





ONSDAG – 2000'ERNE

CROSSFITNESS

Børnemiljø

	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 øvelser opvarmningsdansen 022				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





08.00-08.30 Opsamling og tjek ind

Formål / At eleverne deler deres viden og erfaringer om yoga og CrossFitness.

Materialer / Evt. plancher m.m. som eleverne lavede i går, projektor, højttaler.

Lad eleverne byde ind med det, de husker fra i går og det, de har snakket med deres forældre om i lektionen. Hvis de har lavet nogle plancher eller andet, kan de vise dem.

Sæt [Opvarmningsdansen](#) på skærmen og lad eleverne øve den.

08.30-09.30 Modul 1: Intro til CrossFitness

Formål / At eleverne bliver introduceret til 00'erne og CrossFitness, både teoretisk og praktisk.

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

Materialer / Skærm, højttaler, computere el.lign. til eleverne, papir, tegneredskaber.

Forberedelse / Læs [baggrundsmateriale](#).

Oplæg om tendensen (10 min.)

Oplæg fra underviseren om tendenser og CrossFitness i 2000'erne (se [baggrundsmateriale](#). Underviseren udvælger selv, hvad og hvor meget, der er relevant at fortælle til elevgruppen).

Hvad er CrossFitness? (10 min.)

Se disse to videoer: [KIDS](#) og [What is CrossFit?](#)

Opsamling af videoer: Lad eleverne snakke sammen i par eller i plenum, om følgende spørgsmål:

- Hvad lagde I mærke til i videoen?
- Hvornår tror I, at børnene brugte deres benmuskler eller armmuskler mest?
- Hvem tror I, der bestemmer, hvilke øvelser, de skal lave?
- Hvordan bevægede de sig?
- Var der høj/lav energi? Så de glade/sure ud?
- Hvad er forskelle og ligheder fra CrossFitness til andre sportsgrene I kender?

Aktiv øvelse (10 min.)

I go, you go: 20 squats, 20 mavebøjninger, 20 rygbøjninger, 20 armstrækninger.

Eleverne går sammen i par og skal tilsammen lave ovenstående program. Det gør de ved at aftale, hvordan de deler gentagelserne op. Først laver den ene elev fx 5 squat, hvorefter den anden elev også laver 5 squat. Når de har lavet 20 squats i alt, laver de ligeledes 5 mavebøjninger på skift. Sådan skiftes de til at lave bevægelserne, indtil de har lavet alle gentagelser.

QUIZ – De fire verdenshjørner (15 min.)

Eleverne går sammen i par. Nu skal der quizzes om dagens årti og tema. Hvert hjørne i lokalet er en svarmulighed: A, B, C og D. Alle parrene stiller sig i midten af lokalet. Underviseren læser spørgsmålet og svarmulighederne op, hvorefter parrene kan snakke sammen om, hvilken svarmulighed, de mener, er rigtig og løbe ud til det pågældende hjørne. Når alle parrene har placeret sig, fortæller underviseren det rigtige svar, hvorefter parrene igen mødes i midten.





Forslag til spørgsmål og svarmuligheder:

Det rigtige svar er markeret med **fed og understreget skrift**.

	A	B	C	D
Hvilken fitness-tendens har vi om i dag?	<u>CrossFitness</u>	Fodbold	Yoga	Madlavning
I hvilket årti startede CrossFitness tendensen?	1980'erne	1990'erne	<u>2000'erne</u>	2010'erne
Hvad træner man primært ved at dyrke CrossFitness?	Synet	<u>Hele kroppen</u>	Armene	Hørelsen
Hvem var CrossFitness egentlig en træningsform for?	Bibliotekarer og gartnere	Sygeplejersker og læger	<u>Politi, brandmænd og soldater</u>	Pædagoger og lærere
Hvilket band eller sanger blev populær i 00'erne?	Gulddrengen	<u>Nik & Jay</u>	Jada	Tommy Seebach
I hvilket land skete der et terrorangreb d. 11. september 2001?	Danmark	Australien	<u>USA</u>	Norge
Hvor måtte man IKKE ryge efter de nye rygregler?	Over alt	Hjemme i eget hus	<u>Offentlige steder</u>	På gaderne
Hvilken TV-udsendelse blev sendt først på Dansk TV?	X-Factor (2007)	<u>Vild med dans</u> (2005)	Versus (2014)	Badehotellet (2013)

Tegnehjørne (15 min.)

Eleverne får udleveret et stykke papir og skal tegne noget, som de forbinder med CrossFitness. Brug de sidste par minutter på, at eleverne fortæller, hvad de har tegnet og hvorfor. Udstil eller hæng tegningerne op i lokalet, på gangen, eller andet sted.

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 efter pausen.

10.00-11.30 Modul 2: CrossFitness i praksis

Formål / At eleverne prøver CrossFitness på egen krop.

Materialer / Træningsprogram, 1 genstand pr. makkerpar (fx drikkedunk), 1 afmålt rute, 1 stort ur til tidtagning, centicubes/andre små genstande, 1 terning (gerne stor), musikanlæg, musik (se forslag i [baggrundsmaterialet](#))

Forberedelse / Læs det færdiglavede program (se herunder), gør klar til musik og sørg for, at der er god plads til at bevæge sig på. Hvis I skal være i klasselokalet, så ryk borde og stole ud til siden.

Musik / Se forslag i [baggrundsmaterialet](#).

Gennemfør træningsprogrammet sammen med eleverne. Der er sat tid af til omklædning og bad.





Opvarmning

Materialer / 1 genstand (fx drikkedunk) pr. makkerpar, musikanlæg, musik.

CrossFitness fangeleg (10 min.)

Der udvælges et passende antal CrossFitness-instruktører (fangere), fx 3 elever, som skal tage en overtræksvest på. I et markeret område skal udøverne (de andre elever) forsøge at bevæge sig væk fra fangerne.

Når en udøver bliver fanget af en CrossFitness-instruktør, skal udøveren lave en valgfri CrossFitness-bevægelse, fx burpees, mavebøjninger, squats, osv. For at blive befriet, skal en anden udøver løbe hen til den fangede og spejle øvelsen. De laver tre gentagelser sammen, hvorefter de begge er frie udøvere igen.

Tå-knæ-hoved: Hvor hurtig reagerer du? (5 min.)

Del klassen i to grupper. Hver gruppe stiller sig side om side, så de står med front mod den anden gruppe. De skal stå overfor én elev fra den anden gruppe. Der skal være ca. 1 meter mellem de to elever, som står over for hinanden. Mellem hver tomandsgruppe placeres en genstand (kegle, drikkedunk, sko, el.lign.). Eleverne sætter sig på hug og skal nu røre det, som instruktøren siger.

Instruktøren siger (i vilkårlig rækkefølge): **tå – hoved – knæ – MIDT**. Når instruktøren siger MIDT, skal eleverne forsøge at tage genstanden i midten før modstanderen. De må gerne røre samme sted flere gange i samme runde, før der bliver sagt MIDT. Prøv igen med samme modstander eller skift modstander.

Workout

Workout er det ord, man i CrossFitness bruger om selve træningsdelen af en time. Lav de tre øvelser i workouten.

Øvelse 1: Hvor hurtige er I? (15 min.)

Materialer: 1 afmålt rute, 1 stort ur til tidtagning, centicubes/andre små genstande, musikanlæg, musik.

Eleverne inddeles i grupper med tre i hver, som skal finde 15 små genstande, fx sten, farveblyanter eller centicubes. Det skal de bruge til at tælle antallet af runder. Gruppen skal være sammen hele tiden de næste 10 min. og lave nedenstående øvelser sammen. Start tiden og send grupperne ud på tigerløb på en afmålt rute, fx 100 m., rundt om skolen eller rundt i skolegården. Når de kommer tilbage, skal de lave fem kænguruhop, efterfulgt af ti elefantskridt. Derefter skal de holde 30 sek. pause, før de løber en runde mere. De skal blive ved, indtil der er gået 10 min, og de skal gennemføre så mange runder som muligt.

For hver runde, de gennemfører, må de lægge en af deres genstande i deres egen bunke.

- **Tigerløb:** Bevæg dig som en tiger, så hurtigt du kan rundt på en bestemt rute (højst 100 m.)
- **Kænguruhop:** Hop så højt, du kan, hvorefter du gør dig så lav, du kan (læg dig på maven eller ryggen), og hop derefter så højt, du kan igen. Gentag fem gange.
- **Elefantgang:** Tag så lange skridt, du kan ti gange.
- 30 sek. break

Øvelse 2: Farlig finger (5 min.)

Eleverne går sammen i par og giver hånd med højre hånd i en god fast håndfatning, mens pegefingern stikker ud. De to elever har højre ben fremme, så deres fødder netop rører hinanden, og på den måde står de lidt i spænd.

Med hænderne i håndfatning gælder det nu om at stikke den anden med pegefingern, mens man skal sørge for ikke selv at blive stukket.

Vinderen af dysten er den, der først får stukket/ramt den anden med pegefingern.

Når man har dystet færdig, går man rundt i klassen og finder en ny makker, som man dyster mod.





Øvelse 3: Dig og din makker (15 min.)

Materialer / 1 terning (gerne stor), 1 stort ur til tidtagning, musikanlæg, musik.

Eleverne går sammen i par. Underviseren har én terning. Når uret passerer et minut, slår underviseren eller en elev med terningen. Hvis terningen viser et ulige tal (1-3-5), skal alle par lave heste-øvelsen. Hvis terningen viser et lige tal (2-4-6), skal alle par lave slangeøvelsen. Når der er gået 12 minutter, er I færdige.

- **1, 3, 5 – Hold din hest:** Parret stiller sig i bagved hinanden, og den bagerste tager hænderne om den forrestes hofter. Den forreste skal nu forsøge at løbe fremad, mens den bagerste forsøger at holde den forreste tilbage. Når der er gået 15 sek., skifter de plads.
- **2, 4, 6 – Klap slangen:** Parret lægger sig overfor hinanden på maven med hovederne mod hinanden. De laver en rygbøjning på samme tid, og når overkroppen er løftet op, skal de give en highfive med begge hænder. Det skal de gøre syv gange.

Udstrækning (10 min.)

Materialer / Musikanlæg, rolig musik.

Placér jer igen i en stor rundkreds og stræk ud. Sørg for at strække hele kroppen ud.

Spørg elever, om de kan komme på nogle udstrækningsøvelser, som er inspireret af dyr. Det kan fx være at skyde ryg som en kat, stræk mave som en slange, eller være høj som en giraf.

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 00'erne og CrossFitness.

12.30-14.00 Modul 3: Værksteder om tidens tendenser – 2000'erne

Formål / At eleverne arbejder med og får indsigt i træningstendenser og 00'erne som årti.

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

Forberedelse / Vælg de værksteder, du ønsker at tilbyde eleverne. Til de yngste klasser kan der vælges ét værksted til hele klassen, mens de ældre elever kan få flere valgmuligheder og evt. blandes på tværs af klasser/årgange. Lad evt. eleverne vælge inden emneugen. Gør diverse materialer klar til værkstederne.

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:

- **Tegneværksted om CrossFitness**
Lad eleverne tegne en person, der dyrker CrossFitness eller en tegneserie med en CrossFitness træning.
- **Planche om tøj, hår, mode og elektronik i 00'erne**
Lad eleverne lave en planche om tendenser i 00'erne. Hvis der er adgang til udklædningstøj, kan de klæde sig ud i 00'er mode. Hvis I har noget elektronik, fx en iPod, klaptелефon eller iPhone 3G liggende, kan I finde det frem.





- **Quiz om 00'erne**
Lad eleverne lave en quiz om 00'erne – enten på skrift (fx tip en 13'er) eller som en kahoot quiz. De kan evt. interviewe en eller flere lærere til quizen.
- **Sammenligne musikvideoer**
Lad eleverne finde musikvideoer fra 00'erne og lave deres egen top-10 over videoerne (fx Infernal, Nik & Jay, Nephew eller Outlandish).
- **Mad i 00'erne**
Tag eleverne med i køkkenet og lav en sund grød eller stenalderbrød, eller lad dem bladde opskriftsbøger igennem for at finde ud af, hvilken mad, der var populært i 00'erne. Lad dem lave en planche om det.
- **Spil som i 00'erne**
Lad eleverne prøve de spil, der var populære fx; Bubble Struggle, Mujaffa-spillet og Sims. De fleste spil findes på GratisSpil.dk
- **Din egen drikkedunk**
Lad eleverne vurdere, hvor meget de sveder ved CrossFitness, og derudfra bestemme, hvor meget væske, de skal indtage (lille, mellem eller stor mængde). Efterfølgende skal de designe deres egen drikkedunk via geometriske figurer, som passer til den mængde væske, de skal indtage til en times CrossFitness (lidt, mellem eller meget).

En gennemsnitlig person sveder mellem 0,8 L og 2,0 L pr. time, når der dyrkes motion. Vurdér hvor meget, du synes, du svedte, da i dyrkede CrossFitness, og design en drikkedunk, som svarer til den mængde. Design drikkedunken med farver, etikette, m.m.

Præsentation (20 min.)

Eleverne præsenterer det, de har lavet på deres værksted.

Opsamling og sammenhæng (10 min.)

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

- Hvordan har I oplevet dagen?
- Hvad har I lært i dag?
- Hvordan var det at lave CrossFitness? Var det let eller svært? Hvorfor?
- Hvad er CrossFitness?

Interview/lektie til i morgen

Temaet i morgen er Animal Flow og 2010'erne. Til i morgen skal I snakke med jeres forældre om, hvilke tendenser, de har oplevet i 2010'erne. Måske I endda selv kan huske nogle af dem?

Tak for i dag.

