammakker og den døde spiller skal løse en fysisk øvelse sammen. Det kræver samarbejde og overblik.</p>



Dragracing CORE-race			
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
20 min	<p>Denne stafet er baseret på kravle- og krybebevægelser, som stiller krav til elevernes core-muskulatur. Eleverne deles i hold af 4. Banen er et rektangel, som inddeles i fire zoner af f.eks. 4*10 meter. I hver zone skal deltagerne udføre en særlig form for bevægelse mellem to kegler.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Catcrawl 2. Bearcrawl 3. Superman 4. Numsehop 	<ul style="list-style-type: none"> - Bane på 20+ meter inde eller ude - 12 kegler - Start-, skifte- og mållinje 	<p>For at få mere intensitet, kan hele holdet lave øvelserne på samme tid, så ingen elever kommer til at vente. Hvis øvelsen er for svær, kan banen forkortes.</p>

Karting slalom			
Tid	Beskrivelse af øvelsen	Materialer	Variationer
20 min	<p>Eleverne deles op i to grupper. Hver gruppe skal dyste på hver deres bane. To identiske baner opstilles med en startkegle, så mange kegler som muligt til at danne slalom banen og en pit-stop/vende kegle. Der skal være en tydelig opdeling mellem de to baner. På banen angives et pit-område, hvori de ventende deltagere på hvert hold udfører en pauseøvelse fra <i>bilag 2</i>. Eleverne går sammen to og to. Den ene elev sætter sig på rullebrættet / tæppeflisen og holder en tung genstand i strakte arme som et rat på gokarten, så coren aktiveres. Den anden elev skubber nu den siddende elev bagved, så denne kører slalom igennem banen af slalom-kegler, justerer i svingene og kører ned til pit-stop/vendekeglen. Her skifter eleverne plads, så den der sad <u>nu</u> er den der skubber. På de to identiske baner starter hvert team på samme tid, hvor læreren er tidstager og stopper tiden, når begge elever på hvert team har gennemført banen. Rammes en kegle i banen tillægges 2 sek. som straf. På <i>Bilag 5</i> ses eksempler på forhindringer til slalom banen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Et stort areal. Skolegård med asfalt eller en hel idrætshal. - Rullebræt eller tæppeflise - Kegler (så mange som muligt) - En vægtskrive eller anden tung genstand (kan udelades) 	<p>Øvelsen kan både laves som stafet, hvor der konkurreres på tid eller antal "Gokarts" igennem slalom banen, og kan også laves uden tidstagning.</p> <p>Hvis øvelsen er for svær, kan der løbes gennem forhindringsbane med kegler i stedet for at styre en makker på en slalomkart. Hvis øvelsen er for let, kan slalombanen gøres smallere og med flere sving. Sidder eleven på en tæppeflise, vil øvelsen være sværere end på et rullebræt.</p>

Bilag 1 – Core øvelser

1. Planke
- Test af abdominale (mave) muskler og hoftebøjere - Isometrisk udholdenhed

Planke så overarmene og kroppen danner en vinklen på ca. 90 grader. Hele kroppen hviler på albuerne. Hold kroppen strakt, lige og stram. Hold positionen så længe du kan.



Tid: Test 1: _____
Test 2: _____

2. Sideplæns planke (albuen)
- Test af mave, ryg og hofteekstensorer - Isometrisk udholdenhed

Sideplanke så overarmen og kroppen danner en vinklen på ca. 90 grader. Hele kroppen hviler på albuen. Hold kroppen strakt, lige og stram. Skift side, så du tester både højre og venstre. Hold positionen så længe du kan.



Tid: Test 1: _____ (Højre)
Test 2: _____

Tid: Test 1: _____ (Venstre)
Test 2: _____

3. Sideplæns planke fra hånden
- Test af mave, ryg og hofteekstensorer - Isometrisk udholdenhed

Sideplanke så overarmen og kroppen danner en vinklen på ca. 90 grader. Hele kroppen hviler på den strakte arm og hånden. Hold kroppen strakt, lige og stram. Skift side, så du tester både højre og venstre. Hold positionen så længe du kan.



Tid: Test 1: _____ (Højre)
Test 2: _____

Tid: Test 1: _____ (Venstre)
Test 2: _____

Sideplanke-øvelsen kan påvise ubalance imellem siderne. Det er derfor en vigtig øvelse i forhold til en sund CORE-muskulatur.

4. Statisk mavebøjning - Test af abdominale (mave) muskler og hoftebøjere - Isometrisk udholdenhed

Fra siddende position, er knæene bøjet ca. 90 grader. Fødderne er placeret på jorden og kan evt. fikseres af en kammerat eller under en ribbe. Hoftebøjeren er bøjet i en vinkel på 90 grader, så der opstår en vinkel mellem gulvet og ryggen på ca. 45 grader. Armene krydses foran brystet og positionen holdes så længe det er muligt.



Tid: Test 1: _____
Test 2: _____

5. Mavebøjninger med lavt løft - Test af mave-muskler (abdominale muskler) - Dynamisk styrke.

Mavebøjninger med bøjede knæ. Fødderne og lænden holdes i jorden. Kun den øvre del af overkroppen løftes fra jorden. Maven og navlen trækkes ind.



Gentagelser: Test 1: _____
Test 2: _____

6. Mavebøjninger med ret ryg - Test af mavemusklere (abdominale muskler) - Dynamisk styrke.

Mavebøjninger med ret ryg, hvor benene er fikseret af en kammerat eller under ribben. Hvis ryggen holdes ret, involveres hoftebøjeren (Psoas) i bevægelsen og øvelsen bliver mere skånsom for ryggen.



Gentagelser: Test 1: _____
Test 2: _____

7. Side-mavebøjninger - Test af mavemusklere (abdominale muskler) - Dynamisk styrke.

Mavebøjninger med albue til modsatte knæ. Den ene fod sættes i gulvet, og den anden fod placeres på låret.



Gentagelser: Test 1: _____
(Højre) Test 2: _____

Gentagelser: Test 1: _____
(venstre) Test 2: _____

8. Ryg-test (Sorensen-testen)

- Test af de lige rygmuskler (erector spinae)
- Isometrisk udholdenhed.

Lig på et bord eller plint, med overkroppen frit hængende. Underkroppen fikseres/holdes af en kammerat. Hold den ikke understøttede overkrop i vandret stilling så længe du kan. Der kan evt. byttes, så det er benene der skal holdes frit.

Tid: Test 1: _____
 Test 2: _____



9. Hoftebøjer

- Test af hoftebøjer (iliopsoas)
- Isometrisk udholdenhed.

Fra stående stilling løftes det ene ben i hoften så højt som muligt. Benet skal holdes strakt. Ryggen og det stående ben skal holdes rette (lige). Lav fleksibilitet i hasen kan være et problem, der ikke vil tillade det løftede ben i at blive løftet højere. I dette tilfælde kan knæet bøjes.

Tid: Test 1: _____
 Test 2: _____



10. Hængende hoftebøjer

- Test af hoftebøjer (iliopsoas)
- Dynamisk styrke.

Fra hængende position i ribben løftes begge ben i hoften så højt som muligt. Benene kan holdes strakt eller bøjet. Tag så mange gentagelser som muligt.

Gentagelser: Test 1: _____
 Test 2: _____



Her kan en begrænsende faktor være træthed i hænder og arme.

11. Skålen

- Test af mavemuskler (abdominale muskler)
- Isometrisk udholdenhed.

Der ligger på ryggen med armene strakt over hovedet. Der spændes nu op i mavemuskulaturen, så de strakte arme og ben løftes 10-15 cm. fra jorden, og kroppen nu danner en skål.

Tid: Test 1: _____
 Test 2: _____



12. Supermand

- Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) - Isometrisk udholdenhed.

Der liggendes på maven. Armene ligger strakt over hovedet. Løft både strakte arme og ben, så kroppen kun støtter mod underlaget på bugen. Hold positionen så længe du kan.

Tid: Test 1: _____
Test 2: _____

**13. Ben - up**

- Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) - Isometrisk udholdenhed.

Der liggendes på maven. Armene ligger under panden. Løft de strakte ben, så kroppen støtter mod underlaget på bugen og overkroppen. Hold positionen så længe du kan.

Tid: Test 1: _____
Test 2: _____

**14. Torsp - up (rygbøjninger)**

- Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) - Isometrisk udholdenhed.

Der liggendes på maven. Armene ligger under panden. Løft overkroppen, så kroppen støtter mod underlaget ved underkroppen og benene. Tag så mange gentagelser du kan.

Gentagelser: Test 1: _____
Test 2: _____

**15. Skulder-bro**

- Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) - Isometrisk udholdenhed.

Der liggendes på ryggen. Bøj knæene ca. 90 grader og hold begge fødder på jorden. Der støttes nu på skulderbladene og hoften løftes op. Hold maven trukket ind under øvelsen.

Tid: Test 1: _____
Test 2: _____

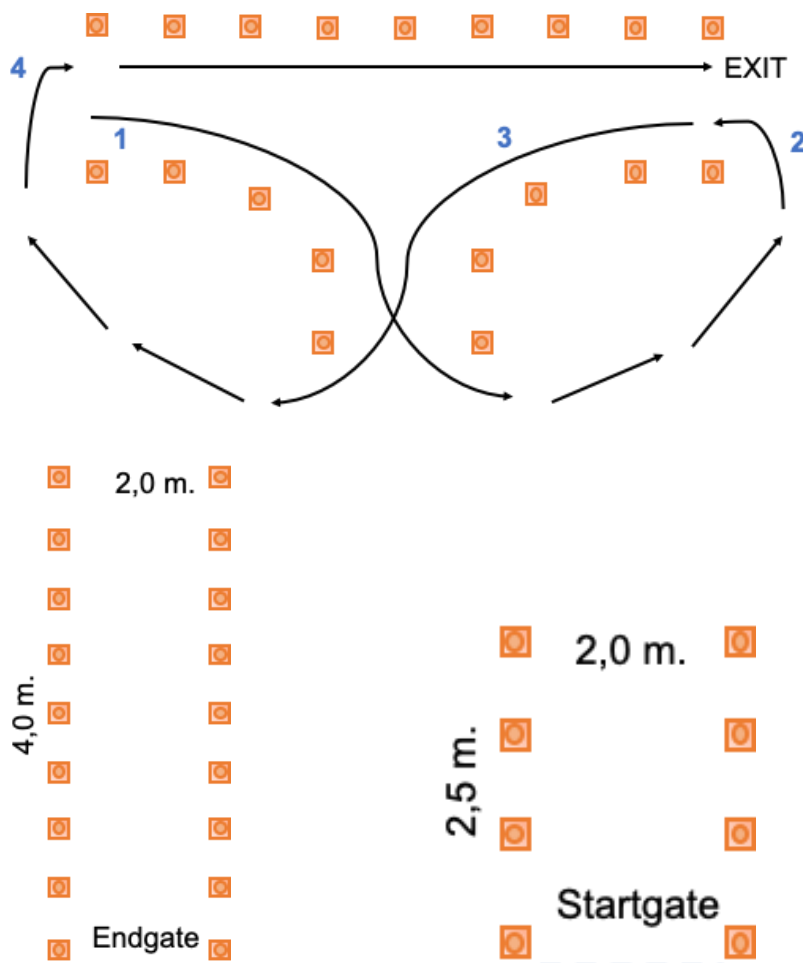
**16. Høsehunden**

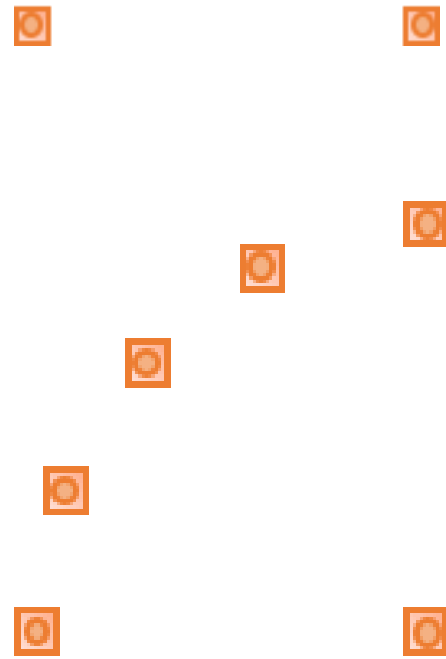
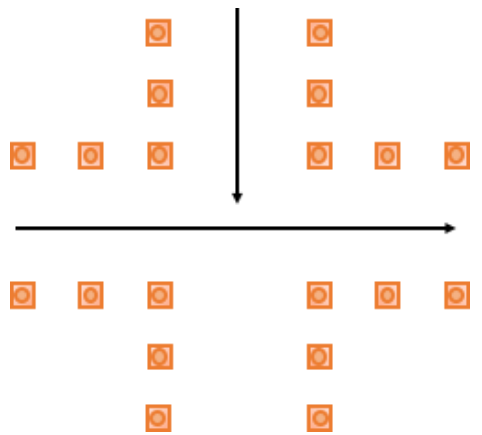
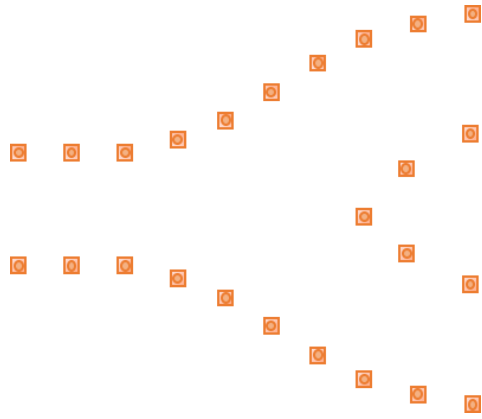
- Test af ryg- og ballemuskler (erector spinae og gluteus) - Isometrisk udholdenhed.

Der liggendes på knæ. Modsat arm og ben strækkes op i luften, så de danner en lige linje med ryggen. Hold denne position 7-10 sekunder og skift side.



Bilag 2: Forhindringer til kartingslalom







Bilag 3

Teamspirit

Denne udfordring handler om at komme tættere på hinanden som hold ved at udarbejde et fælles produkt.

Sport og politik har altid hængt sammen. I skal derfor inden løb sætte jer ind i FN og FN's globale verdensmål. Denne viden skal I bruge til at tage stilling til, hvilke mål eller hvilket budskab netop jeres team vil køre for.



FN (Forenede Nationer) er en verdensorganisation bestående af **193 stater**. Organisationen blev oprettet den 24. oktober 1945 for at hindre, at der nogensinde blev krig igen. FN agerer derfor som mægler i konfliktsituationer og sender fredsbevarende styrker ud til konfliktområder. I dag spænder organisationens arbejde, ud over fredspolitik, også over international udviklingspolitik, menneskerettigheder og miljø samarbejde.



Den 25. september 2015 vedtog verdens stats- og regeringsledere på FN-topmødet i New York 17 konkrete verdensmål og 169 delmål. Målene forpligter alle FN's medlemslande til at arbejde for en bedre, sikrere, renere og mere rimelig verden. De 17 verdensmål gælder alle lande, men tager højde for landenes forskellige udgangspunkter.

I kan læse mere på: <https://www.verdensmaalene.dk/maal>

Opgave Synliggør jeres teamspirit

I skal i teamet arbejde med jeres teamspirit som I gør ved at arbejde med de 4 punkter. I skal blive enig om det i fællesskab og det kan være en fordel at lave et visuelt produkt.

De 4 punkter

1. Jeres teamnavn
2. Egne navne
3. Hvilket verdensmål I skal køre for
4. Slogan

Læringsmål

- Eleven har viden om FN som verdensorganisation.
- Eleven kan se sammenhæng mellem sport og politik og argumentere for disse.
- Eleven har kendskab til FN's verdensmål.
- Eleven kan i samarbejde med andre arbejde kreativt om et produkt.



Bilag 4 – Aktuelle problemstillinger

Hvorfor skal motorkører overhoved have lov til at dyrke motorsport?

Argumenter for:

- Få dine elever til at læse denne artikel eller læs den i fællesskab
<https://motorpoint.dk/racerloeb-kommer-os-gode-ogsaa-selvom-man-ikke-vild-fart/>
- Hvilke andre argumenter kan I ellers komme på.

Argumenter imod:

- Hvilke argumenter kan I komme frem til?