

# Sammen er vi stærkere

## Fysisk træning

dansk  
Skoleidræt

# idrætsfaget



8.

klasse





## Sammen er vi stærkere

### Tema

Idræt og samarbejde

### Undertema

Sammen er vi stærkere

### Indholdsområde

Fysisk træning

### Tid

4 moduler af 75 minutters varighed

### Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal eleverne indgå i teamrelationer, hvor de gennem konstruktive samarbejdsrelationer afslutningsvis skal igennem et OCR-løb. Inden selve løbet kommer de igennem en række forberedende fysiske aktiviteter samt teamsnakke, hvor de skal finde ud af, hvordan de bedst muligt kan udnytte hinandens kompetencer, og hvordan de sammen bliver en stærk enhed. OCR står for Obstacle Course Race og er et forhindringsløb. Du kan finde mere information på <https://nordicrace.dk/ocr-loeb/>.

Forløbet er tilrettelagt således at det både foregår udendørs og indendørs. Har man en hal til rådighed, kan det gennemføres indendørs, men vil anbefale, at man udnytter de udeområder man har til rådighed. I de første to moduler er det primært læreren, der er igangsætter og styrer de fysiske aktiviteter og så styrer de forskellige teams selv de små sektioner med teamsnakke undervejs. I 3 modul står de forskellige teams selv for undervisningen og hvor sammen skal planlægge hvad de skal lave og hvem, som er ansvarligt. I fjerde modul skal de gennemføre OCR-løbet og forløbet afsluttes efterfølgende med et kig på en mulig disposition.

### Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.
- Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter.
- Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter.
- Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur.



Fysisk træning



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt din ind i materialet og forbered snak omkring temaet "Sammen er vi stærkere".	Medbring skriveredskaber. Arket "Teamaftalen" Arket "Træningsdagbog"
5 min.	<b>INTRO</b> Hvad går forløbet ud på, og hvad skal det ende ud i (OCR) samt indledende snak om temaet. Herunder snak om hvad der kendetegner et team, som er gode til at arbejde sammen.	Lærerintro og fælles snak på klassen.
15 min.	<b>JERES TEAMS</b> Indledende snak i teamet omkring de næste uge. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan kan læreren se temaet i jeres teamsamarbejde de næste uger? Kom med konkrete eksempler.</li> <li>• Hvilke elementer er vigtige for at kunne gennemføre et OCR-løb og hvorfor?</li> </ul>	Eleverne bliver inddelt i de teams de skal arbejde i, igennem hele dette forløb – 3-4 elever.  Opsamling i plenum. Hvad blev der snakket om rundt omkring?
10 min.	<b>300 ØVELSER - OPVARMNING</b> Teamet skal lave 300 øvelser. <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 – squat jump</li> <li>• 50 – ned i hug + op og boks (højre/venstre) i luften</li> <li>• 50 – sprællemænd</li> <li>• 60 – intern/extern hip mobility (2x30)</li> <li>• 40 – 10 armsving fremad + 10 bagud – både højre og venstre</li> <li>• 50 – Burpees</li> </ul>	Gennemføres i teams. Elev 1 laver øvelser indtil denne er træt så tager elev 2 over og derefter elev 3. Forsæt sådan. Teamet skal færdiggøre en aktivitet inden de går videre til den næste. Fx. Skal alle 50 squatjumps laves, inden teamet må gå videre til en af de andre aktiviteter. Teammedlemmer skal skiftes hele vejen igennem.  Snak efterfølgende om hvordan gruppen samarbejder om de 300-hurtige.
25-30 min.	<b>FULL-BODY</b> Programmet består af tre runder med 60-90 sek. pausen mellem hver runde. Én runde består af 6 øvelser. Der laves så mange gentagelser som muligt på 60 sekunder af hver øvelse. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Runde: Sprællemænd - Sid i frø – sit-ups – Supermans – Push-up (smal) – Squats.</li> <li>2. Runde: Sprællemænd – Push-up (bred) – Supermans Y (uden ben) – Mountain climber – Lunges – Armrotation i push-up stilling.</li> <li>3. Runde: Sprællemænd – Sid i frø – Supermans (1 arm+ben) – Push-up (alm.) – Hæl taps (skrå mave) – Burpees</li> </ol>	Gennemgå øvelserne fælles inden aktiviteten igangsættes.  Læreren instruerer og styrer tiden og må meget gerne deltage aktivt.  Eleverne placeres i deres teams. Én fra teamet skal være i gang hele tiden, så når den første bliver træt fortsætter en af de andre. Det bliver (meget) hårdt.
15-20 min.	<b>OUTRO</b> Teamet står for fælles udstrækning. Imens skal der laves nogle klare teamaftaler for de næste tre uger. Arket "teamaftalen" udfyldes, mens der strækkes ud (findes under materialer).	Sætter sig sammen med sit team  Læreren indsamler aftalerne og udleverer "Træningsdagbog" som eleverne tager med hjem, det er deres personlige og skal ikke tjekkes.



Fysisk træning



dansk  
**Skoleidræt**



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Havde udvalgt forhindringer til OCR-løbet 10-15 stk.	
10 min.	<b>INTRO</b> Eleverne præsenteres de forskellige forhindringer de skal forcere til det afsluttende OCR-racet. Snak omkring træningsformerne kondition, styrke, smidighed, hurtighed og koordinationstræning + grebstræning (vigtig i OCR)	Lærerintro  Teamsnak  Opsamling
5-10 min.	<b>OPVARMNING</b> Armsving 20 sek. hver vej og med hver arm. Rotation af håndled 20 sek. hver vej. Armstrækninger 10 stk. Walking lunges 10 stk. Sprællemænd 10 stk. Burpees 5 stk. Hæng (i ribbe) 30 sek. Derefter let løb i 2-3 min og gentager derefter.	Fælles
25-30 min.	<b>STATIONSTRÆNING</b> Opsæt en række forskellige stationer, som teamene kan rotere imellem. Tag gerne udgangspunkt i eller brug direkte fordringerne til OCR-løbet. Se "OCR inspiration" under materialer. Lav også gerne nogle stationer med konditionstræning (intervaltræning).	Eleverne arbejder i deres teams og roterer rundt sammen. Overvej hvordan der skal roteres.
5-10 min.	<b>UDSTRÆKNING</b> Eleverne strækker ud i deres teams, imens snakker de om, hvordan og hvor deres samarbejde i dagens lektion levede op til deres teamaftale?	I teams – Sørg for at der er god fysisk plads mellem hvert team, således de ikke forstyrrer hinanden.
20-25 min.	<b>FORBERED</b> Hvert team har nu tid til at forberede deres forskellige træningssektioner til næste modul (50 min). Der skal være klare aftaler omkring, hvem der står for hvad.  De skal tage udgangspunkt i de forhindringer, som de skal igennem under OCR-Løbet. Derudover skal det indeholde styrke-, konditions- og grebselementer.	I teams  Udlever evt. en liste med nogle af forhindringerne, så teamene bedre kan kvalificere beslutninger om træningsfokus.  Overvej om de forskellige teams skal afleveres et overordnet program for næste gang.
3 min.	<b>OUTRO</b> Kort status fra de forskellige teams. Er der styr på næste gang?	



Fysisk træning



# Modul 3

8. klasse



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Eventuelt få kigget deres programmer for dagens modul igennem.	
10 min	<b>INTRO</b> Små sjove aktiviteter for lige at komme i gang. <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Stikprøve</a></li><li>• <a href="#">Plankekamp</a></li><li>• <a href="#">Klasse-aerobic</a></li><li>• <a href="#">Trekantdans</a></li></ul>	Læreren bestemmer hvilke og hvor mange.  Lad eleverne hele tiden skifte makker.
50 min	<b>EGNE PROGRAMMER</b> De forskellige teams skal nu gennemfører deres træningsprogram ud fra den plan de sammen har lagt for modulet.	Teamarbejde.  Læreren som vejleder.
10 min.	<b>OUTRO</b> Fælles aktivitet	

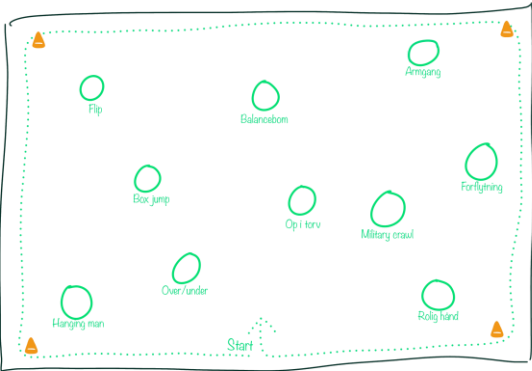



Fysisk træning



dansk  
**Skoleidræt**



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Få gjort så meget klart som muligt til OCR-løbet List forhindringerne op i den rækkefølge de skal gennemføres.	Lav en liste med forhindringer til hver hold. Når de har gennemført en forhindring skal lærer godkende og overstrege. De forskellige teams kan selv vælge rækkefølge. Vælg en forhindring man mangler og som er fri.
10 min.	<b>INTRO OG OPVARMNING</b> Få stillet resten op til OCR-løbet. Få gerne eleverne til at hjælpe og de som ikke har noget at hjælpe med. De kan lave klasse-aerobic eller andre af de små aktiviteter fra sidste modul.  Opvarmning (Kan også laves når alt er klart til OCR-løbet.) • <a href="#">Klasse-aerobic</a>	
40-60 min.	<b>OCR LØB</b> Afmærk en rundstrækning på mellem 100-300 meter, som teamet skal løbe mellem hver forhindring. Derudover afmærkes et lille område på ca. 50/100 meter som strafunde.  	Vigtigt at arbejde sammen som et team og sammen få teamet igennem hurtigst muligt og som en samlet enhed. Hvis et team ikke har mulighed for at gennemføre en forhindring, kan de i stedet tage strafunden.  <p><i>Eksempel i en hal. 2 omgange + forhindring Gentag til alle forhindringer er gennemført.</i></p> 
10-15 min.	<b>DISPOSITION</b> Hvert team laver et udkast til en disposition, som de kan benytte til afgangsprøven i idræt i indholdsområderne fysisk træning i forløbet "Sammen er vi stærkere". Husk at vælge et tema.	
5 min.	<b>OUTRO</b> Få en snak omkring betydningen af at være en team og hvad der skal til, for at man sammen kan udrette noget, som gruppe ikke ville kunne have gjort som individualister.	



Fysisk træning



# Teamaftalen

Team navn



Hvad kan I hver især bidrage med?



Hvad skal kendetegne jeres samarbejde og hvorfor?

**Sammen er vi stærkere**



Forventninger til og brug af træningsdagbogen



Målsætning for OCR-løbet og de indbyrdes roller



Underskrift på aftalen



dansk  
**Skoleidræt**

# Træningsdagbog

Giv den gas

## Træningsuge 1

Træningspas	Træningsform	Intensitet	Tid	Bemærkning
1				
2				
3				
4				
5				

## Træningsuge 2

Træningspas	Træningsform	Intensitet	Tid	Bemærkning
1				
2				
3				
4				
5				

## Træningsuge 3

Træningspas	Træningsform	Intensitet	Tid	Bemærkning
1				
2				
3				
4				
5				



Fysisk træning



dansk  
**Skoleidræt**



# Program til modul 3

Sammen er vi stærkere

Teamnavn:



Tid	Aktivitet	Materialer	Ansvarlig



Fysisk træning



dansk  
**Skoleidræt**

# Forslag til forhindringer

Udvælg det som passer jer

Navn	Beskrivelse	Hvem
Armgang	Benyt evt. legeredskab i skolegården ellers kan en bom anvendes. Gå armgang fra A→B uden at røre jorden.	Hele teamet
Box jump	Find en boks/kasse eleverne kan hoppe op på og ned fra igen. Hop op med samlet afsæt 20 gange.	Hele teamet
Landmanden	Bær noget tungt i hvert hånd f.eks. Spande med vand. Gå 10 meter ud rund kegle og hjem igen og så det er den næste i teamet	Hele teamet
Balancebom	En balancebom skal forceres uden at røre jorden og uden hjælp. Falder man ned starter man forfra.	Hele teamet
Flip	En skummadras el.lign.. skal flippes rundt 4 gangen	Samarbejde
Forflytning	Teamet skal bære et af medlemmerne fra A→B uden personen rører jorden.	Samarbejde
Kast og ram	Kast en genstand og ram inden for et bestemt område eller i noget. 2 ud af 3 skal rammer ellers strafomgang.	3 elever fra teamet
Irsk bænk	Find noget høj som skal forceres (2m+). Hvis I ikke har en mur el.lign., benyt en bom.	Hele teamet
Military crawl	Opstil en lang række stole som teamet skal kravle under uden at røre. Kan også være udendørs bænke el.lign. som placeres i sand, sæt gerne flere på med lidt afstand imellem.	Hele teamet
Under/over	Tag en "hest" frem. Teamet skal hurtigst muligt over "hesten" og under "hesten" 100 gange.	Samarbejde
Hanging man	Teamet skal samlet set hæng i armene i 4 minutter. Brug en bar, ribber el.lign.	Samarbejde
Trappeløb	Løb op og ned at trapper X antal gange afhængigt af antal trin.	Hele teamet
Web climp	Brug enten et velegnet klatrestativ eller rækken af ribber. Klatre hele vejen henad ribberne uden at røre jorden eller til tops i klatrestativet.	Hele teamet
Træk makker	En sætter sig på en vaskeklud eller et tæppestykke. De andre skal nu trække teammedlemmet 20 meter ud og hjem igen.	Samarbejde
Op i torv	Der markeres tre forskellige højder på tre torve. Teamet skal nu op og røre alle tre markeringer. Kan være den samme elev på alle tre, men teamet kan også skiftes.	Samarbejde
Hurtige fødder	Placer 20+ hulahopringe parvis. Teamet skal forcere dem hurtigst mulig med en fod i hver.	Hele teamet
Rolig hånd	Balancer med en omvendt kegler/kosteskaft el.lign. på håndfladen 10 meter frem og tilbage igen - derefter næstes tur.	Hele teamet
Pyramide	Lav en pyramide fra akrobatik med 3 personer.	Samarbejde
Fælles squat	Hele teamet løfter en bænk op på skulderne og skal nu lave 20 squat, mens bænken hele tiden har kontakt til en skulder hos alle teammedlemmer.	Samarbejde
300 hurtige	Hurtigst muligt skal teamet lave f.eks. 100 armstrækninger, 100 burpees og 100 lunges.	Samarbejde
Under madras	Teamet skal løfte en madras vandret op og skal holde den over jorden gennem hele øvelsen. Skiftevis skal et teammedlem kravle under madrassen.	Samarbejde/hele teamet
Stå på hovedet	Team skal samlet stå på hovedet i 2 minutter. Team på hjælpe/støtte hinanden, men f.eks. Ikke stå op af en mur.	Samarbejde
	Find selv på flere forhindringer og gør endelig brug af de fede ting i har i skolegården, hallen, gymnastiksalen, på skolen mm.	