

Cirkeltræning

Fysisk træning // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Cirkeltræning er ideelt til at designe specifikke træningsprogrammer, der passer til den enkeltes behov. I cirkeltræning kan man kombinere konditionstræning med øvelser, der involverer bestemte muskelgrupper.

Cirkeltræning kan udføres på alle niveauer. Gennemgå alle øvelserne i fællesskab, inklusive øvelser med tilpasninger. Eleverne er ofte gode til at komme med ideer til en tilpasning, hvis der er en elev, der ikke kan udføre en bestemt øvelse.

Start med at øve, at eleverne skifter station og er klar inden for 30 sekunder, og tag derefter en runde med fuld gas.

Eleverne arbejder i makkerpar, og begge parter er hele tiden i gang. Ved skift af station evaluerer parrene, hvordan øvelsen var (hård eller nem, gjorde man det rigtigt osv).

Generelle tilpasninger:

- Det skal give mening at lave aktiviteten. Alle skal ikke nødvendigvis lave det hele.

Kognitive vanskeligheder:

- Bliv på stedet, men skift aktivitet.
- Aftal på forhånd, hvem makkeren er.
- Arbejd alene i stedet for to og to.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Forslag til tilpasning står under hver station

Synsvanskeligheder:

- Vis øvelserne taktilt og beskriv dem verbalt.

Stationer:

- 1) Benshift over grøft (marker grøften med for eksempel sippetov og spring over).

Bevægelsesvanskeligheder: Brug fitness-elastik: Hold benet løftet i elastikken og forsøg at presse benet ned.

- 2) Løft en basketball (eller lettere bold) op over hovedet, ned foran kroppen, ned til fødderne og gentag.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Løft bolden med støtte fra en kammerat.
- Løft bolden med én arm.
- Lav bevægelsen uden bold.

- 3) Sjip eller løb op og ned af en stepbænk.

Bevægelsesvanskeligheder: Træn store lårmuskler, for eksempel ved skiftevis at løfte benene i siddende stilling.

- 4) Skiftevis sidde og rejse sig fra en bænk med armene foran kroppen.

Bevægelsesvanskeligheder: Brug ribben som støtte.

- 5) Sprællemænd.

Bevægelsesvanskeligheder: Armene ud til siden og samle foran kroppen (uden at bruge benene).

- 6) Kravl op i en ribbe og ned igen.

Bevægelsesvanskeligheder: Ligge på ryggen og cykle med benene.

- 7) Løb fra side til side på badmintonbanen.

Bevægelsesvanskeligheder: Køre/cykle/gå/rulle fra side til side.

- 8) Rygøvelse: Lig på maven og løft modsat arm og ben.

Bevægelsesvanskeligheder: Løft en kropsdel ad gangen.

9) Spring eller kravl over en skumplint.

Bevægelsesvanskeligheder: Lav forskellige højder på skumplinten. Kravl eller kryb på et fladt underlag.

10) Lav armbøjninger på plinten (eventuelt på knæ).

Bevægelsesvanskeligheder: Brug fitness-elastikker eller skub på en stor bold. Lad eventuelt en person give modstand til bolden.

11) Lig på ryggen – hop op til stående – ned på maven.

Bevægelsesvanskeligheder: Lav "planken".

12) Hop twist.

Bevægelsesvanskeligheder: Vrid i ryggen fra siddende stilling.

Til sidst giver eleverne hinanden massage med en skumbold i makkerparrene. Byt efter cirka tre minutter. Slut af med afslapning til stille musik.

Øvelserne kan ændres efter lyst og behov.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter