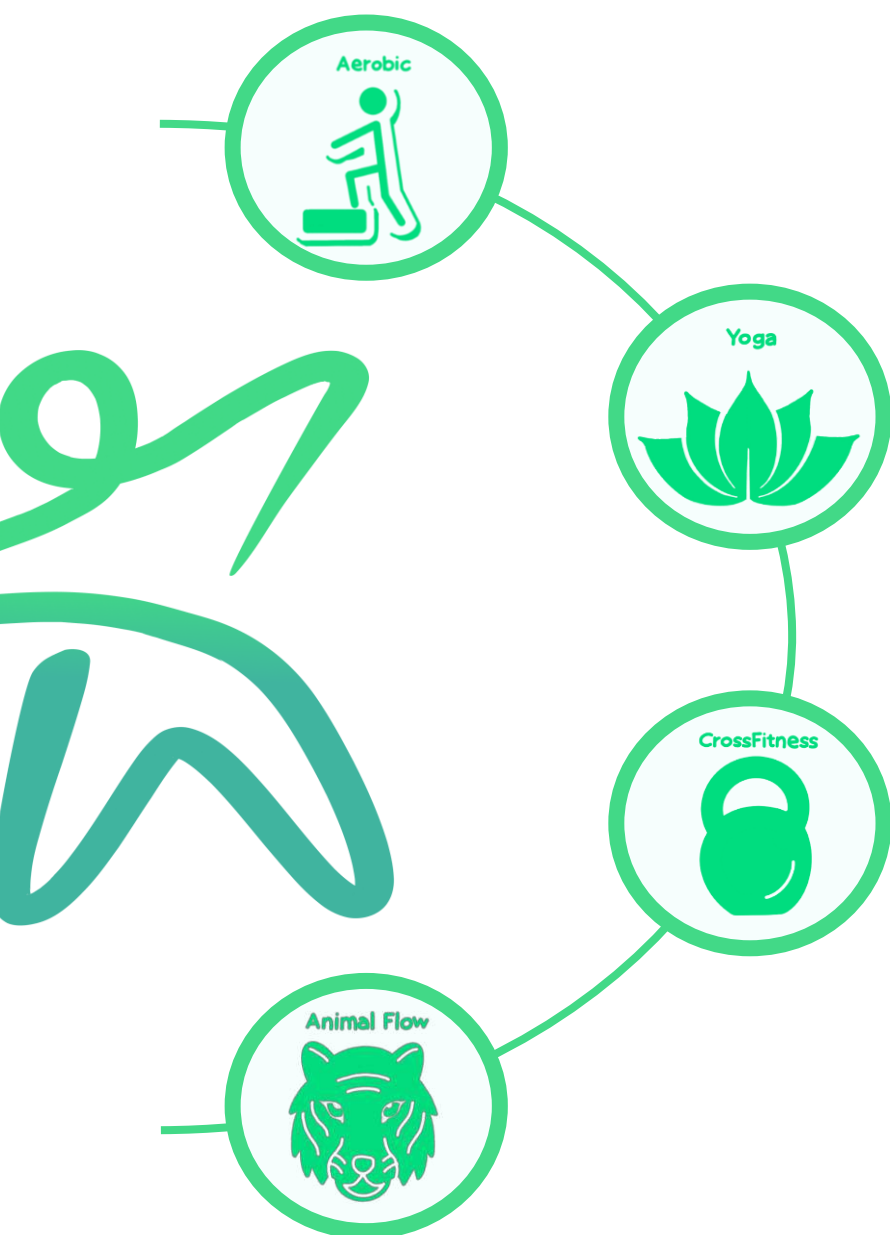


Vi prøver os frem

Fysisk træning

Ildræt og kultur

idrætsfaget



Indskoling



Introduktion

Indskolingen

Forløbet ser på fitnessstendenser gennem tiden, hvor eleverne vil stifte bekendtskab med disciplinerne aerobic, yoga, crossfitness og animal flow. Forløbet indeholder i alt fire moduler á ca. 90 minutters varighed med følgende fokus.

- Modul 1 – Aerobic
- Modul 2 – Yoga
- Modul 3 – CrossFitness
- Modul 4 – Animal Flow

Hvert modul er bygget op i elementer, som gør, at du som lærer nemt kan ændre og tilpasse forløbet, så det netop passer til dig, din undervisning og ikke mindst din elevgruppe.

Forløbet er bygget op omkring temaet "Idræt og kultur" med undertemaet "Vi prøver os frem". Det sætter fokus på fire forskellige fitnessstendenser gennem de sidste fire årtier. De forskellige discipliner udspringer alle af forskellige kulturelle traditioner, aktuelle samfundstendenser og ikke mindst måden, hvorpå kroppen italesættes i samfundet. Eleverne skal arbejde med og blive bevidste omkring disse forskellige udviklingsstadier og kunne sætte dem ind i en nutidig kontekst.

Undertemaet træder tydeligt frem i alle moduler, da det helt grundlæggende handler om, at eleverne prøver nye øvelser og aktiviteter, som de nødvendigvis ikke har prøvet tidligere og slet ikke mestrer rent kropsligt. Så der skal være et stort fokus på, at eleverne vil opleve at fejle, men at det at fejle og prøve sig frem er vejen til at lykkes og blive bedre.

Forløbet indeholder et samtale-ark, som skal bruges løbende gennem modulerne, til små korte samtaler eleverne imellem og som fælles opsamling. Sørg for, at eleverne og deres familier har god tid til, at snakke sammen inden forløbets start.

En del af de mindre aktiviteter gennemforløbet – primært opvarmning – findes på www.aktivitetesdatabasen.dk, hvor I også kan blive inspireret med utallige aktiviteter, som kan bruges gennem hele skoledagen. Det er gratis og kræver blot at du opretter dig.

Kompetenceområde

Færdigheds- og vidensmål

Alsiddig Idrætsudøvelse Fysisk træning	Alsiddig Idrætsudøvelse Kropsbasis	Idrætskultur og relationer Ordkendskab	Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar
Eleven kan udføre basal grundtræning.	Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. Eleven kan anvende balance og kropsspænding.	Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser. Eleven kan mundtlig anvende fagord og fagbegreber	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



Modul 1

Vi prøver os frem



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Udlever samtale-ark, således eleverne kan nå at snakke med deres forældre om det, inden 1 modul – findes under materialer. Udskriv de ark, der skal bruges - lær gerne koreografien selv, så du bedre kan hjælpe eleverne.	Der skal bruges: Musik Baggrundsark aerobic Grundtrinskort Aerobic-trin Aerobic koreografi
10 min	INTRO Eleverne introduceres til forløbet ift. opbygning, mål og forventninger. Temaet "Vi prøver os frem" italesætter og vendes med elever. Hvad tænker de når de høre temaet? Introduktion til aerobic. Se Materialer "Baggrund – Aerobic". Tilføj gerne yderligere selv.	Plenum
10 min	SAMTALE ARK Opsamling på: <ul style="list-style-type: none">• Temaet "Vi prøver os frem", hvad kan det handle om?• Hvad ved du og din familie om aerobic.	Snak om de to spørgsmål i grupper á 3-4 elever. Opsamling i plenum
10 min	KLASSE-AEROBIC Klasse-aerobic - Link til aktiviteten findes HER Vælg en person i hver rundkreds, som laver en lille bevægelse med udgangspunkt i øvelser fra videoen. 2. person gentager den første bevægelse og sætter en ny bevægelse på. 3. person gentager de første to bevægelser, tilføjer en ny osv.	Grupper á 7-10 elever danner en rundkreds Når alle grupper har sammensat en øvelsesrække, kan læreren sætte musik på, som grupperne skal forsøge at følge.
20 min	TRIN FOR TRIN Gennemgå og øv de 8 grundtrin sammen med eleverne, et grundtrin ad gangen. Video med de 8 grundtrin.	Læreren instruerer
30 min	FÆLLES SERIE Klassen øver sammen en aerobic serie, som læreren instruerer. Find inspiration i "Aerobic-koreografi" under materialer, til at sammensætte en serie. Eventuelt første runde med 16 gentagelser, så 8, 4 og 2 – vurder hvad du og elever er klar på.	Hele klassen sammen. Læreren instruerer.
5-10 min.	OUTRO <ul style="list-style-type: none">• Hvad tager i med fra dagen og hvad har i bidt mærke i?• Tjek up med at svare på "Hvad har været det sjoveste?"• Hvor har I prøvet jer frem i dag?	Plenum



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



Modul 2

Vi prøver os frem



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Udskift arkene med yogaøvelserne som skal bruges – finde under materialer. Udskriv vekselåndedræt, væg-yoga og body scan, hvis I ikke har en skærm til rådighed.	Der skal bruges: Baggrund yoga Ark til yoga
5 min	INTRO Introduktion til aerobic. Se Materialer "Baggrund – Yoga". Tilføj gerne yderligere selv.	Plenum
15 min	SAMTALE ARK Fremvisning af den yogaøvelse, som eleverne har fundet på sammen med familien.	Grupper á 5-6 elever. Hvis nogle ikke har en øvelse med, sæt dem sammen med andre der har. Opsamling i plenum
45 min	DE 4 YOGAFÆRDIGHEDER Vejtrækningsøvelser (10 min. i alt): Vejtrækning (Pust fødselsdagslys ud, Bamses honningkrukke, Krible krable-vejtrækning, Rosa dufter til kager) Styrkeøvelser (10 min. i alt): Styrke (Sikker & Søn stopper trafikken, Brille springer ud, Borddækning, Onkel Rejes guitarsolo) Balanceøvelser (10 min. i alt): Balance (Hr. Skægs T, Hr. Skægs V, Oda Omvendts yndlingsstilling, Kylling som stork) Koordinationsøvelser (10 min. i alt): Koordination (Racerbilen, Onkel Rejes sørøverhilsen, Kluddermitter, Hr. Skæg ryster sand ud af bukserne)	Plenum Læreren introducerer og guider. Vis eller bliv inspirere af videoerne (se links).
5 min	KOM I GANG IGEN Plankekamp – introduktion HER	Læreren instruerer Parvis
15 min	DE FEM TIBETANERE Fortæl kort om De fem tibetanere (se De fem tibetanere under materialer). Måske har nogle af dem allerede hørt om De fem tibetanere? I laver herefter de fem riter (øvelser) i fællesskab. Sørg for at give eleverne god tid til hver enkelt øvelse og hav fokus på vejtrækningen. Lav 3-5 gentagelser af hver øvelse. Musik: hvis du kan finde afslappende/meditativ musik, må du meget gerne sætte det på – pas på med at skruer for højt op.	
5-10 min.	OUTRO Hvad tager i med fra dagen og hvad har i bidt mærke i? Tjek up med at svare på "Hvad har været det sjoveste?"	Plenum



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



Modul 3

Vi prøver os frem



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Udskriv og udklip arket "Dig og din makker", som ligger under materialer. Medbring en masse terninger og gerne de helt store.	
20-25 min	INTRO Introduktion til CrossFitness. Se Materialer "Baggrund – CrossFitness". Tilføj gerne yderligere selv. Opsamling på samtale-ark: Hvad ved I om CrossFitness? Lav aktiviteterne Fød en bjørn og Vende pandekager	Plenum Snak om de to spørgsmål i grupper á 3-4 elever. Opsamling i plenum For beskrivelse klik på link.
10 min	I GO, YOU GO I denne aktivitet skal de lave: 20 squats 20 mavebøjninger 20 rygbøjninger 20 armstrækninger	Parret aftale, hvordan de deler gentagelserne op. Først laver den ene elev fx 5 squat, hvorefter den anden elever 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.
20 min	HVOR HURTIGE ER I? Start tiden og send grupperne ud på en rute, fx 100 m. rundt om skolen, rundt i skolegården eller i hallen. Når de kommer tilbage, skal de lave 10 rygbøjninger, efterfulgt af 10 walking lunges. Og så er der 30 sek. pause. Gentag og gennemfør så mange runder som mulig på 10 min.	Grupper á 3. Eleverne gruppe skal have 15 små genstande, fx sten, farveblyanter eller centicubes. Det skal de bruge til at tælle antallet af runder. Gruppen skal være sammen hele tiden gennem aktiviteten.
10 MIN	TO HURTIGE Lav aktiviteten Jæger, hare, mur - 5 min. Lav aktiviteten Farlig finger - 5 min.	
15 min	DIG OG DIN MAKKER De slår med en terning og derefter skal de lave den aktivitet som passer til det antal øjne terningen lander på. Når aktiviteten er lavede, slår parret med terningen igen og sådan fortsætter aktiviteten.	Eleverne er sammen to og to. Øvelserne placeres i en cirkel med terningerne i midten. Eleverne skal nå så mange øvelser på 10 minutter (kan laves som bingo).
10-15 min.	OUTRO Udstrækning Snak imens om: <ul style="list-style-type: none">• Hvad tager I med fra dagen og hvad har I bidt mærke i?• Tjek up med at svare på "Hvad har været det sjoveste?"• Hvor har I prøvet jer frem i dag?	Stor rundkreds. Sørg for at strække hele kroppen ud. Lad evt. eleverne komme med forslag til øvelser



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



Modul 4

Vi prøver os frem



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Du skal have styr på de små aktiviteter undervejs i modulet samt have udskrevet alle dyre-pigtogether.	Inspiration This Is Animal Flow Animal Flow by Equinox
15-20 min	INTRO Introduktion til Animal Flow. Se Materialer "Baggrund - Animal Flow". Tilføj gerne yderligere selv. Opsamling på samtale-ark: Vis den øvelser i har lavet hjemme sammen med jeres familie.	Plenum Først vises bevægelsen for en mindre grupper. Hele gruppen efterligner. Derefter kan enkelte få lov at vise i plenum.
5-10 min	ÆG, KYLLING, DINOSAUR, SUPERMAND. Eleverne bevæger sig rundt blandt hinanden. De starter alle som æg. Når man møder en på det samme udviklingsniveau som en selv, slår man sten-saks-papir. Vinderen går til næste udviklingstrin og taberen bliver. Vinderen af dinosaur-dysten bliver til supermand og skal løbe en runde i lokalet som en supermand, inden han/hun bliver til æg igen.	Aftal med eleverne, hvordan man laver et æg, en kylling, en dinosaur og en supermand med kroppen.
10-15 min	FRYS INDEN JÆGEREN SKYDER Musikken startes og eleverne bevæger sig rundt som det dyr i har aftalt. Når musikken stoppes skal alle dyrene stå helt stille, så de ikke blive skudt af jægeren. Det "dyr" som sidst stopper op bliver skudt. Hurtigt løber en klassekammerat hen og giver den ramte en high five og alle er med igen.	Læreren er jægeren. Skift dyr efter hver runde. Lad gerne eleverne komme med forslag og lad dem selv bestemme, hvordan deres bevæger sig som netop det dyr, der er valgt.
30 min	VERDENS DYR Grupperne går rundt til de 10 verdensdele, hvor der er placeres billeder af de forskellige dyr. Gruppen kigger på et billede af gangen og bliver enige om en bevægelse for det pågældende dyr. Når de har lavet bevægelser til alle dyr ved en station går de videre til den næste. Slut når de har lavet til alle. I kan slutte af med en fælles opsamling, hvor i laver alle eller nogle af dyrene.	Inddel eleverne i grupper á 3. Placerer dyrene rundt omkring i et afgrænset område. Gerne samlet i de 10 verdensdele som fremgår i materialet. F.eks. ligger ræv, elg, Kanin og kat sammen. Fælles
10-15 min.	OUTRO Lav aktiviteten Jæger, hare, mur - 5 min. Udstrækning <ul style="list-style-type: none">Hvilke verdensdele tænker i dyrene i sidste aktivitet kommer fra? Hint, de var kategoriseret.Snak om hvordan denne fitnessform var kontra de andre?Hvilken eleverne bedste kunne lide (evt. hvert hjørne repræsenterer en tendens, stil jer ud)?	Fælles i aktiviteten Stor rundkreds. Sørg for at strække hele kroppen ud. Lad evt. eleverne komme med forslag til øvelser



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt





dansk

Skoleidræt



Materialer



Samtale-ark



Vi skal til at starte op på et nyt forløb i idrætsundervisningen med overskriften FitnessTendenser. Som forberedelse på forløbet må I meget gerne snakke om nedenstående spørgsmål derhjemme. Vi samler fælles op på spørgsmålene i gennem forløbet.

Forestil jer og afprøv en øvelse, som I tænker kunne være en del af Animal Flow.

Temaet for forløbet er "Vi prøver os frem", hvad kan det handle om?

Hvad ved du og din familie om aerobic og CrossFitness?

Find sammen på en yogaøvelse, som du kan vise i klassen.

Her kan du skriv noter fra snakken med din familie



Snak løs



dansk

Skoleidræt



Aerobic-trin

Så skal der gang i fødderne



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



Lidt til læreren



dansk

Skoleidræt

Aerobic



Aerobic koreografi



Video - Aerobic grundtrin



B L O K A (den første koreografidel)	
1X8	Gå fremad 4, gå bagud 4
1X8	Sprællemandshop (jack) 4
1X8	Løb bagud 4, løb frem 4
1X8	Lunges 4

B L O K B (den anden koreografidel)	
1X8	Step touch (sideskridt) 4 H/V/H/V
1X8	Grapevine (krydsskridt) højre, V-trin V
1X8	Grapevine (krydsskridt) venstre, V-trin H
1X8	Lunges 4

B L O K C (den tredje koreografidel)	
1X8	Gå diagonalt fremad H4, retur 4
1X8	Gå diagonalt fremad V4, retur 4
1X8	Løb bagud 8, i 1/1 cirkel
1X8	Knæløft 2H, 2V på stedet

B L O K D (den fjerde koreografidel)	
1X8	Mambo 1, pivot 1, på stedet
1X8	Skip (lavt spark) 4 fremad
1X8	Kick (højt strakt spark) 4 på stedet
1X8	Skip 4 bagud (evt. drej 1/1 retur)



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



Lidt til læreren



dansk

Skoleidræt



De fem tibetanere

Historie

De fem tibetanere er fem yogabaserede øvelser, som kan spores tilbage til omkring år 0. Øvelserne stammer fra tibetanske munke og blev bragt til vesten i slutningen af 1930'erne.

De fem tibetanere er en sammensætning af 5 forholdsvis simple yogaøvelser. Øvelserne har vundet større og større indpas i den vestlige verden og udføres dagligt af flere millioner mennesker.

Hvordan



De fem tibetanske riter siges at give evig ungdom, og ifølge de gamle forskrifter skal hver af de 5 øvelser gentages 21 gange hver dag.

I begyndelsen skal du ikke regne med, at du kan lave alle 21 gentagelser af hver øvelse. Start med 3-5 gentagelser, alt efter hvordan din krop har det.

Find dit eget tempo til hver af øvelserne - det handler ikke om at kunne gøre dem hurtigt, men om at du føler dig godt tilpas med øvelserne.

Vejrtrækningen i de fem tibetanere er en vigtig del af øvelserne. Derfor bør du læse øvelsesbeskrivelserne grundigt, så du ved, hvordan du skal trække vejret, mens du udfører de tibetanske riter.

Du behøver ikke noget udstyr for at kunne udføre de fem tibetanere. En yogamåtte kan dog være fin at have.

Virkning

Tanken bag de 5 tibetanere er, at gennemførelsen af øvelserne skal stimulere strømmen af naturlig livsenergi gennem kroppen. Påstanden er, at øvelserne har en gennemgribende virkning på kroppen og kroppens energibalance.

Når du gennemfører riterne, bliver de 7 nøgle-chakraer i din krop aktiveret og stimuleret, og på den måde stimuleres alle kirtlerne i det hormonelle system.

Chakra er et indisk ord, som kan oversættes til "hvirvlende energihjul". Chakraerne modtager og regulerer livsenergi og videresender den ud i hele kroppen. Det er vigtigt, at dine chakraer er fri for negativ energi, så de kan være nøglen til gnistrende livskraft.

De 5 tibetanere påstås allerede efter et par ugers træning at have følgende virkning:

- Sænke aldringsprocessen ved at dreje dit biologiske ur tilbage.
- Øge dit energiniveau.
- Forbedre din mentale klarhed og skærpe fokus.
- Mindske stressniveauet og berolige dit sind.
- Tabe vægt og stramme op.
- Forbedre din styrke og bevægelighed.
- Forbedre din søvn så du vågner fyldt med energi



Lidt til læreren



dansk

Skoleidræt



De fem tibetanere 

Rite 1



Stil dig med strakt krop og armene ud til siden.



Drej nu langsomt rundt om dig selv i urets retning (mod højre).

Når du kommer tilbage til udgangspositionen, har du lavet en runde.

Sørg for at dreje rundt i dit eget tempo, så du ikke bliver dårlig.



dansk

Skoleidræt



De fem tibetanere

Rite 2



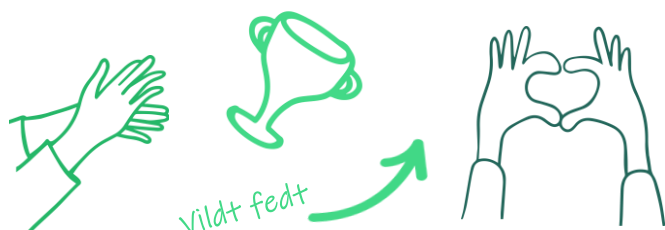
Læg dig på ryggen med hænderne ned langs siden.



På en indånding: Løft hovedet og armene, som du holder strakt. Løft samtidig de strakte ben op. Flex fødderne.

På en udånding: Sænk ben, arme og hoved langsomt til udgangspositionen.

Hvis øvelsen er for hård, kan du bøje dine ben i stedet for at have dem strakte



Vildt fedt



dansk

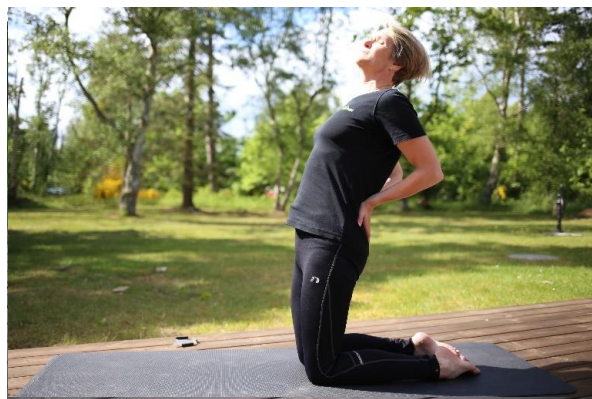
Skoleidræt



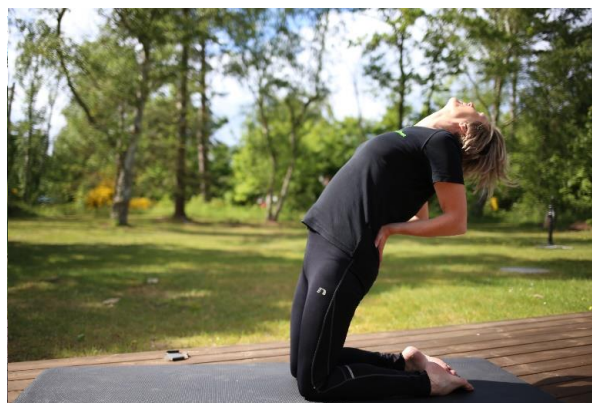
Yoga

De fem tibetanere 

Rite 3



Sæt dig på knæene og støt håndfladerne mod din lænd.



På en indånding: Læn dig langsomt bagover. Spænd i kroppen.

På en udånding: Kom langsomt tilbage til udgangsstillingen.

Sørg for kun at bøje dig så langt bagover, at du stadig har kontrol over kroppen.



De fem tibetanere

Rite 4

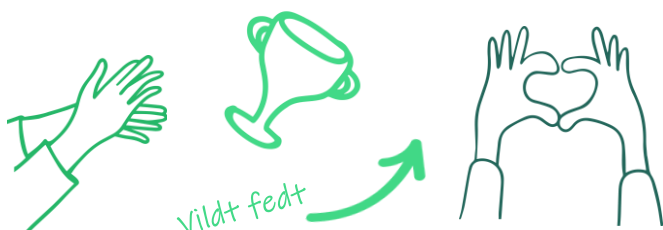


Sæt dig med strakte ben og ret ryg. Stem håndfladerne ned mod gulvet.



På en indånding: Spænd godt op i kroppen og løft bagdelen, til ryggen er i en lige linje parallelt med gulvet. Bøj hovedet bagover så du kan mærke et tydeligt stræk.

På en udånding: Kom langsomt tilbage til udgangspositionen.



De fem tibetanere 

Rite 5



Læg dig på maven med strakt krop. Sæt håndfladerne i gulvet ud for brystet. Hold armene ind til kroppen.



På en indånding: Stræk armene og løft overkroppen.



Fortsæt bevægelsen (stadig på din indånding) ved at strække bagdelen op i vejret. Stræk benene og overkrop med arme, så din krop danner et omvendt V. Du behøver ikke at have hælene i gulvet.

På en udånding. Sænk bagdelen ned, stræk overkroppen op (som på billede nr. 2) og kom tilbage til udgangspositionen (billede nr. 1).



Dig og din makker

Slå jer løs
og
giv den gas



Hold din makker

I skal stiller jer 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 I plads.

dansk
Skoleidræt



Sæt op af væg

Hold ryggen ret mod væggen og så ned i knæ og sæt der på en fiktiv stol. Hold nu positionen i ca. 30 sekunder.

dansk
Skoleidræt



Hop over bold

I skal nu hoppe over bolden med samlet afsæt. Hop 10 gange frem og tilbage og derefter 10 gange hvor du hopper fra side til side.

dansk
Skoleidræt



Løft bolden

Løft en basketball (eller lettere bold) op over hovedet i strakt arm. Derefter sænkes bolden ned, så den rører gulvet. Gentag 15 gange.

dansk
Skoleidræt



Til toppen

Start med at kravle helt til tops i ribben. Derefter kravler du helt ned og står på gulvet og slipper ribben helt. Gentag 10 gange.

dansk
Skoleidræt



Over/under

Start med at hoppe/kravle over bommen og kravl derefter under den. Gentag 10 gange.

dansk
Skoleidræt



Elevark



dansk

Skoleidræt

CrossFitness



Brug det som du syntes

Animal Flow



Verdenskort



Eksempler på dyr og bevægelser i verdenskortet

Europa	<ul style="list-style-type: none">- Ræv: Kravler på alle fire, hurtigt, lavt (lille dyr).- Elg: Går på alle fire med numsen i vejret, elegant, hurtigt og langsomt, højt (stort dyr).- Kanin: Springer på alle fire, hurtigt, lavt.- Kat: Kravler og springer på alle fire, elegant, hurtigt og langsomt, lavt.
Afrika	<ul style="list-style-type: none">- Elefant: Går lange, tunge skridt, langsomt, højt.- Løve: Ligger på lur og puster sig op, hurtig, lavt.- Giraf: Lange skridt, hurtig og langsom, højt.
Mellemøsten	<ul style="list-style-type: none">- Kamel: Går og vrikker, langsomt, højt.
Asien	<ul style="list-style-type: none">- Panda: Kravler på alle fire og klatre i træer, langsomt, lavt og højt.- Tapir: Kravler på alle fire, bruger snablen, langsomt, lavt.- Orangutang: Bevæger sig med arme og ben, klatrer, højt og lavt.
Oceanien	<ul style="list-style-type: none">- Kænguru: Hopper, hurtigt, lavt og højt.- Koala: Dovent, men også hurtigt, højt og lavt.
Sydpolen	<ul style="list-style-type: none">- Pingvin: Går med strakte arme og ben, langsomt, lavt.
Sydamerika	<ul style="list-style-type: none">- Myresluger: Kravler/sniger, langsomt, lavt.- Lama: Går, elegant, hurtig og langsom, mellem.
Mellemamerika	<ul style="list-style-type: none">- Krokodille/anakonda: Sniger på maven, hurtig og langsom, lavt.
Nordamerika	<ul style="list-style-type: none">- Ørn: Flyver, hurtigt, højt.- Bjørn: Går på alle fire, hurtig og langsom, lavt.
Arktis	<ul style="list-style-type: none">- Isbjørn: Går på alle fire, hurtig og langsom, lavt.



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



Dig og din makker

Slå jer løs
og
giv den gas



Hold din makker

I skal stiller jer 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 I plads.

dansk
Skoleidræt



Sæt op af væg

Hold ryggen ret mod væggen og så ned i knæ og sæt der på en fiktiv stol. Hold nu positionen i ca. 30 sekunder.

dansk
Skoleidræt



Hop over bold

I skal nu hoppe over bolden med samlet afsæt. Hop 10 gange frem og tilbage og derefter 10 gange hvor du hopper fra side til side.

dansk
Skoleidræt



Løft bolden

Løft en basketball (eller lettere bold) op over hovedet i strakt arm. Derefter sænkes bolden ned, så den rører gulvet. Gentag 15 gange.

dansk
Skoleidræt



Til toppen

Start med at kravle helt til tops i ribben. Derefter kravler du helt ned og står på gulvet og slipper ribben helt. Gentag 10 gange.

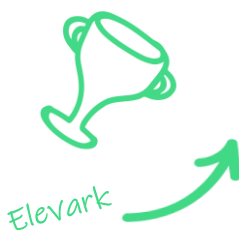
dansk
Skoleidræt



Over/under

Start med at hoppe/kravle over bommen og kravl derefter under den. Gentag 10 gange.

dansk
Skoleidræt



dansk

Skoleidræt

CrossFitness



Piktogram



Ræv



Elevark



dansk

Skoleidræt



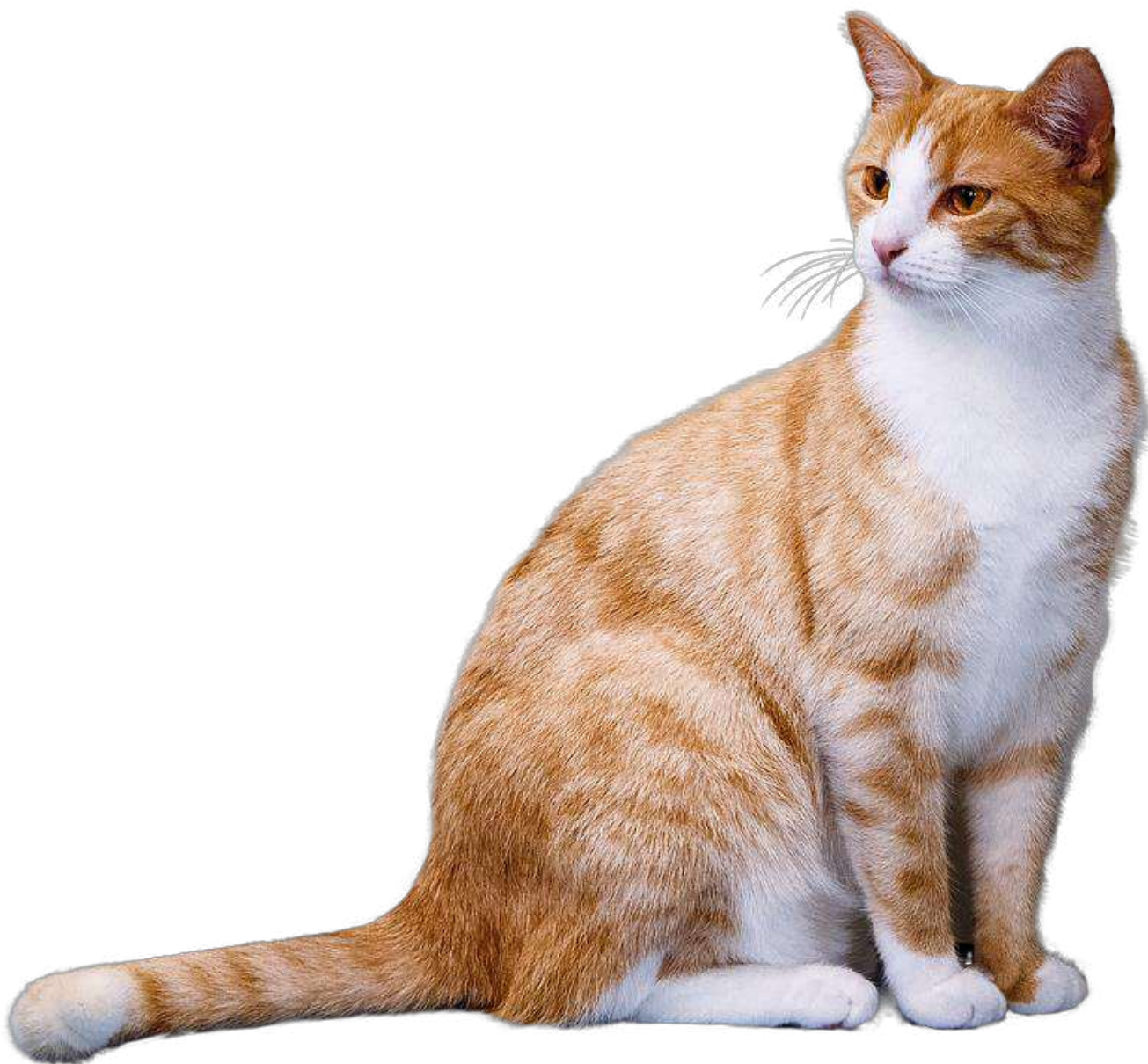
Piktogram



Animal Flow



Kat



Elevark



dansk

Skoleidræt



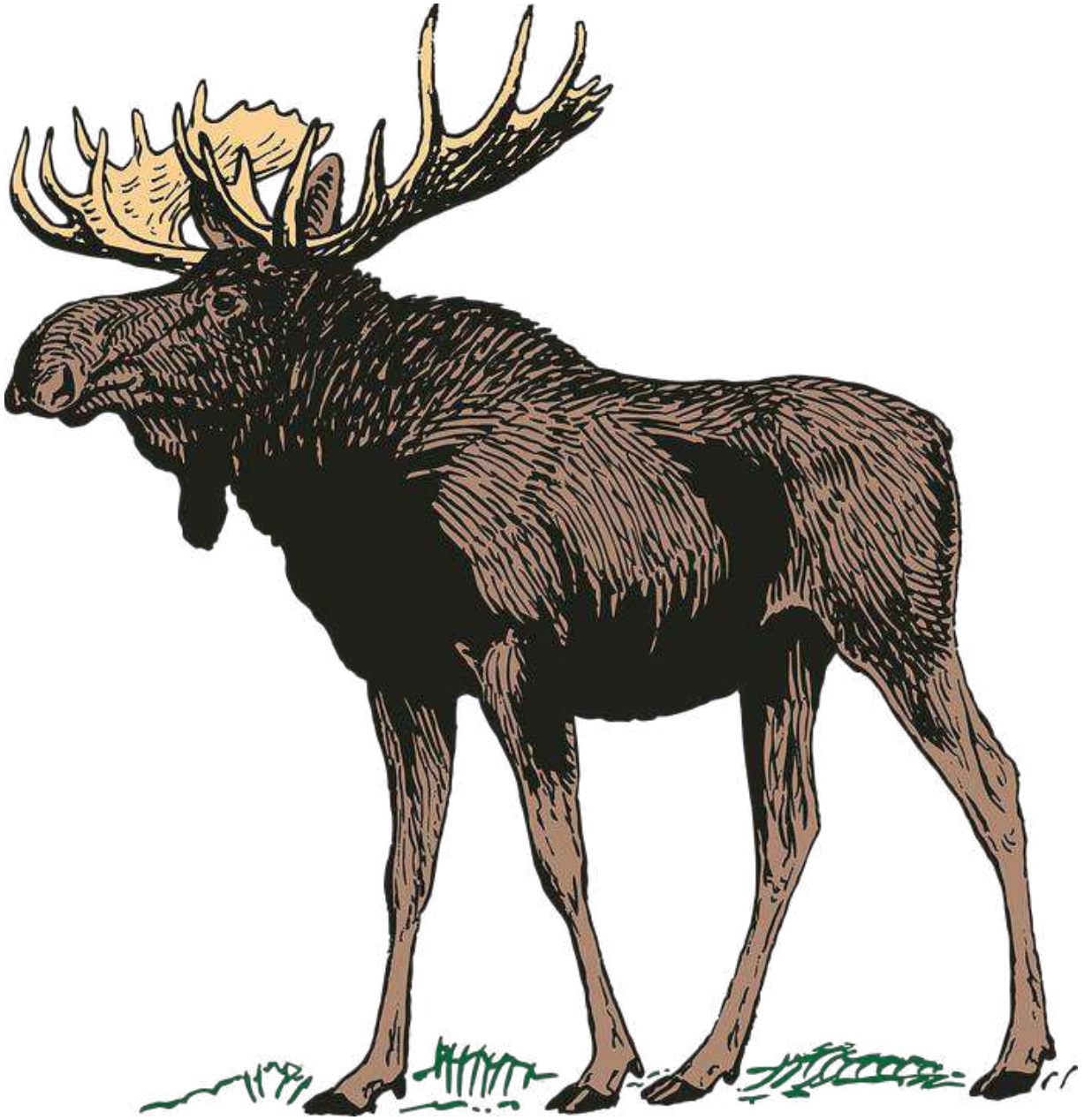
Piktogram



Animal Flow



Elg



Elevark



dansk

Skoleidræt

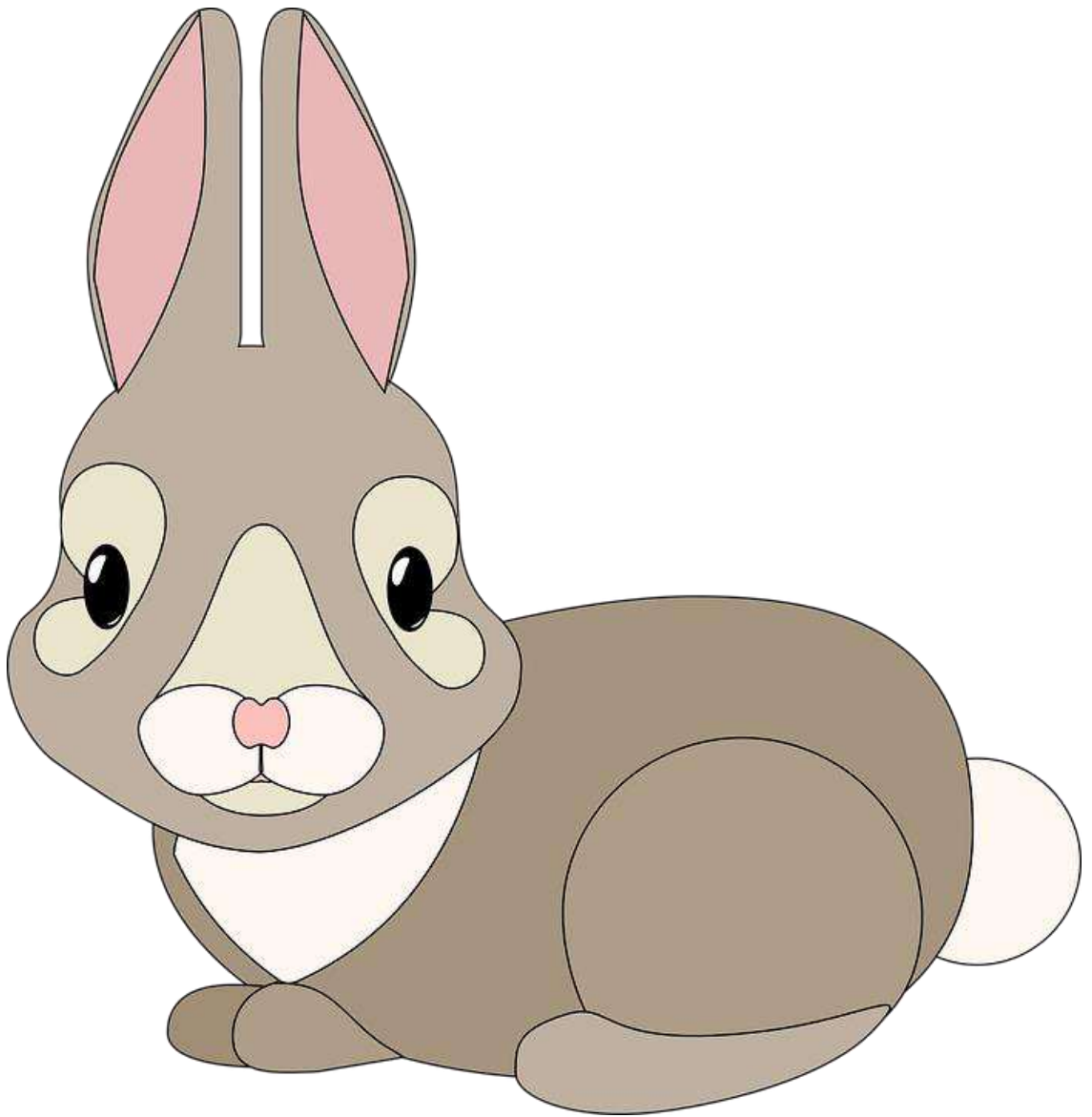




Piktogram



Kanin



Elevark



dansk

Skoleidræt



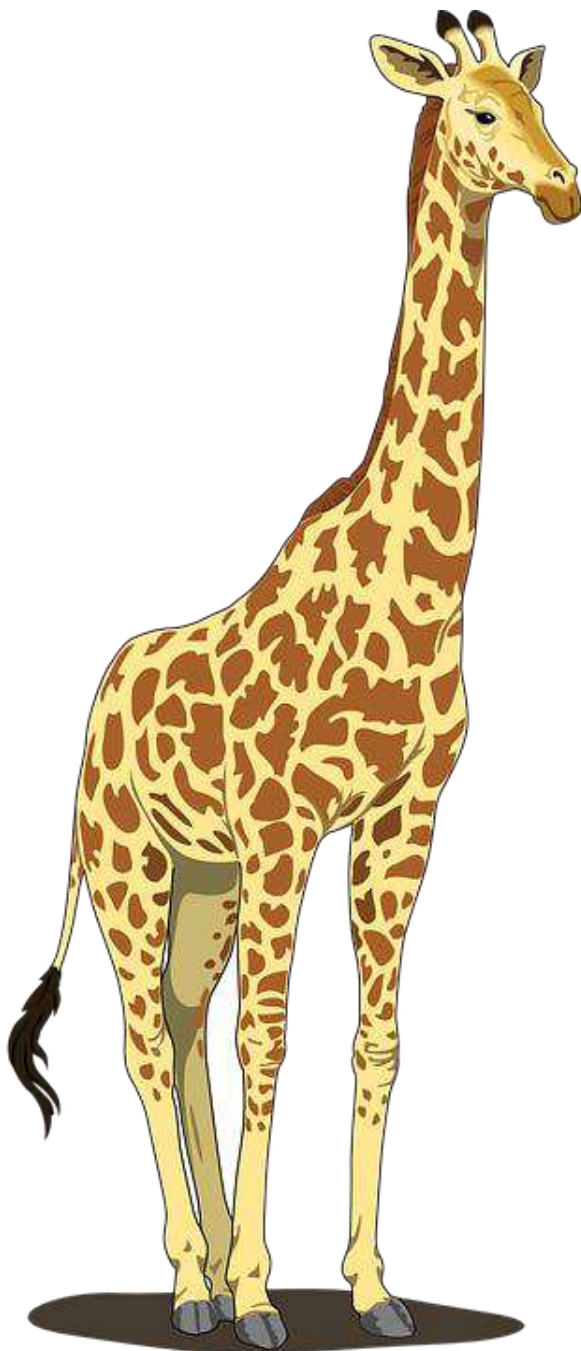
Piktogram



Animal Flow



Giraf



Elevark



dansk

Skoleidræt

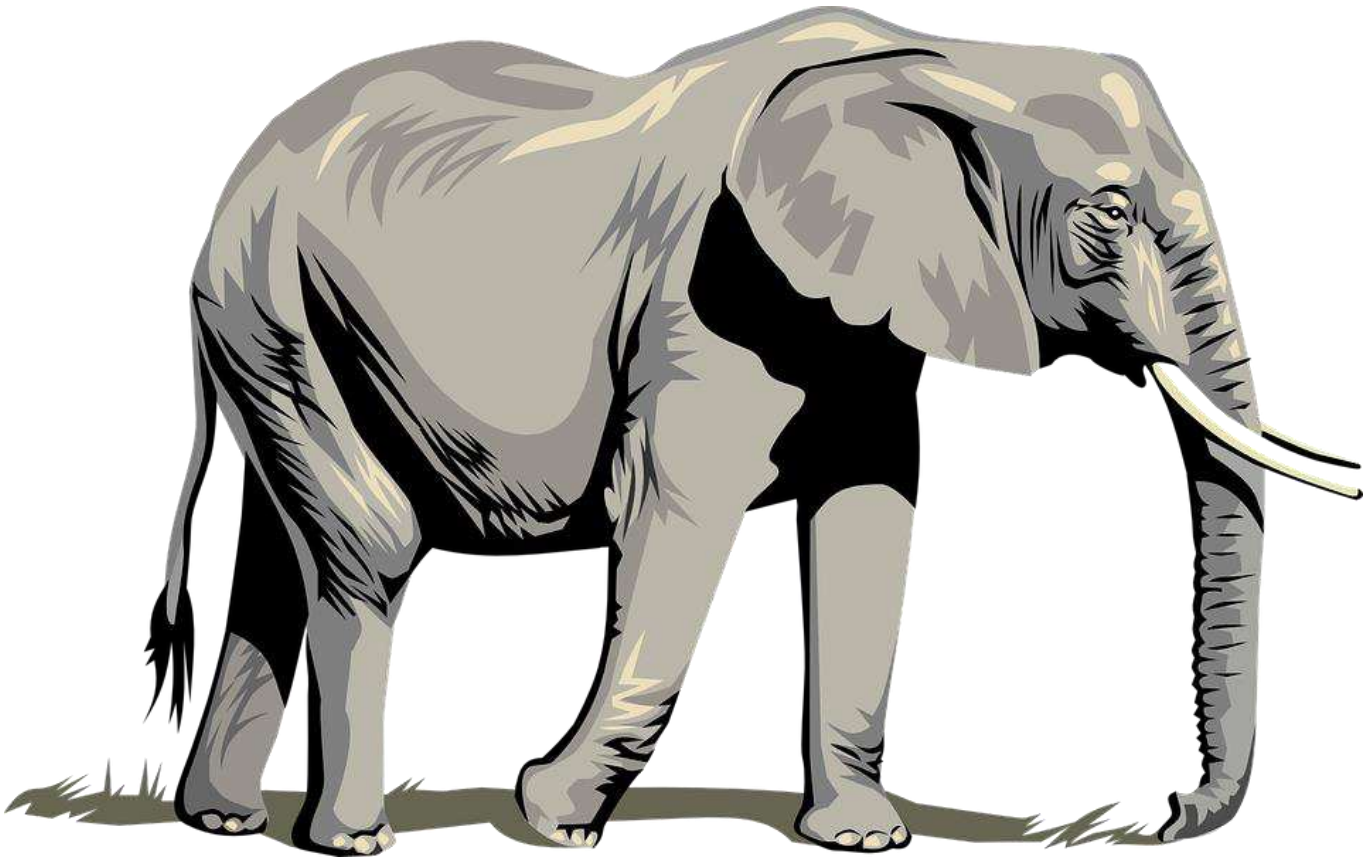




Piktogram



Elefant



Elevark



dansk

Skoleidræt





Piktogram



Løve



Elevark



dansk

Skoleidræt

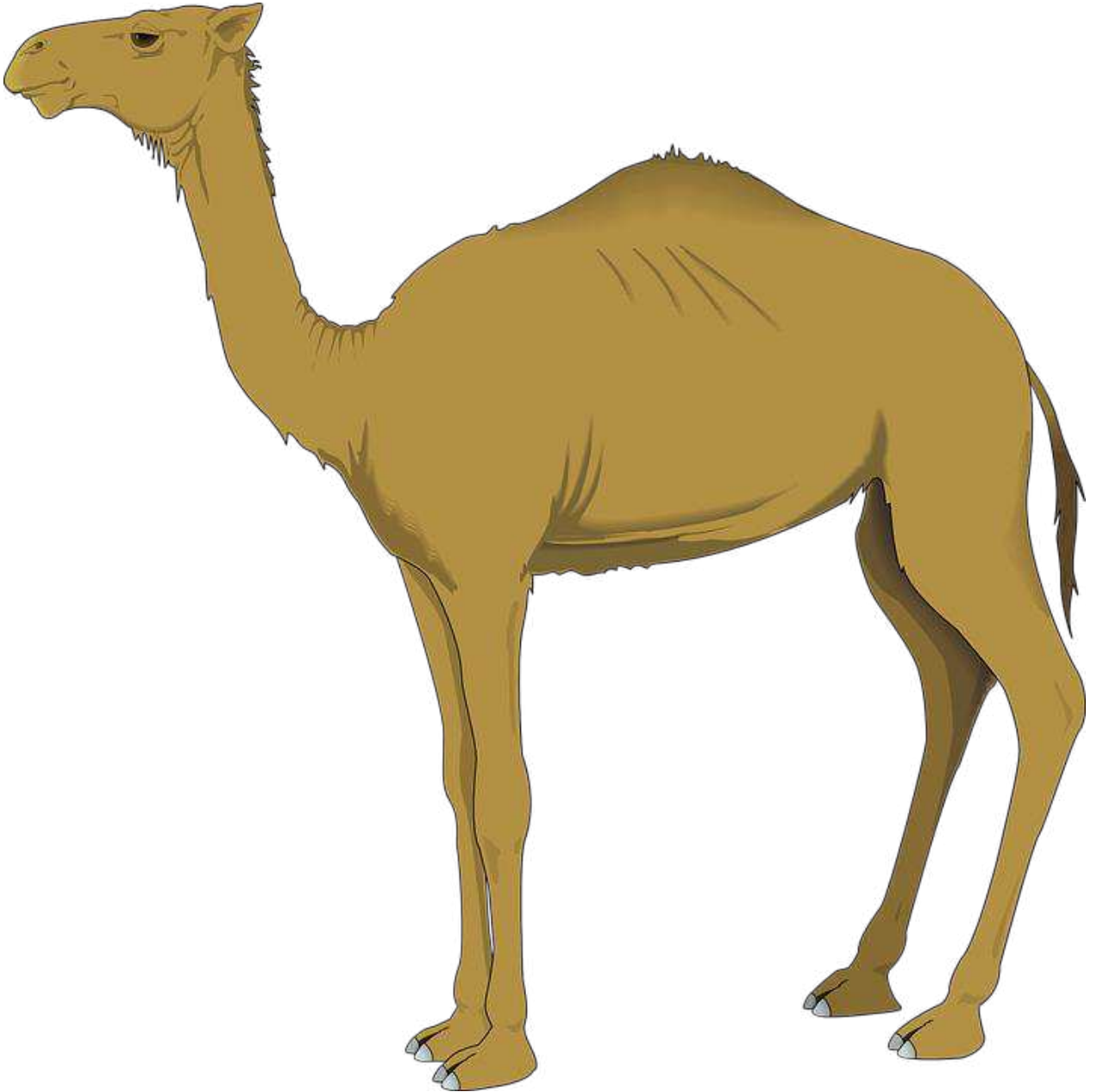




Piktogram



Kamel



Elevark



dansk

Skoleidræt





Piktogram



Panda



Elevark



dansk

Skoleidræt

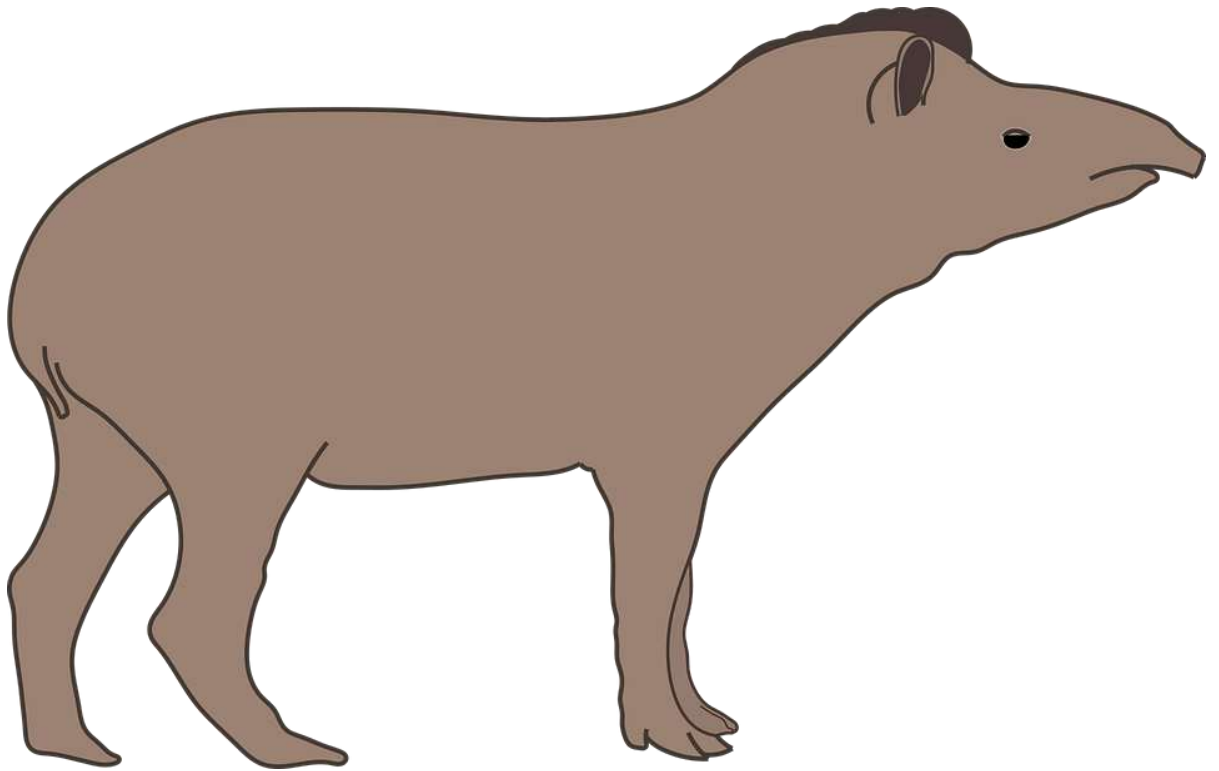




Piktogram



Tapir



Elevark



dansk

Skoleidræt



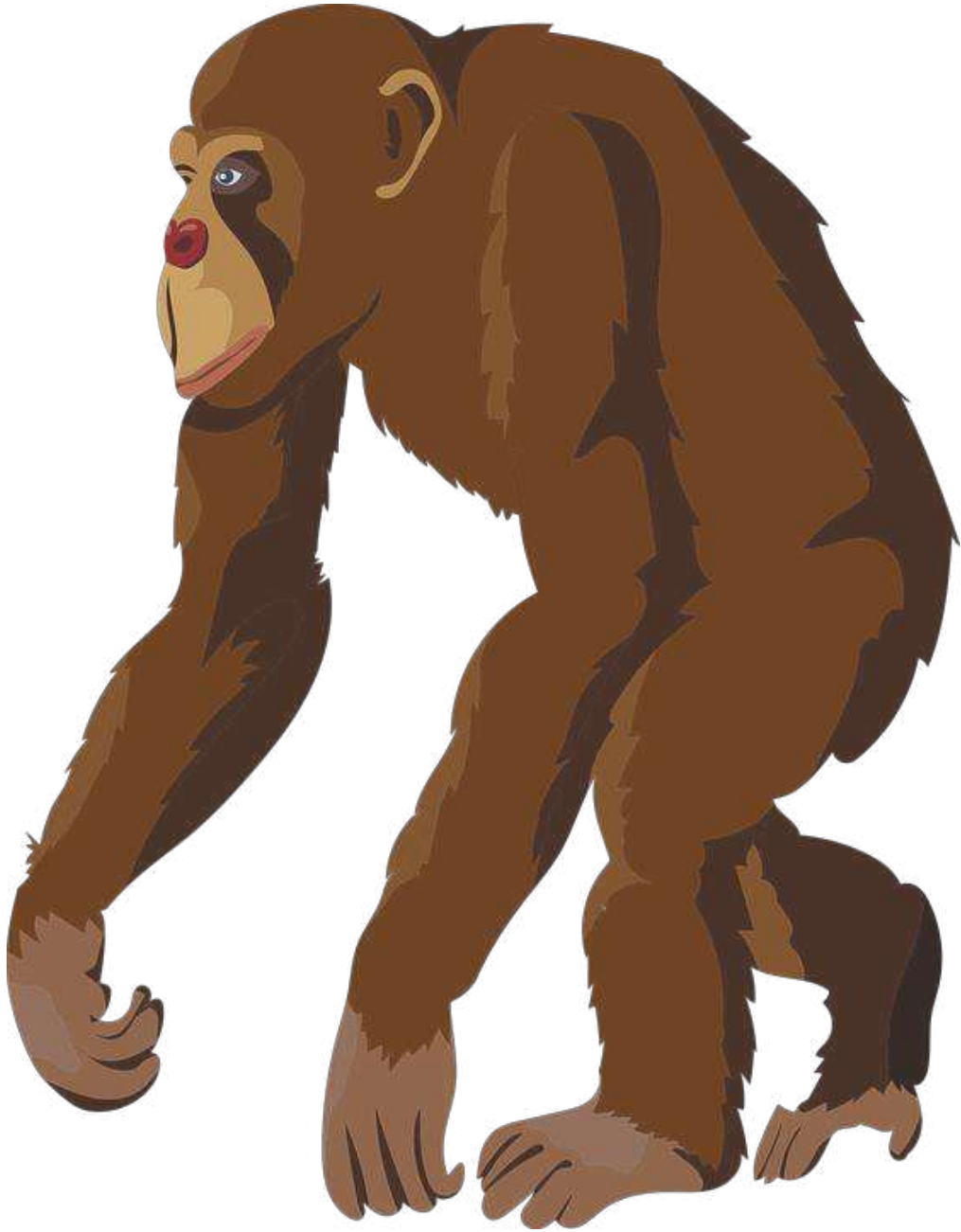
Piktogram



Animal Flow



Orangutang



Elevark



dansk

Skoleidræt



Piktogram



Kænguru

Animal Flow



Elevark



dansk

Skoleidræt



Piktogram



Animal Flow



Koala



Elevark



dansk

Skoleidræt





Piktogram



Pingvin



Elevark



dansk

Skoleidræt



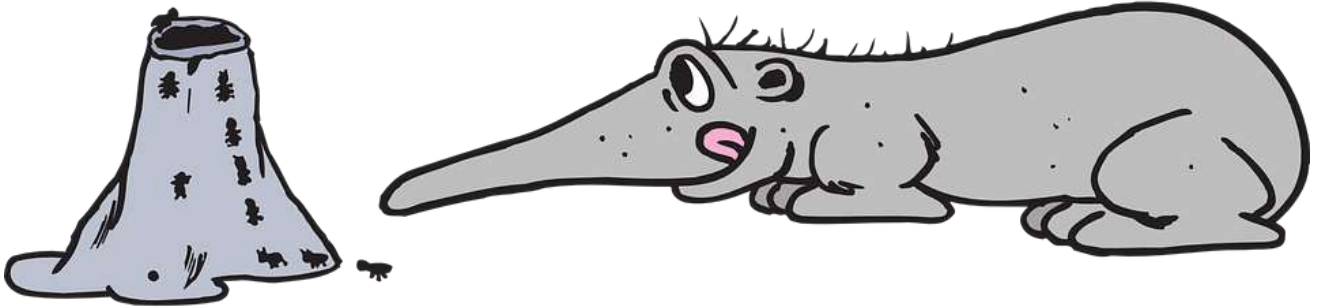
Piktogram



Animal Flow



Myresluger



Elevark



dansk

Skoleidræt

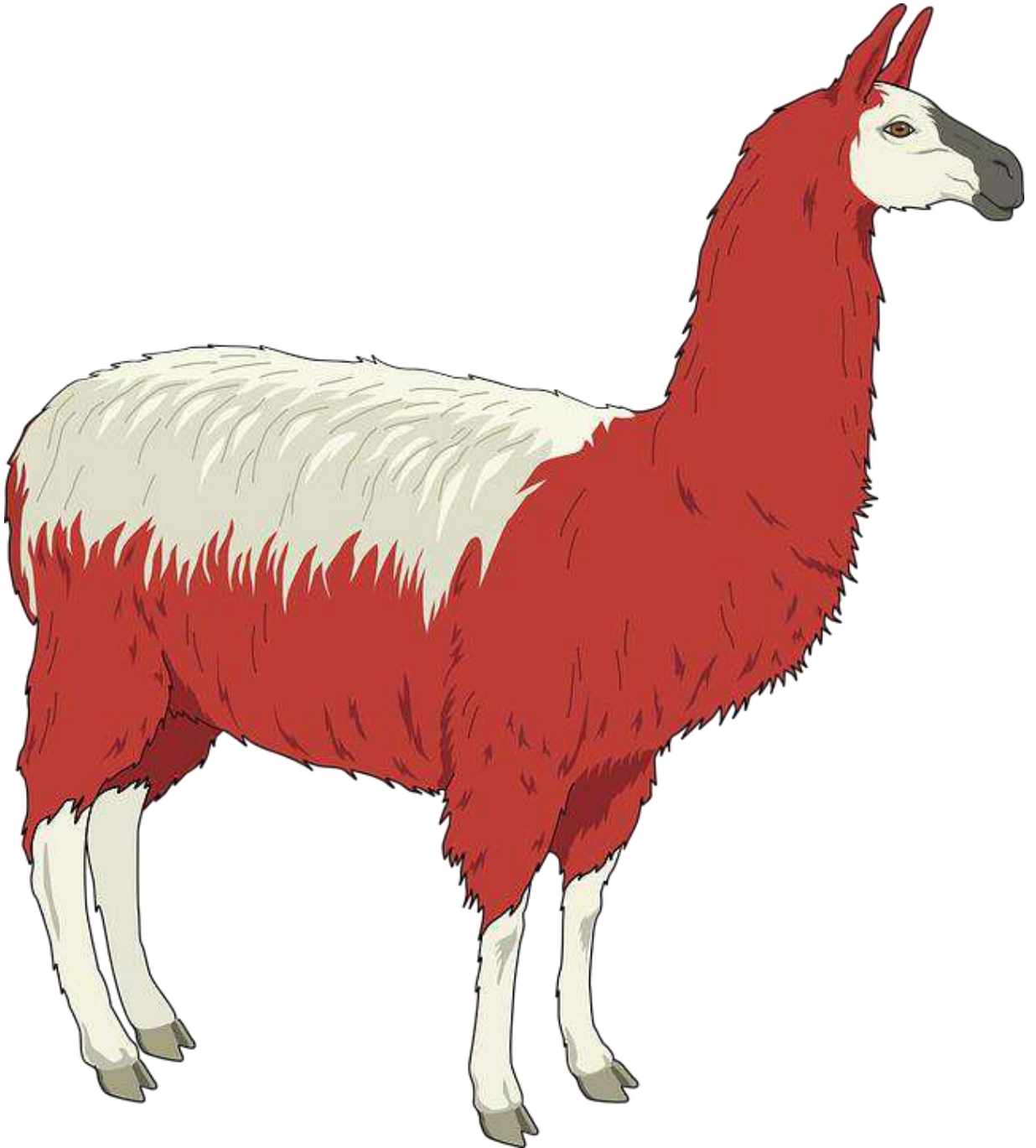




Piktogram



Lama



Elevark



dansk

Skoleidræt



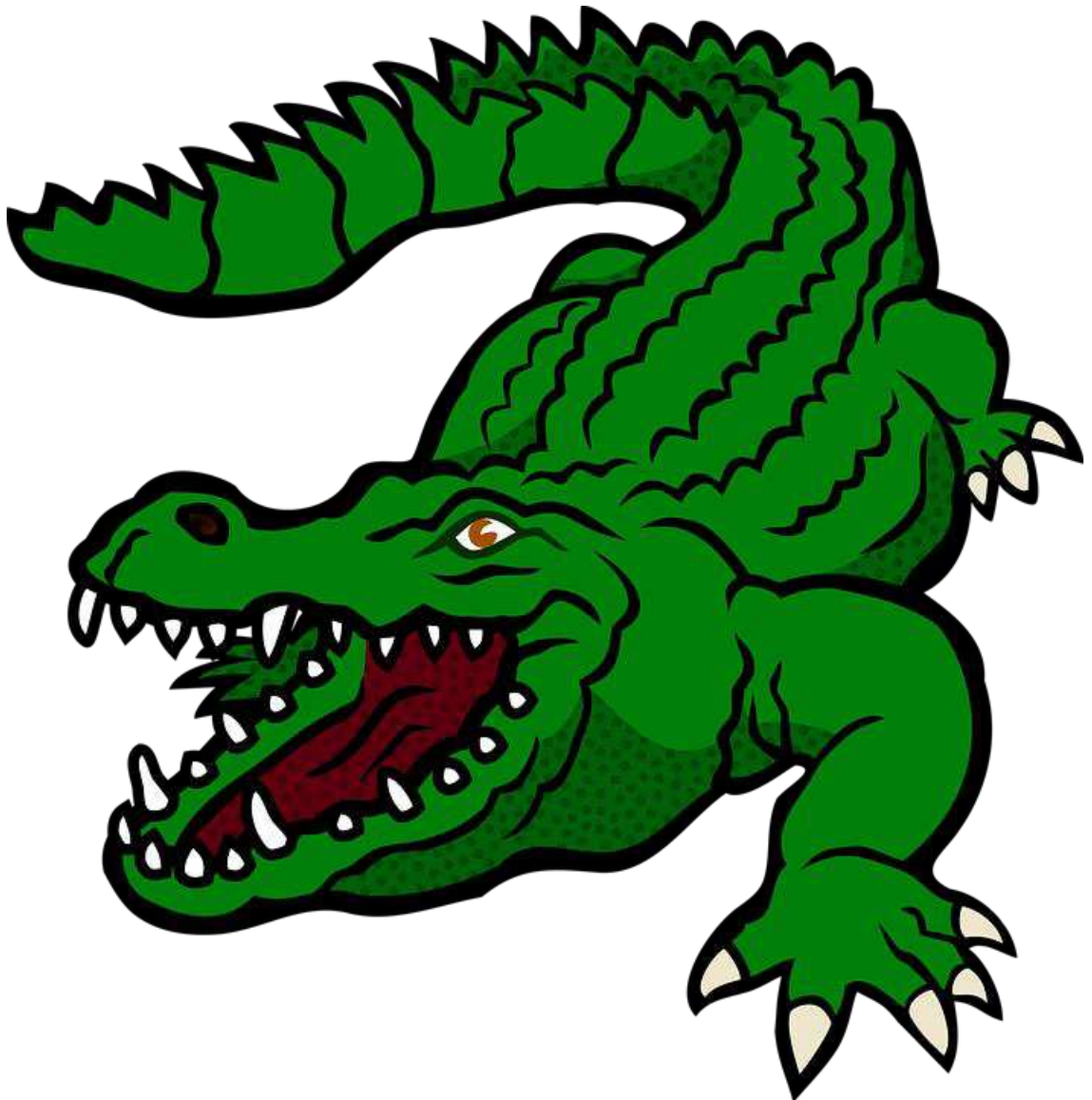
Piktogram



Animal Flow



Krokodille



Elevark



dansk

Skoleidræt



Piktogram



Ørn

Animal Flow



Elevark



dansk

Skoleidræt



Piktogram



Animal Flow



Bjørn



Elevark



dansk

Skoleidræt





Piktogram



Isbjørn



Elevark



dansk

Skoleidræt





dansk

Skoleidræt



Baggrund - Aerobic

80'erne var et årti med 'knald på farverne' - måske for at glemme, at der samtidigt var krise og høj ledighed. Den kolde krig rasede med store internationale politiske spændinger, og temaet om fred og fare for atomkrig fyldte meget. Moden var præget af pastelfarver, hårlak og medførte gyldne dage for makeup-firmaerne med især koboltblå mascara. Der var 'Limahl-hår' og sejlersko til drengene, mens pigerne havde crepehår eller permanent og godt med skulderpuder. Det populære tøj kom bl.a. fra mærkerne Lacoste, BALL og Kappa.

Inden for musikken blev der lyttet til tysk popmusik som Modern Talking og Nena samt store 80'er bands som Madonna, Wham, Culture Club og Duran Duran - vel at mærke på grammofonplade eller kassettebånd. Teknologiens udvikling tog lige så stille fart med bl.a. VHS-bånd og videoafspilleren, som kom på banen. Mobiltelefoner var dog stadig en sjældenhed og lignede en stor kasse med bærehåndtag og et telefonrør ovenpå.

Den danske roliganbevægelse blev grundlagt med glade, godmodige danskere iført klaphatte, da det danske fodboldlandshold kvalificerede sig til EM i 1984. Den amerikanske basketballkultur var populær, og så var der jo Jane Fonda workout-bølgen med benvarmere, bodystockings og pandebånd. Det var trendy at 'gå-tur-med-hunden' med sin yoyo og lege med Rubics Terning eller spille Donkey Kong 'bip-spil'.

Klassikerne på middagsbordet var avocado med rejer og hasselbackkartofler, fondue var et sikkert hit, lørdagskylling var god smag og kinakål var den vigtigste grøntsag.

Om aerobic / Aerobic er en motionsform, inspireret af dans og gymnastik, hvor træningen består af kropsøvelser, som gentages i højt tempo til musik. Målet er pulstræning eller at øge fedtforbrændingen samt styrke kropsholdningen. Aerobic er mest kendt som holdtræning. En aerobiclektion består ofte af opvarmning, en aerobic-serie, cooldown, muskeltræningsøvelser/workout og udstrækning.

Oprindelse / Aerobic stammer fra USA og tendensen tog fart i 80'erne, da styrketræningscentre begyndte at udbyde aerobic, en dengang ny danse- og pulsinspireret form for gymnastik. Træningsprogrammerne havde fokus på enkle kropsøvelser, tog udgangspunkt i løb og hop, og bestod af mange gentagelser i højt tempo til musik. Meningen var, at deltagerne på den måde oplevede pulsstigning og derved trænede kredsløbet.

Aerobic blev med filmstjernen Jane Fonda udbredt på verdensplan, hvorfor aerobic for mange er lig med kulturen med bodystockings, benvarmere, matchende pandebånd, knald på farverne, høj musik og en veltrimmet og smilende Jane Fonda som guru for en ny motionsform. Aerobic kom til Danmark i midten af 80'erne med hjælp fra Charlotte Bircow, der med sine "Baller af stål" videoer blev Danmarks fitnessdronning.



Lidt til læreren



dansk

Skoleidræt



Baggrund - Aerobic

Udvikling / I slutningen af 1980'erne kom der, formentligt som modvægt til den pulserende træningsform, fokus på low impact aerobic. Her var tempoet sat ned og de hårdt belastende øvelser som udsprang fra hop og løb blev suppleret med flere øvelser, der udsprang fra at gå. I samme periode begyndte flere at koble aerobic med andre former for bevægelses- og træningstendenser. Fx med dans såsom funk eller latindanse, samt kampsportsdiscipliner, hvor aerobicprogrammer blev udviklet med slag og spark fra kampsport, som fx Tae Bo.

Trin / Aerobic består oprindeligt af syv grundtrin: Gang, løb, skip, knæløft, kick, jack og lunge. Dertil blev hurtigt tilføjet steptouch. Gå- og løbetrin varer ét taktslag hver, mens øvrige trin varer to taktslag. Vi har i dette materiale tilføjet **steptouch/sideskridt**, da det var et essentielt grundtrin i low impact aerobic.

Alle variationer og kombinationer kan dannes ud fra disse basistrin og alle trin kan udføres i både low impact (hele tiden en fod i gulvet) og i high impact (med en svævefase).

Serier / I aerobic benyttes betegnelsen "otter" om to 4/4 takter. Alle serier bygges op af fire ottere (4 x 8=) som også betegnes en "blok", der passer sammen med musikens opbygning.

Blokke / Aerobic opbygges som oftest i serier med 2-8 blokke per lektion. Normen er 3-4 blokke. Eksempel på en aerobicserie på let niveau med 4 blokke:

Musik / Musik til aerobic kører typisk omkring 125-140 BPM (Beats Per Minute – taktslag i minuttet). I løbet af en time stiger tempoet, og jo hurtigere tempoet i musikken er, desto større er pulsstigningen og dermed udbyttet af træningen.

Musik forslag / Det er en god idé at finde deciderede aerobic CD'er/album/playlister. De kører i det korrekte tempo og ud i ét stykke, så man undgår pauser mellem musikstykker, hvor der er stille. Hvis det ikke er muligt at anvende aerobic musik, kan følgende sange benyttes:

Total i orden musiksmag

Cascada: Evacuate the dancefloor (128 BPM)
Mike Oldfield: Moonlight shadow (129 BPM)
Ariana Grande, Zedd: Break Free (130 BPM)
Eric Prydz: Call on me (130 BPM)
Aqua: Around the world (130 BPM)
Rednex: Cotton eye joe (132 BPM)
PSY: Gangnam Style (133 BPM)
Sash: Ecuador (133 BPM)

LMFAO: Sorry for Party Rocking (134 BPM)
DJ Ötzi: Hey Baby (135)
Darude: Sandstorm (136 BPM)
Imagine Dragons: Radioactive (136 BPM)
Foo Fighters: Learn To Fly (137 BPM)
Safri Duo: Played Alive (138 BPM)
Britney Spears: Womanizer (139 BPM)
Medina: Giv slip (140 BPM)

Find flere sange i det rette tempo (125-140 BPM) på idraetsmusik.dk under "Hop" eller brug takttælleren på siden til at finde tempoet for din egen musik.



Lidt til læreren



dansk

Skoleidræt



Baggrund - Yoga

90'erne var årtiet mellem Berlinmurens fald i 1989 og 'tårnenes' fald i 2001. Truslen om atomkrig var væk, og truslen om terror var endnu ikke aktuel. Stemningen var i starten af årtiet mere ubekymret, men bare få år senere var håbet om en tid med international fred og sikkerhed nedtonet. 90'erne var fyldt med voksende nationalisme, etniske konflikter, (borger-)krige og massive flygtningestrømme fra pga. Balkan-krigen, Golf-krigen og krigen i Rwanda. Apartheid-systemet i Sydafrika blev afskaffet, og Sovjetunionen blev opløst.

Gruppen Aqua indtog alverdens hitlister med populær tyggegummipop. Take That og Spice Girls var de superhotte boy- og girl bands, og Nirvana førte an i grungebølgen. Nå ja – og så vandt Brødrene Olsen Melodi Grand Prix både hjemme og ude, så alle sang med på Fly on the Wings of Love.

Moden skiftede meget i 90'erne. Det ene øjeblik var den præget af den afslappede og tilfældige stil med smækbukser, oversized jeans, skovmandsskjorter og Joggingtøj fra Nike, Adidas og Hummel. Det næste øjeblik var Spice Girl-outfit med lavtaljede bukser, cropped tops og Buffalo-støvler moderne. Og pludselig var det Dr. Martens sko med det sorte look der hittede. Håret skulle gerne deles i en lige skilning for begge køn. Økologi og kildevand bølgede ind over landet, og på modsatte bord blomstrede udbuddet af fast food og færdigretter, og ½ liters sodavand så dagens lys i plasticflasker. Det danske fodboldlandsholds EM-triumf i 1992 var den største begivenhed i sportens verden – efterfulgt af Bjarne Riis' sejr i Tour de France. Internettet fik sit folkelige gennembrud og den teknologiske udvikling eksploderede: PC'en forandrede måden at bruge IT på, mobiltelefonen blev mere tilgængelig, og kapacitet og funktioner voksede med voldsom hast i al IT-udstyr. Børn og unge passede deres Tamagotchi og spillede Nintendo. På dansk tv dukkede der flere og flere amerikanske talkshows op, og serien Beverly Hills var en absolut nødvendighed for at kunne snakke med om Dylan, Brenda og Kelly i skolen dagen dagen efter.

Yoga

Ser man på træningstendenser i 1990'erne var det i høj grad en fortsættelse af 1980'ernes højtgearede træningsformer. Men efterhånden kom der mere fokus på rolige træningsformer som pilates og yoga. Stabilitet, åndedrætstræning og afslapning var en modvægt til høj aktivitet ledsaget af mindst lige så høj musik. Holdtræningen faldt i god jord hos de mange, der søgte et meningsfuldt fællesskab.

Det, de fleste forbinder med ordet yoga er yogaøvelserne, men yoga er meget mere end det. Yoga er en livsfilosofi. En lære om livet. En lære til selvindsigt og bevidsthed. Yoga er en lære i at leve livet her og nu. Det er et redskab til at skabe ro og balance både fysisk, mentalt og sjæleligt. Helt konkret betyder yoga "*forening af det individuelle med det universelle*". Yoga er en meget gammel disciplin, der stammer fra Indien, hvor den kan spores cirka 5.000 år tilbage i tiden. En, der udøver yoga, kaldes en yogi.

Gennem tiden er der udviklet mange forskellige retninger indenfor yoga, fx:

- Hatha yoga, hvor man overvejende arbejder med styrke og fysisk anstrengende stillinger.
- Kundaliniyoga, der fokuserer på åndedrætsøvelser, lyde og meditation.
- Vinyasa yoga, der er dynamisk, så man laver stillingerne i et flow, som en form for serie.

I den vestlige verden anvendes særligt Hatha yoga. Hatha betyder på sanskrit (oldindisk) "anstrengelse" eller "styrke". I Danmark er yoga forholdsvis udbredt, både i private centre, i foreninger og på aftenskoler. Men mange dyrker det også alene derhjemme. Det siges, at mennesker som regelmæssigt dyrker yoga, kan trække den tid de udfører yoga fra deres søvn. Yoga giver dem altså så meget energi, at de kan sove mindre.

Et typisk yogaprogram starter med åndedrætsøvelser eller en kort afspænding, hvor man tømmer hjernen for tanker og indstiller hoved og krop på, at der nu skal laves yoga. Herefter arbejdes der med de forskellige Asanas (stillinger/øvelser) alt afhængig af, hvilket fokus man ønsker. De fire grundfærdigheder i yogaøvelserne er: vejtrækning, styrke, balance og koordination. I mange af øvelserne arbejdes der desuden med smidighed. Programmet afsluttes med en afspændingssekvens, hvor man ligger på ryggen med lukkede øjne, og lader sig guide på forskellig vis.



Lidt til læreren



dansk

Skoleidræt



Baggrund - Crossfitness

00'erne begyndte hårdt med terror på hele verdens dagsorden med angrebet mod USA d. 11. september 2001. Også Danmark blev udråbt som terrormål efter Muhammed-tegningerne og dansk deltagelse i krigen i Irak og Afghanistan.

På madsiden er 00'erne kendt for at være sund. Årtiet har budt på masser af fisk, rucola-salat og kerner i lange baner. På modesiden skulle alt være retro og vintage. Håret skulle, ligesom i 80'erne, være crepet, men nu med en blanding af glattet hår. Selvbruner var den nye populære hudfarve og Everlast-joggingbukser, Kawasaki-sneakers, bløde bamsestøvler, stribe Nørgaard-bluser, partisaner-tørklæder, Dolce & Gabbana-undertrøjer samt bukser med tekst tværs over ballerne, fyldte gadebilledet.

TV og internet fulgte stjernernes op- og nedture hos fx popstjernen Britney Spears og ikke mindst "The King of Pop" Michael Jacksons liv og i sidste ende død. Nik & Jay brølede ud af højtalerne og fyldte koncerter og festivaler rundt i hele Danmark sammen med blandt andet Nephew.

Der var 'rygning forbudt' på alle offentlige steder. Alle så X-Factor og Vild med Dans fredag aften. Harry Potter-bøgerne var på alle boghandlernes top ti-liste. Inden for sportens verden var Caroline Wozniacki og de danske håndboldlandsholdsherrer på alles læber. Alt blev digitalt: iPad, iPod, iPhone og sociale platforme opstod overalt: Facebook og YouTube gjorde, at man kunne følge med i alt, hvad ens 'venner' gjorde og mente – eller ikke gjorde og ikke mente. Reality-TV, med et væld af såkaldte reality-stjerner i kølvandet, poppede op alle steder med mulighed for "15 minutes of fame".

CrossFitness

Starten af 00'erne var domineret af rolige træningsformer – ligesom yoga dominerede i 90'erne. MEN SÅ skulle der gang i højtalerne igen! Latinamerikanske toner bragede ud. Zumba indtog hele Danmark med fest og farver, og danseinspireret træning blev endnu engang Danmarks fitness-darling – ligesom aerobic var det i 80'erne. Som modpol til Zumba voksede CrossFitness sig stor. Modsat Zumba var der i CrossFitness fokus på styrke, teknik, funktionel træning og resultater. Hvor hurtigt man kan gøre det, hvor meget man kan løfte – alt er konkurrence. Det eneste man skal bruge, er sin egen krop og vægte.

I CrossFitness træner man hele kroppen. For eksempel bliver man stærk, kommer i god form, bliver hurtig og får en bedre balance. Det er hårdt, men alle kan være med. Der er CrossFitness for både børn, unge og voksne, og nogle gange er der også hold for blandt andet gravide. Det kan laves alle steder – i skoven, i gymnastiksalen, i fitnesscentret eller derhjemme.

Greg Glassman grundlagde træningsformen i år 2000 i USA, hvor den var tiltænkt politifolk, brandmænd, soldater og andre professionelle, som skulle være i god form for at være dygtige til deres job.

Hvis man prøver en CrossFitness time i et center, vil en time typisk bestå af fælles opvarmning, så kroppen er klar til de mange udfordringer. Bagefter laver man øvelser, nogle gange med en makker, og til sidst er der udstrækning eller andet, hvor man får pulsen ned. Der er meget teamspirit til en CrossFitness-time, og derfor hepper alle på hinanden, og ofte slutter man af med at give hinanden en highfive.

CrossFitness er stadig meget populært i Danmark. Centrene popper op alle steder, og der er hold for alle.



Lidt til læreren



dansk

Skoleidræt



Baggrund – Animal Flow

Ligesom terror satte de globale dagsorden for 00'erne, kom terror også til at spille en central rolle i 10'erne. Ytringsfriheden blev udfordret, da det franske satiremagasin Charlie Hebdos redaktion blev angrebet og formodede terrorplaner mod avisen Jyllands-Postens redaktion blev afsløret. I Danmark mærkede vi for alvor terroren ved et attentat mod Krudttønden i København. Det Arabiske Forår, et folkeligt oprør i den arabiske verden, medførte at flere hundrede-tusinde flygtninge strømmede op igennem Europa og vandrede ind over den dansk-tyske grænse. Politisk blev Helle Thorning-Schmidt Danmarks første kvindelige statsminister, briterne stemte Storbritannien ud af EU, og rigmanden Donald Trump vandt præsidentvalget i USA.

I 2012 blev det lovligt for homoseksuelle par at blive viet i Danmark. Året efter blev lærerne lockoutet i 25 dage, mens parterne kæmpede om at nå til enighed om lærernes arbejde. I perioden var der mange demonstrationer rundt i hele landet. Vi måtte sige farvel til Prins Henrik, der blev 83 år, og den danske astronaut Andreas Mogensen blev den første dansker i rummet.

Caroline Wozniacki var fortsat Danmarks tennisdronning og skrev i 2010 tennishistorie, da hun steg til den absolutte top af verdensranglisten. Håndboldherrerne fik 3 x guld i 2010'erne; EM-guld 2012, OL-guld 2016 og VM-guld 2019.

Modemæssigt blev 10'erne det årti, hvor vi meget hellere ville ligne nogle fra 80'erne og 90'erne. Pludselig måtte vi grave både choker-halsbånd, bittesmå solbriller, croptops og mom-jeans ud af skabet igen. Samtidig blev mode og eget andet fra vores liv delt som aldrig før gennem det nye sociale medie, Instagram. Med det nye medie fulgte kvadratiske billeder, filtre, hashtags og 'influencers'. Streaming bredte sig samtidig med lynets hast med særligt Netflix, og alle så med på den norske ungdomsserie SKAM.

Musikscenen i Danmark var præget af Lukas Graham, MØ og Rasmus Seebach, mens internationale kunstnere som Justin Bieber og Ed Sheeran for alvor slog igennem. Vi måtte sige farvel til den folkekære sanger Kim Larsen, som blev hyldet ved en stor mindekoncert på Rådhuspladsen. Twerking og Harlem Shake blev nye og populære moves - men dansen, der har været sværest at slippe uden om, var til monsterhittet "Gangnam Style".

Animal flow i 10'erne

Jo mere simpelt, jo bedre! Tendensen inden for træning er i 10'erne, at det skal være funktionelt og kun med kroppens egen vægt eller få/simple redskaber. 10'erne blev årtiet, hvor danskerne udforskede deres krops funktionalitet gennem bl.a. dyrebevægelser, naturlige bevægelser og ved at stå på hovedet. Man kan sige, at træningstendensen var en måde at komme tilbage til rødderne og bruge både kroppens og naturens kraft. Mange så træningen som et fristed. Et sted, hvor de kunne trække sig fra hverdagens teknologi, larm, stress og jag.

TRX-slynger og kettlebells var nogle af de få redskaber, som kunne bruges, mens man stadig trænede funktionalitet. Den funktionelle træning krævede en vis bevægelighed, hvorfor udstrækning, mobilitets- og stabilitetsøvelser også vandt frem.

Animal Flow var en af de træningsformer, der vandt frem som en del af denne funktionelle bølge.

Animal Flow er kropsvægttræning baseret på dyrs bevægelser – lige fra de helt små kålorme, til den hurtige leopard og den store elefant.

Træningsformen er udviklet af australske Mike Fitch, og har bredt sig i Danmark i 2010'erne. Han udviklede konceptet, fordi han ikke mente, det kunne passe, at han altid skulle være øm efter træning. Han startede derfor med at udføre helt basis gymnastikøvelser efterfulgt af parkour, breakdance og håndstand. Fælles for disse motionsformer er brugen af dyrebevægelser og flowet i bevægelserne.

Animal Flow er stadig forholdsvis nyt, og det anvendes som en del af mobilitetshold rundt omkring i landet.



Lidt til læreren



dansk

Skoleidræt

