






MANDAG - 1980'ERNE

AEROBIC

Ungemiljø

	MANDAG 1980'erne Aerobic  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	TIRSDAG 1990'erne Yoga  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	ONSDAG 2000'erne CrossFitness  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	TORS DAG 2010'erne Animal Flow  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	FREDAG Skolernes Motionsdag  For hele skolen
08.00-08.30	Godmorgen, samling og øve opvarmningsdansen 2022				Mødes i klassen
08.30-09.30	Intro til aerobic Tendensen Aerobic grundtrin: Små øvelser i klassen	Intro til yoga Tendensen De fire yogafærdigheder: Små øvelser i klassen	Intro til CrossFitness Tendensen Prøv CrossFitness-quiz	Intro til Animal Flow Tendensen Lav jeres eget Animal Flow	Opvarmningsdans for hele skolen Jubilæumstidsmaskine: De bedste aktiviteter fra 80'erne, 90'erne, 00'erne og 10'erne
09.30-10.00	Formiddagspause og frikvartersaktiviteter				
10.00-11.30	Aerobic i praksis Aktivt modul med aerobicserier 3-4 valgmuligheder Mulighed for elevinddragelse	Yoga i praksis Aktivt modul med yogaøvelser	CrossFitness i praksis Aktivt modul med CrossFitness-øvelser 1-2 valgmuligheder Mulighed for elevinddragelse	Animal Flow i praksis Aktivt modul med Animal Flow Mulighed for elevinddragelse	Skolens egen tradition til Skolernes Motionsdag
11.30-12.30	Frokostpause og frikvartersaktiviteter				Frokostpause
12.30-14.00	1980'erne: Tidens tendenser Valgfrie værksteder Individuelt eller i grupper Opsamling på dagen og lektie	1990'erne: Tidens tendenser Valgfrie værksteder Individuelt eller i grupper Opsamling på dagen og lektie	2000'erne: Tidens tendenser Valgfrie værksteder Individuelt eller i grupper Opsamling på dagen og lektie	2010'erne: Tidens tendenser Valgfrie værksteder Individuelt eller i grupper Opsamling på dagen og lektie	Aktiviteter for hele skolen eller i klasserne Afslutning på dagen





8.00-08.30 Tjek ind og opvarmningsdans

Formål / At eleverne tjekker ind og prøver årets opvarmningsdans.

Lokale / Klasselokale eller andet lokale med plads og adgang til projektor og lyd.

Materialer / Skærm

Lad eleverne tjekke ind og byde ind med, hvad de glæder sig til eller forventer af ugen.

Sæt Opvarmningsdansen på skærmen og lad eleverne øve dansen.

08.30-09.30 Modul 1: Intro til aerobic

Formål / At eleverne introduceres til den originale aerobic, som den så ud i 1980'erne. De får indsigt i det univers (energi, tøj og bevægelser), der knyttede sig til denne type motion og afprøver aerobics grundtrin.

Lokale / Klasselokale eller andet lokale med plads og adgang til projektor og lyd.

Materialer / Projektor, computer med adgang til YouTube og højtalere, printede [arbejdsark med grundtrin](#) og tape/elefantsnot.

Forberedelse / Gør klar med projektor/computer/højtalere og find gerne videoer frem. Print evt. arbejdsark med grundtrin. Skub evt. bordene ud til siden for mere plads. Læs [baggrundsmateriale](#).

Ice breaker: Klasse-aerobic (5 min.)

En lille øvelse for at komme i gang med temaet.

Klassen deles i to-tre rundkredse. Vælg en person i hver rundkreds, som laver en lille bevægelse. Alle gentager bevægelsen. 2. person gentager den første bevægelse og sætter en ny bevægelse på. Alle gentager disse to bevægelser. 3. person gentager de første to bevægelser, tilføjer en ny, alle gentager, osv. Når man er hele vejen rundt i rundkredsen, sættes musik på (se forslag i baggrundsmaterialet), og eleverne forsøger at følge musikken med bevægelserne, de netop har fundet på og sat sammen.

Hvis det går for hurtigt for nogle elever, kan man lave en regel om, at alle bevægelser laves fire gange, før man går videre til den næste.

Hvis nogle elever kan føle sig usikre ved at være alene i øvelsen, kan den også laves i par. Så aftaler eleverne en øvelse, som de viser sammen.

Se evt. video af øvelsen her: [Klasse-aerobic](#)

Oplæg om tendensen (10 min.)

Oplæg fra underviseren om tendenser og aerobic i 1980'erne. (Se [baggrundsmateriale](#). Underviseren udvælger selv, hvad og hvor meget, der er relevant at fortælle til elevgruppen).

Video: Den originale aerobic (15 min.)

Se video (fra start til 5:17): [National Aerobic Championship USA](#)

Opsamling på video: lad eleverne snakke i par eller i plenum om følgende spørgsmål:

- Hvad lagde I mærke til i videoen?
- Hvad havde de på af tøj?
- Hvordan bevægede de sig?
- Var der høj/lav energi? Så de glade/sure ud?

Øvelse: Afprøv de 8 grundtrin (10 min.)





Underviseren fortæller om de 8 grundtrin* og skriver navnene på trinene op på tavlen eller hænger [grundtrinskortene](#) op. Eleverne skal derefter afprøve de 8 grundtrin på egen krop ved at følge efter [denne video med aerobic grundtrin](#).

**Originalt er der syv grundtrin: Gang/march, løb, skip/lille spark, knæløft, kick/højt spark, jack/sprællemænd, lunges/støt-trin.*

Vi har i dette materiale tilføjet et 8. trin; steptouch/sideskridt, da det var et essentielt grundtrin i low impact aerobic.

Opgave: Find de 8 grundtrin (5 min.)

Bed eleverne lokalisere, hvilke af de 8 grundtrin, de kan se på de første 2 ½ minut af videoen fra begyndelsen af modulet (march, løb, skip, knæløft, kick, sprællemænd, lunges og steptouch). Eleverne kan enten skrive dem ned eller råbe dem undervejs, som de ser dem. Hvis det er svært, kan de se videoen to gange.

Video (de første 2 ½ minut): [National Aerobic Championship USA](#)

Svar: alle 8 grundtrin er der.

Øvelse: Aerobic grundtrin og sammensætninger (15 min.)

Fordel de [8 grundtrins kort](#) på gulvet, hvor der er god plads omkring hvert kort. Inddel eleverne i par eller mindre grupper og bed dem gå rundt til kortene og forsøge at udføre grundtrinnene samt alle de sammensætninger, der står på kortene. De må gå videre til næste kort, når de har gennemført hele kortet. Lad musikken køre i baggrunden.

09.30-10.00 Formiddagspause og frikvartersaktiviteter

Giv eleverne en pause og tid til at få en bid mad indenbords, så de er klar til et aktivt modul.

10.00-11.30 Modul 2: Aerobic i praksis

Formål / At eleverne er så aktive som muligt og får praksiserfaring med aerobicserier, 4/4 takter og bevægelse i takt til musik.

Lokale / Lokale med god plads og adgang til musikanlæg/højtalere. Kan laves i store klasselokaler.

Materialer / Se under hver mulighed.

Forberedelse / Se under hver mulighed.

Musik: Musik i tempo ca. 125-140 BPM. Find evt. en aerobic playliste eller få en evt. skadet elev til at finde musik (se mulighed 4). Se forslag til musik i [baggrundsmateriale](#).

Introduktion

Der er fire muligheder i modulet, som du kan vælge til/fra og kombinere, som du ønsker alt efter, hvor meget tid du har til undervisningen, og hvor dine kompetencer ligger. De første tre muligheder er lange (40-60 min), mens den sidste mulighed er kortere (15 min) og kan bruges som supplement til de længere moduler. Der er sat tid af til omklædning og bad.





MULIGHED 1: Eleverne laver egne aerobicserier (60 min. i alt)

Materialer / Højtalere, [printede arbejdsark med grundtrin](#)

Musik / Musik i tempoet 125-140 BPM. Et aerobicmix uden pauser i musikken foretrækkes, og ellers kan eleverne selv lave en playliste – se "Mulighed 4".

Forberedelser / Inddel eleverne i grupper.

Gennem tre øvelser skal eleverne lave deres egne serier samt prøve de andre elevers serier.

Øvelse 1: Eleverne laver deres egen aerobic serie (20 min.)

Grundtrinskortene lægges ud på gulvet. Eleverne inddelles i grupper med ca. fire i hver.

Hver gruppe vælger fire bevægelser/trin, som sættes sammen til en serie. De kan lade sig inspirere af grundtrinskortene, men de må også gerne finde på deres egne. Start med at lave otte gentagelser af hver bevægelse og kort derefter serien ned til fire gentagelser af hver bevægelse.

Forsøg at lave serien i takt med musikken, som kører i baggrunden.

Eleverne skal derefter tælle takterne til hver øvelse. Hvis det varer mere end 8 takter at lave øvelsen 4 gange i træk, skal den kortes yderligere ned til fx 2 gange, så de til sidst har en blok på 4 x 8 takter (altså 8 takter pr. øvelse).

Øvelse 2: Eleverne lærer hinandens aerobic serier (20 min.)

To grupper går sammen og viser serierne til hinanden (4x8 takter). Lad musikken køre i baggrunden.

Grupperne skal nu hjælpes ad med at lære hinandens serier, så de kan sætte dem sammen til én lang serie (8x8 takter i alt).

Øvelse 3: Eleverne laver alle gruppernes aerobicserier (10 min.)

En gruppe ad gangen stiller sig op foran de andre elever og laver deres serie, som de satte sammen i øvelse 2 (8x8 takter). De andre elever følger med, så godt de kan. Hver serie kan evt. køres to gange.

Refleksionsøvelse (10 min.)

Snak efterfølgende med eleverne om disse spørgsmål

- Hvad mærker I i kroppen, når I laver aerobic?
- Bliver I forpustede?
- Får I ondt i nogen muskler?
- Hvad er sjovt eller fedt ved at lave aerobic? (Hvis I ikke selv synes, det er sjovt/fedt, hvad kunne I så forestille jer, at nogen, der syntes det faktisk var sjovt/fedt, ville svare?)
- Hvad er svært ved aerobic? Hvorfor?

MULIGHED 2: Underviseren laver en færdig koreografi (ca. 40 min.)

Materialer / Højtalere og musik (125-140 BPM – et aerobicmix uden pauser i musikken foretrækkes, og ellers kan eleverne selv lave en playliste – se "Mulighed 4").

Underviseren er instruktør og underviser klassen i en aerobicserie. Se evt. inspiration til blokke og trin i skemaerne her eller lav din egen serie.





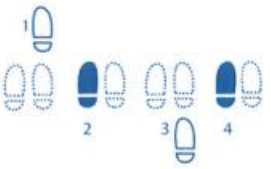
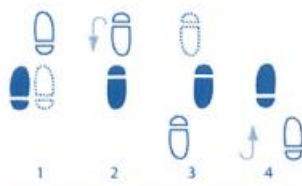




BLOK A (den første koreografidel)		BLOK B (den anden koreografidel)	
1 x 8	Gå fremad 4, gå bagud 4	1 x 8	Step touch (sideskridt) 4, H/V/H/V
1 x 8	Sprællemandshop (jack) 4	1 x 8	Grapevine (krydsskridt) højre, V-trin V
1 x 8	Løb bagud 4, løb fremad 4	1 x 8	Grapevine (krydsskridt) venstre, V-trin H
1 x 8	Lunge 4	1 x 8	Skihopp 8 (fødder hopper frem og tilbage)

BLOK C (den tredje koreografidel)		BLOK D (den fjerde koreografidel)	
1 x 8	Gå diagonalt fremad H 4, retur 4	1 x 8	Mambo 1, pivot 1, på stedet
1 x 8	Gå diagonalt fremad V 4, retur 4	1 x 8	Skip (lavt spark) 4 fremad
1 x 8	Løb baglæns 8 i 1/1 cirkel	1 x 8	Kick (højt strakt spark) 4 på stedet
1 x 8	Knæløft 2 H, 2 V på stedet	1 x 8	Skip 4 bagud (evt. drej 1/1 retur)

Obs.: Under indlæringen af aerobic serier, startes der typisk med 16 gentagelser, så 8, 4 og 2 (eventuelt 1) gentagelser.

Step touch (sideskridt)	H gå ud, V samler til og støtter (tap). Gentag V retur.	
Grapevine (krydsskridt)	H gå ud, V kryds bagved, H gå ud, V støt (tap). Gentag V retur.	
V-trin	H gå diagonalt frem, V gå diagonalt frem, H retur, V retur.	
A-trin	H gå diagonalt bagud, V gå diagonalt bagud, H retur, V retur.	
Mambo	H gå frem, V gå på sted, H gå bagud (bag V), V gå på sted.	
Pivot	H gå frem, vend 1/2, V gå på sted H gå frem, vend 1/2, V gå på sted	





MULIGHED 3: Aerobic med Jane Fonda (video) (50 min)

Materialer / Projektor, computer med adgang til YouTube og højtalere.

Følg med på videoen med Jane Fonda (19:20-54:35): [Jane Fonda's Complete Workout](#), med forskellige elementer fra aerobic, og reflekter efterfølgende over videoen.

- Start: 19.20
- Fra 19:20-33.10: Opvarmning (højre side low impact – venstre side high impact)
- Fra 33:10-47:55: High Impact - med mulighed for low impact ved at følge højre side af skærmen. Husk at tage en vandpause undervejs.
- Fra 47:55-51:26: CoolDown
- Fra 51:26-54:35: Udstræk

Refleksionsøvelse

Snak efterfølgende med eleverne om disse spørgsmål:

Hvad lagde I mærke til i videoen?

Hvilket tøj havde de på?

Hvordan bevægede de sig?

Var der høj/lav energi? Så de glade/sure ud?

Hvis de har set filmen med den originale aerobic i modul 1: Hvad er forskellen på denne aerobic, og den der var i den originale aerobic film fra modul 1?

MULIGHED 4: Lav playliste med aerobicmusik (15 min)

Denne øvelse kan evt. gå forud for mulighed 1 eller 2, så der på forhånd er lavet en playliste med musik i det rette tempo.

Snak med eleverne om musik, takter, tempo, osv. Vis eleverne musiktælleren på idraetsmusik.dk eller find en BPM-app. Bed eleverne bruge den til at finde musik i aerobic tempo (125-140 Beats Per Minute – slag i minuttet). De skal hver især finde én sang.

Hvis tællerne ikke fungerer, kan eleverne i stedet tælle antal taktslag på 30 sekunder og gange det med to – så har de antal slag pr. minut.

Lad én elev samle alle sangene i en playliste (fx på Spotify, iTunes, eller hvad der ellers bruges af musiktjeneste). Det kan fx være en skadet elev, der får denne opgave. Brug evt. playlisten som baggrundsmusik til resten af timen.

11.30-12.30 Frokostpause og frikvartersaktiviteter

Sørg for at eleverne får fyldt depoterne op, både med mad, drikke og bevægelse, så de er klar til det sidste modul om 80'erne.





12.30-14.00 Modul 3: Værksteder om tidens tendenser – 1980'erne

Formål / At eleverne opnår indsigt i samfundsudviklingen i 1980'erne og får forståelse af tidsperiodens samfundsudvikling og tendens, som aerobic var en del af.

Lokale og materialer / Afhænger af værkstederne. Eleverne kan finde inspiration i [baggrundsmaterialet](#).

Forberedelse: Vælg de værksteder, du ønsker at tilbyde eleverne, og lad dem vælge værksteder (evt. forud for emneugen). Slå evt. klasser/hele årgange sammen. Gør diverse materialer klar.

Værksteder (80 min. i alt)

Start med en kort introduktion til værkstederne, og lad derefter eleverne arbejde individuelt eller i mindre grupper (60 min.). Efterfølgende skal eleverne præsentere for klassen, hvad de har lavet (20 min.) Vurdér selv, om tiden skal fordeles på anden vis.

Forslag til værksteder:

- **Ting, der kom frem i 80'erne og/eller var populære i 80'erne**
Lad eleverne lave en planche (fysisk eller elektronisk) om emnet.
- **Tøj, hår og mode i 80'erne**
Lad eleverne lave en planche (fysisk eller elektronisk) om emnet både i fitnessbranchen såvel som ude i samfundet. Hvis der er adgang til udklædningsstøj, kan de i stedet klæde sig ud i 80'er mode.
- **Træning i hjemmet – 80'erne vs. corona**
Lad eleverne lave en oversigt over forskelle og ligheder mellem den tendens til hjemmetræning, man så med Jane Fonda/Charlotte Bircow i 80'erne, og den tendens, der opstod under corona, hvor rigtig mange mennesker måtte vedligeholde deres træning med netop hjemmetræning, eftersom fitnesscentre og foreninger lukkede ned.
- **Teknologiens udvikling i 80'erne**
80'erne begyndte den teknologiske udvikling virkeligt at udvikle sig, og bl.a. VHS-bånd og videoafspilleren kom til. Hvis skolen har gamle CD-afspillere, walkmans eller VHS-afspillere liggende, så lad eleverne tage dem frem og prøve dem af.
- **Quiz om 80'erne**
Lad elever lave en quiz om 80'erne – enten på skrift (fx tip en 13'er) eller som en kahoot quiz. De kan evt. interviewe en eller flere lærere til quiz'en.
- **Sammenligne musikvideoer**
Den første musikvideo udkom i 1985. Bed eleverne sammenligne deres yndlingsmusikvideo med den første musikvideo: [Video killed the radio stars](#)
- **Dokumentar om 80'erne**
Lad eleverne vælge en dokumentar fra denne dokumentarserie på DR: [Historien om 80'erne](#). Eleverne skal se den valgte dokumentar (ca. 40 min) og efterfølgende lave et resumé.

Præsentation (20 min.)

Eleverne præsenterer det, de har lavet på deres værksted.





Opsamling og sammenhæng (10 min.)

Brug lidt tid på at reflektere over aerobic-dagen ved at stille nedenstående spørgsmål. Eleverne kan svare på klassen eller i små grupper.

- Hvordan har I oplevet dagen?
- Hvilke forskelle på 80'erne og i dag har I lagt mærke til?
- Hvordan var det at lave aerobic? Var det let eller svært? Hvorfor?
- Hvad er aerobic?

Interview/lektie til i morgen

Til i morgen skal I snakke med jeres forældre om, hvad de husker fra 80'erne og 90'erne. Hvad kom frem, hvordan gik de klædt, hvad var moderne, osv. Hvis de har nogle billeder af sig selv eller dine bedsteforældre fra 80'erne og 90'erne, kan I kigge på dem og evt. tage et billede med.

Tak for i dag.

