

SAFEFALL@JUDO.DK

**SAFE FALL**  
SCHOOL - WORK - LIFE



## ”Lær at takle snuble-faldet – tips til sjov og skadesforebyggende træning”

**Formål:** I workshoppen vil der blive sat fokus på alsidig idrætsudøvelse og kropsbasis, som tager afsæt i idrættens fælles mål. Der arbejdes med konkrete faldteknikøvelser, som kan inkorporeres i idrætsundervisningen, som middel til at eleven kan tage ansvar for sig selv. En legende tilgang til motoriske og balancerende elementer, som kan hjælpe og styrke både de små, men også de større elever. Faldteknik øvelserne som eleven får kendskab til kan skabe kropsbevidsthed gennem øvelserne til gavn for den almene sikkerhed i alle sportsdiscipliner og dagligdag.

**Målgruppe:** Øvelserne udføres i flere kompleksitets niveauer således at de kan bruges til alle klassetrin i folkeskolen

**Materialer:** Rullemåtter eller lignende.

### Faglige formål som især er i fokus:

- Eleverne skal udvikle forudsætninger for at tage ansvar for sig selv.
- Efter 2. klassetrin: Eleven kan samtale om forskellige fysiske forudsætninger for idrætsudøvelse.
- Efter 5. klassetrin: eleven har viden om vægtforskydning.

### Fokuspunkter:

Samarbejde - Sikkerhed - Kropsbevidsthed

Undervisningen opdeles i fald retningerne baglæns, sidelæns og forlæns.

Til baglæns fald er det muligt at lave den test som I også fik lov til at prøve (kan laves igen efter et forløb).

### Øvelser til baglæns:

- Bevæg dig baglæns hen ad måtten/gulvet og udfør faseskift fra en stående position til en liggende position og op igen. Første gang udføres øvelsen uden forklaring, derefter med en forklaring omkring brugen af kroppen ift. sikkerhed. (snak om hensigtsmæssige og uhensigtsmæssig brug af kroppen)

- Du sidder på gulvet og folder hænderne omkring dine knæ som du har mod dit bryst. I denne æg lignende position er det muligt at vippe frem og tilbage fra læn til skulderblad ved hjælp af en bue i ryggen. Fokus er på hagens position mod brystet og der laves en runding i ryggen. Variation: benene strækkes ud og løftes op og bruges derved som en bremse i et forsøg på ikke at rulle om på nakken.
- Lig i en æg-position på ryggen og slå af med armene i måtten når der rulles tilbage. - få den rigtige 45 graders vinkel og slå i måtten på en effektiv måde. Fokus på timing, vinkel og at der ikke skal slås for hårdt i måtten.
- Baglæns kolbøtte med hovedet forskudt fra centerlinjen således der ikke rulles overnakken. Kan gøres siddende og fra hug.
- Sid i hug overfor hinanden, hænderne placeres foran og der kan skubbes ud efter hinanden. Lav bedst af 3 og skift makker.
- Nu kan første øvelse gentages og faldet kan øves i sin helhed. Fokus på at komme godt ned i benene før der faldes således fald højden minimeres.

#### Øvelser til sidelæns:

- Sidde på numsen og falde skiftevis til højre og venstre. (fokus på at lande rigtig på siden og sætte slag på) forskellige niveauer og under bevægelse. Slaget skal være 45 grader ud fra kroppen og benet er parallelt med. Det modsatte ben af den arm der slår, skal være bukket med knæet pegende op i loftet. Det andet ben af strakt som armen. Fokus på at lande på siden, hold benene i måtten og de må ikke krydse.
- Træk hinanden i armene i rotation (fra knæ og senere fra stående), hvor det sidelæns fald øves i bevægelse. Fokus på samarbejde, da det hjælper øvelsen hvis der trækkes op i armen som den faldende ikke slår med.
- Samarbejdes øvelse hvor den ene sidder på knæ, den anden tager armen rundt om kroppen som derefter fikseres af den ene som ruller sidelæns og tvinger den anden til at tage hovedet fra centerlinjen og rul over skulderen. (Er både en øvelse for sidelæns og forlæns fald)
- Den ene er på alle fire og den anden laver pladespilleren og skal forsøge at roterer rundt kun ved hjælp af at tage fat og balancere på kroppen af den anden, hvis måtten rammes, skal der laves et fald

## Øvelser til forlæns

Der kan laves en test med bæltet omkring livet som bliver holdt af personen stående bagved én - kan også laves til sidst.

- Bevæge dig forlæns og forsøg at komme fra en stående position til en liggende position og op igen. Første gang udføres øvelsen uden forklaring, derefter med en forklaring omkring brugen af kroppen ift. sikkerhed.
- Eleven skal sætte sig på hug, hvor den ene arm skal være mellem benene med håndfladen opad og fingrene pegende bagud. Elevens hoved skal rotere efter den modsatte armhule. Hvor hovedet kan "gemmes". Der kan nu sættes af i benene og skabes en rotation over skulderen.
- Eleven skal stå naturligt, hvorefter eleven skal læne sig frem, indtil balancen brydes, hvorefter et af benene naturligt vil gå frem. Herefter bliver man stående på et ben i et par sekunder. (bruges til at finde ud af hvilket ben som er naturligt og vil bruges til at lave rullefaldet)
- Samme øvelse som før, men her skal armene og hovedet bøje ned mod gulvet og det frie ben løftes op.
- Nu skal der ruller i et rullefald - tempoet kan sættes op og der kan sættes udfordringer på.

Har du nogle spørgsmål kan du kontakte mig på [safefall@judo.dk](mailto:safefall@judo.dk) eller se mere på [www.safefall.dk](http://www.safefall.dk)

**Skal vi komme og undervise jeres personale eller elever er i mere end velkomne til at kontakte os.**

Med venlig hilsen

**Safe Fall teamet**

Holger-Henning, Mads og Hans