

NATUR OG UDELIV

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

- ✓ analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- ✓ mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter
- ✓ planlægge taktiske oplæg i forskellige idrætslige spil og holdidrætter
- ✓ anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse
- ✓ anvende digitale muligheder i forbindelse med fysisk aktivitet, fysiologi og anatomi
- ✓ gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort og kompas
- ✓ kende til og være fortrolig med sikkerhed i og på vand

O-LØB

Orienteringsløb

Der er opstillet faste poster til orienteringsløb i flere af Naturstyrelsens skove.

O-løbsposterne er røde pæle markeret med et nummer. De er placeret, så der er udfordringer for både øvede og uøvede. Ellers kan man selv opstille poster der skal findes ved hjælp af kort og kompas. Der kan laves mange forskellige opgaver ved posterne.

MÆLKEKASSE STABLING

Der laves et tårn. Gruppen skal bygge et tårn med en elev sikret i selen. Tårnet skal være 14 kasser højt. Man har 3 forsøg til at stable kasserne.

MÆLKEKASSE GANG

Gå fra A til B "på" mælkekasser placeret med mellemrum, som en bane der skal gennemføres. Man konkurrerer på tid.

LEGO BYGNING

Byg en given figur som enten kan ses eller bliver beskrevet af en holdkammerat.

ELASTIK LØB

Hver deltager skal iføres en kæmpe elastik omkring skulderne, og placere spyddet så lang ude som muligt.

HÅNDGRANAT KAST

Håndgranat kast med strafunder. Der kastes og strafunderne afvikles med det samme, derefter kan næste på holdet løbe. Der er 4 løbere på hvert hold. Der skal scores 100 point ud fra en given pointsum lavet af instruktøren. Maks 5 min. Herefter løbes der strafunder.

GPS LØB

Det indkodede spor på GPS'en følges, og posterne prikkes på det medfølgende kort, efterhånden som man kommer rundt.

FRISBEE

Holdet skal med 10 m. afstand lave 10 succesfulde kast. Både kasteren og modtageren skal sidde på skuldrene af holdkammerater. Hver gang et kast mislykkes, skal holdet ændre formation, så der kommer ny kaster og modtager.

FORHINDRINGSBANE

Gennemføre banen hurtigt muligt. Være opmærksom på at de ikke falder ned.

NATUR OG UDELIV

ABEANE

Banen gennemføres af flest mulige. Abebane komplet kan laves med Ferrata slynger 2 statiske reb, samt Slack liner.

KLATRING

Der klatres i træer, efter givne sikkerhedsforanstaltninger.

MOHAWK

Der laves en forhindringsbane i skoven. Banen skal gennemføres af holdet.

SPINDELVÆV

Gruppen skal igennem spindelvævet uden at røre nogle af snorene. Ellers starter de forfra.

MTB

Der afgrænses en MTB bane. Kør banen igennem 10 gange. Vær opmærksom på gearskift. Der skal ikke skiftes gear. Vær opmærksom på for-bremser (minimalt brug). Husk hjelm.

BJERGLØB

Der gennemføres løb op og ned af en stigning, hurtigst muligt.

MTB O-LØB

Find 5 poster med kort og MTB hurtigst muligt.

PILEKAST

Der kastes med pile mod skiven. 3 kast pr gruppelem. Forbiere giver strafunde.

BUESKYDNING

Der skydes med bue mod skive.

BANECYKEL FRÆS

Gennemfør 20 runder på banen. Tiden løber.

PARKOUR OG BEVÆGELSE

Lav et lille parkour program og fortæl om bevægelsernes betydning, fx afsæt, tilløb og springet.

<http://www.emu.dk/modul/parkour>

http://www.emu.dk/sites/default/files/parkour-introduktion_til_parkour_og_freerunning_1.pdf

BEVÆGELSESANALYSE

Rolf Wirheds bog "Anatomi og bevægelseslære i idræt" kan bruges til bevægelsesanalyse. Her findes en fin analyse på længdespringet.

Hvilke muskler arbejder og hvordan arbejder de (koncentrisk, ekscentrisk statisk)

	Tilløb	Afsæt	Svævet	Landingen
Arbejdende muskler				
Hvordan arbejder musklerne				

NATUR OG UDELIV

SØG INSPIRATION PÅ NETTET

Discipliner i Dansk Adventurerace

<http://www.ardk.dk/?side=event&id=87>

AR Levring Efterskole

<https://www.youtube.com/watch?v=o4ZST7U5ItY>

Built for training

<http://www.mensfitness.com/life/outdoor/built-training-ace-adventure-race-what-expect-race-day>