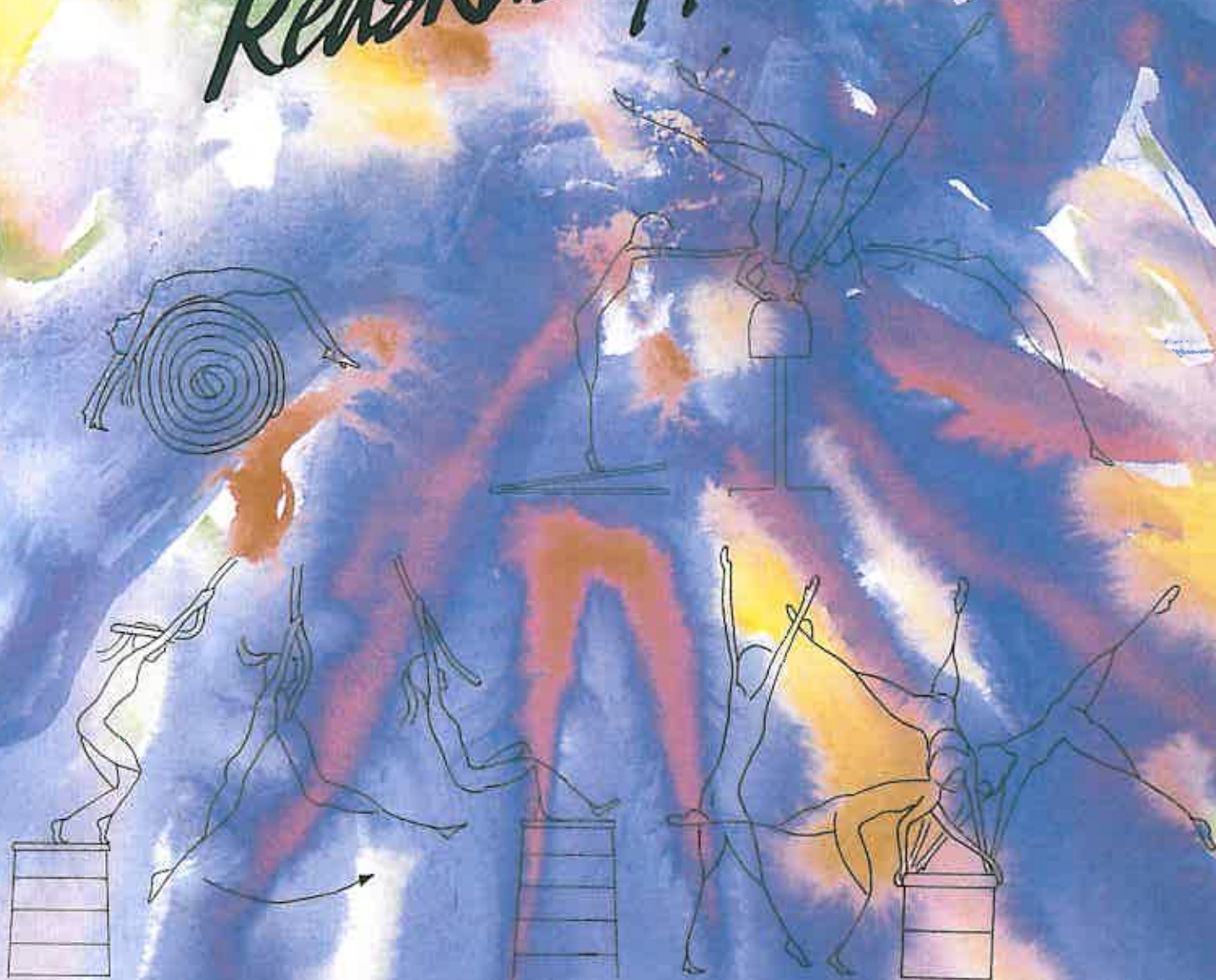


Kroppen i skolen

Redskabsgymnastik



Et undervisningsmateriale for mellemtrinnet



Danmarks Idræts-Forbund



DANSK SKOLEIDRÆT



DANSK
IDRÆTSLÆRERFORENING



DGI
DANSKE
GYMNASTIK- & IDRÆTTS-
FORENINGER

“KROPPEN I SKOLEN”

Dansk Skoleidræt, Dansk Idrætslærerforening, Danske Gymnastik og Idrætsforeninger og Danmarks Idræts-Forbund står bag initiativet “Kroppen i skolen”.

“Kroppen i skolen” har til formål at sætte fokus på idrætsfagets status i skolen og dermed vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed, samt gennem produktion af undervisningsmaterialer at styrke lærernes faglige kunnen og engagement i faget idræt.

Undervisningsmaterialerne henvender sig såvel til den rutinerede idrætslærer som til den lærer, der står overfor at skulle undervise i faget for første gang.

I 1993-94 er udgivet 4 temahæfter, der tilgodeser en alsidig udvikling. Disse hæfter er beregnet for indskolingen.

I 1994-96 er udgivet 5 temahæfter, der forfølger værdierne fordybelse, samarbejde og fysisk intensitet og lægger op til en faglig progression. Disse hæfter er beregnet for mellemtrinnet.

Redskabsgymnastik er endnu et hæfte til mellemtrinnet.

Hæftet vil også kunne finde anvendelse i den frivillige idræts børne- og ungdomstræning.

Rigtig god fornøjelse!

Udgiver: Kroppen i skolen©
Dansk Idrætslærerforening
Dansk Skoleidræt
Danske Gymnastik og Idrætsforeninger
Danmarks Idræts-Forbund

Skribent: Eva Wulff Helge

Tegner: Susanne Olesen

Produktion: **O'BRIAN**

Salg: Dansk Idrætslærerforening
Holmstrupgårdsvej 248, 1.
8210 Århus V.
Tlf. : 86 24 30 10

ISBN nr.: 87-90316-26-6.

1.udgave,
1.oplag: 3000 stk. - April 1997.

Udgangspunktet for at lære noget - at udvikle sig - at flytte på sine grænser må altid være **den gode oplevelse**. En oplevelse af f.eks. spænding, sjov eller samvær, som giver **lysten, engagementet** og ikke mindst **viljen** til at kaste sig ud i noget nyt og fordybe sig dér. Denne oplevelse er tæt knyttet til oplevelsen af, at målet er inden for rækkevidde, og at "læringsprojektet" overhovedet er meningsfuldt at kaste sig ud i. Ser vi på den traditionelle redskabsgymnastiks målsætning, er det målet at "beherske" (dvs. kontrollere) selve bevægelsen, og gennem denne beherskelse at opleve bevægelsens rytme, flow eller ubesværet. Men det i sig selv er ikke nok: Det skal være den for den enkelte sværest mulige bevægelse, og på den måde rummer målsætningen både arbejdet med fordybelsen og kvaliteten samt ønsket om en ydre progression (udvikling) mod sværere øvelser.

Midlet til at opnå dette er, at eleverne oplever den rette balance mellem fornyede krav og udfordringer på den ene side og en dvælen ved det allerede kendte på den anden side. Med andre ord er grundlaget en oplevelse af **kompetence**, som giver **tillid** og **tryghed**. Kompetence i forhold til hinanden, i forhold til redskaberne og - nok så væsentligt - i forhold til sig selv. Det er nødvendigt, at eleverne har gjort sig nogle erfaringer med det, man kunne kalde, "redskabsgymnastikkens kropsbasis" og derigennem har fået nogle grundlæggende forudsætninger for at arbejde med de følgende færdigheder.

Perspektivet i dette materiale er arbejdet med **redskabsgymnastikkens færdigheder**. Som udgangspunkt gives der forslag til aktiviteter inden for kropsbasis, og siden følger eksempler på færdighedstræning på måtte og i ringe og bomme.

Nogle lærere kunne måske have ønsket sig en større fokusering på modtagningsprincipper, men det er desværre ikke muligt inden for disse rammer.

Vi håber, at materialet vil give mange lærere lyst til at fordybe sig yderligere inden for redskabsgymnastikken og udforske dens muligheder.

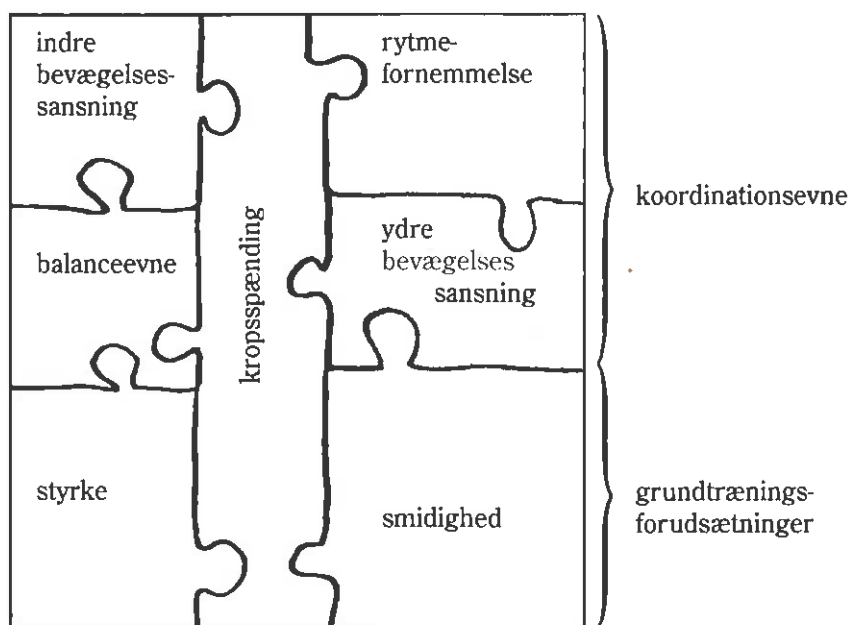
REDSKABSGYMNASTIKKENS KROPSBASIS

Redskabsgymnastikkens kropsbasis centrerer sig om en basal kropsbevidsthed og omhandler nogle **grundlæggende forudsætninger og bevægelses-elementer**. Det legende og eksperimenterende aspekt af redskabsgymnastikken er i fokus.

Grundlæggende forudsætninger

En helt central forudsætning er kropsspænding, altså det at kunne holde en statisk stilling - ofte med kroppen udstrakt. Derudover må man have en god balanceevne, være i stand til at opfatte sin bevægelse gennem indre- og ydre bevægelsessansning, og have en fornemmelse for rytmen i en bevægelse. Manglende styrke og smidighed kan ofte være en hindring for at bruge den rigtige teknik.

Her vil blive givet eksempler på øvelser og lege, der træner den indre bevægelsessansning, den ydre bevægelsessansning, balanceevnen, rytmeformannelsen og kropsspændingen.



Indre bevægelsessansning

Enhver bevægelse sanses indefra via de sanseorganer, der findes i muskler, sener og led og i det indre øre (proprioceptorerne). Denne sansning kan man fokusere bevidst på i basisaktiviteterne og i bevægelseslæringen, men siden hen vil disse sanser oftest fungere på det ubevidste plan, og man vil kun bemærke sansningen i tilfælde af en særlig vellykket eller en særlig kikset øvelse. Det vil ofte være en fordel at arbejde med lukkede øjne, sådan at den dominerende visuelle information kobles fra, og man tvinges til at være opmærksom på sanseinformationen.

Figurleg

Tre og tre: forme og gendanne figurer af hinanden:

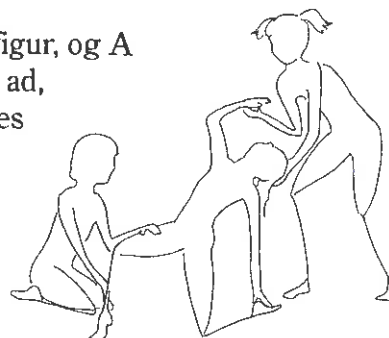
A lukker øjnene, B former C til en figur. A føler sig frem til figuren og stiller sig selv i den samme stilling. Åbner øjnene og sammenligner de to figurer.

REDSKABSGYMNASTIKKENS KROPSBASIS

Eller:

A lukker øjnene, B og C danner en fælles figur, og A føler sig frem til figuren. B og C skiller sig ad, og A skal nu forsøge at gendanne den fælles figur af B og C.

Fokus på leddenes stilling, kropsdelenes orientering i forhold til hinanden, analyse og opbygning af figur (bevægelse).



Falde tilbage i tyk måtte

Falde henholdsvis spændt og afspændt. Fokus på kontrasten mellem de to spændingstilstande.



Blinderedskabsbane

Gruppeopgave:

Lav en redskabsbane, som I om lidt skal føre den anden gruppe rundt i, mens de har bind for øjnene. Brug redskaberne traditionelt og utraditionelt.

Krav:

10 opstillinger, deraf en med baglæns bevægelse, en med sidelæns bevægelse, samt en bevægelig opstilling.

Skriv og tegn opstillingerne.

Rundføring 2 og 2:

- Der må ikke siges noget/hele tiden kropskontakt.
- Der må gives mundtlig information/ingen kropskontakt.

Vigtigt med bevægelse hele tiden. Stå altså ikke stille og "vent" på en ledig opstilling.

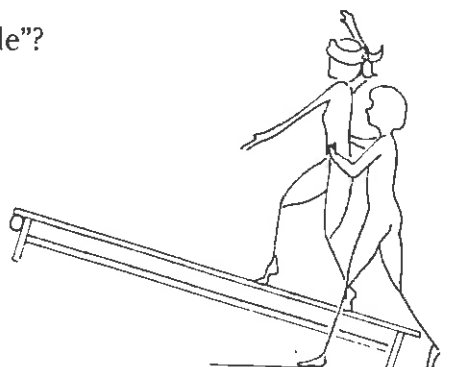
Efterbearbejdning i to grupper på tværs af tidligere grupper:

- Hvordan oplevede I redskaberne/ord/berøring?
- Var det behageligt/ubehageligt? Hvorfor?
- Hvad er forudsætningerne for tillid/tryghed ved samarbejde og kommunikation mennesker imellem?

Efterbehandling i plenum:

- Hvorfor i det hele taget være "blinde"?
- Kvaliteter?
- Formål?

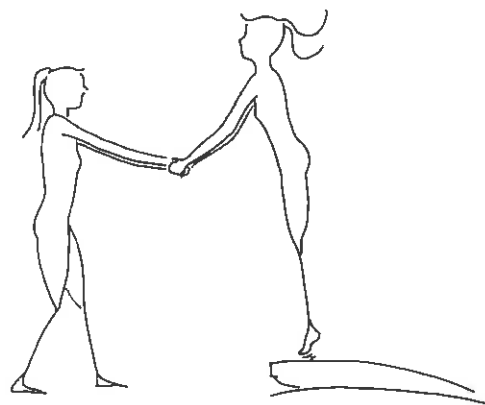
Fokus på kroppens indre sanser, balanceevnen, tillid/tryghed.



Afsæt med lukkede øjne

Parvis: Den ene hopper med lukkede øjne (håndfatning med den anden) på hhv. springbræt og trampet.

Fokus på bevægelseshastighed, kraft.



Løb parvist bag hinanden

Den bageste har lukkede øjne og skulderfatning på den forreste. Den forreste varierer løberetning, hastighed og graden af hastighedsændring (hurtigere/langsommere).

Fokus på bevægelseshastighed og hastighedsændringer.



Ydre bevægelsessansning

Når vi bevæger os, sker det også ud fra en registrering af det rum, de redskaber og de mennesker, der omgiver os. Denne orienteringsevne består af sansning af de ydre forhold (rum, redskaber, mennesker) og af sansning af kroppens bevægelse i forhold til disse givne betingelser. I redskabsgymnastikken vil de væsentlige ydre forhold være rum og redskaber og kun i mindre grad mennesker. I opfattelsen af rum og retning er den væsentligste sans selvfølgelig synet.

Rotationer/rulninger, skruer

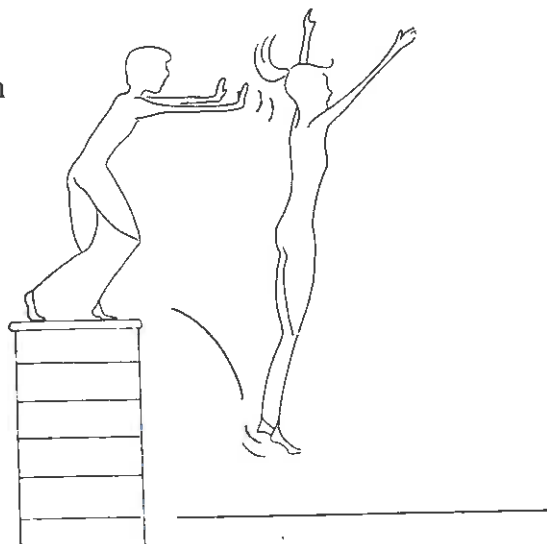
Efter bevægelser med rotation om længde- eller breddeakse: Genfind hurtigt et fast fokuseringspunkt.

Det centrale er øjnernes fokuseringspunkt.

Nedspring fra plint

Parvis: Begge står på plinten. Den ene sætter af til landing på tyk måtte, men umiddelbart efter afsættet giver partneren et lille skub i en uventet retning. Det er nu springerens opgave at korrigere for ubalancen i landingen.

Det centrale er øjnernes fokuseringspunkt, kropsspænding, fodkontakten med underlaget.

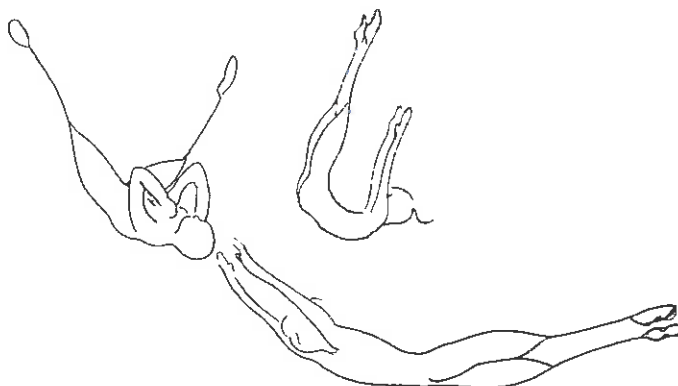


REDSKABSGYMNASTIKKENS KROPSBASIS

Frie ruller

Parvis: Hvert par ruller/triller på forskellig vis omkring hinanden (fra forskellige udgangspunkter, med forskellige kroppsstillinger, til forskellige slutninger) indenfor et område på f.eks. 4 m². Efter hver rulle tages øjenkontakt, og der rulles videre.

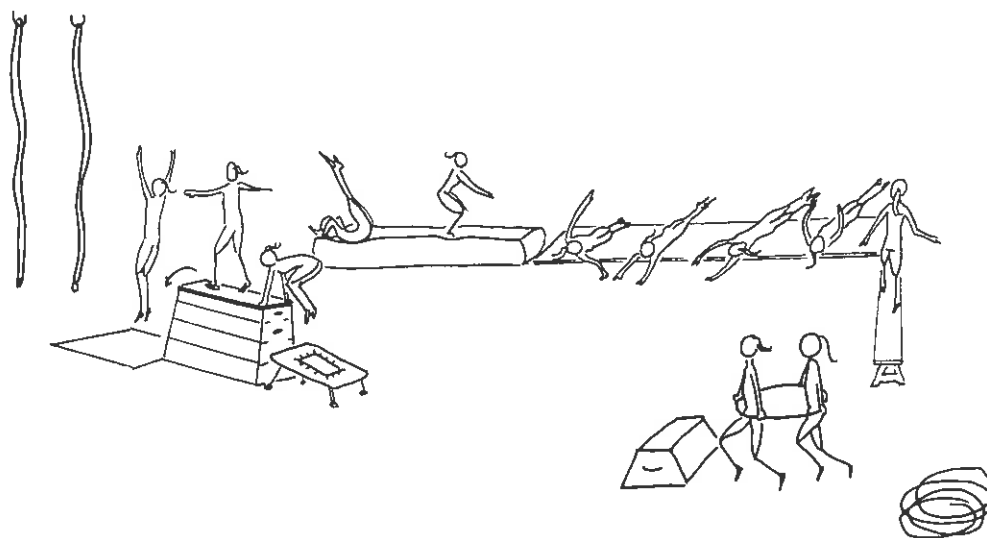
Det centrale er øjnernes fokuseringspunkt, makkerens placering i rummet, den fortsatte bevægelse.



Redskabsbaner med fokus på forskellige afstande og højder

Redskaber af forskellig højde stilles op i en bane. Nogle steder står de spredt, andre steder mere tæt. Man bevæger sig rundt i banen, f.eks. med følgende opgaver:

- bevæg dig forlæns, baglæns, sidelæns
- lav rotationer om længde og breddeakse
- fastlæg et bevægelsesforløb to og to
- bevæg dig med forskellige kroppsdele forrest i bevægelsen
- bevæg dig med en ærtepose på hovedet. Transportér en bold
- parvist: bevæg jer igennem banen sammen, omsluttet af en hulahopring
- parvist: bevæg jer hen imod hinanden fra hver sin ende
- dramatik: bevæg jer igennem banen som en bold, en slange, en kat
- bevægelse til musik, lyd
- FIND SELV PÅ MERE!!!!



REDSKABSGYMNASTIKKENS KROPSBASIS

Balanceevne

Al bevægelse består helt grundlæggende af stadige skift mellem balance og ubalance, og derfor er balancetræning så vigtig. Balanceevnen bør udvikles i arbejdet med både statisk og dynamisk balance, på forskellige slags redskaber, i forskellig højde over gulvet og ved forskellige hastigheder.

Forslag til redskaber

Bænk hængt skråt op i et sæt ringe eller i tovene.

Bænk hængt skråt op i ribben.

Balancebom eller de faste bomme.

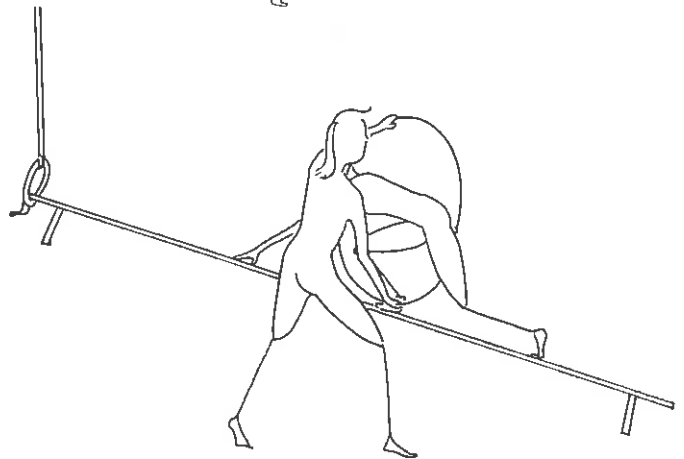
Reckstang lagt på to plintelåg.

På disse redskaber kan man eksempelvis:

- gå forbi hinanden
- træde over hinanden
- kaste/gribe bolde
- give og modtage tyngde (fælles balance)



- kravle
- lave krabbegang
- bevæge sig igennem hulahopring



- bevæge sig med forskellig hastighed
- hoppe
- balancere med ærteposer på forskellige kropsdele

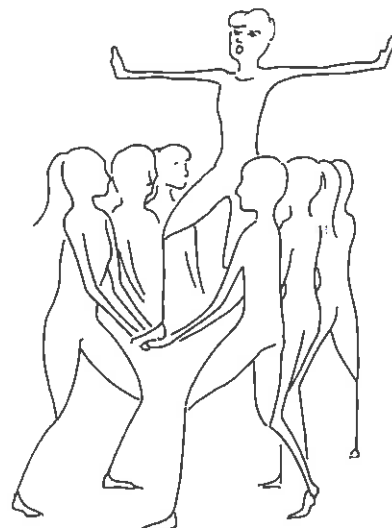


- lave statiske balancer på forskellige kropsdele (+ skift mellem disse)

REDSKABSGYMNASTIKKENS KROPSBASIS

I gruppe

- månegang:
vandring i hinandens hænder. To rækker á tre personer over for hinanden. Med sine hænder laver man en "hestesko" to og to, og en deltager vandrer så fra hånd til hånd ned gennem rækken. Når man har dannet "hestesko", løber man op foran, så der hele tiden er nogen at træde frem på.



Makkerøvelser

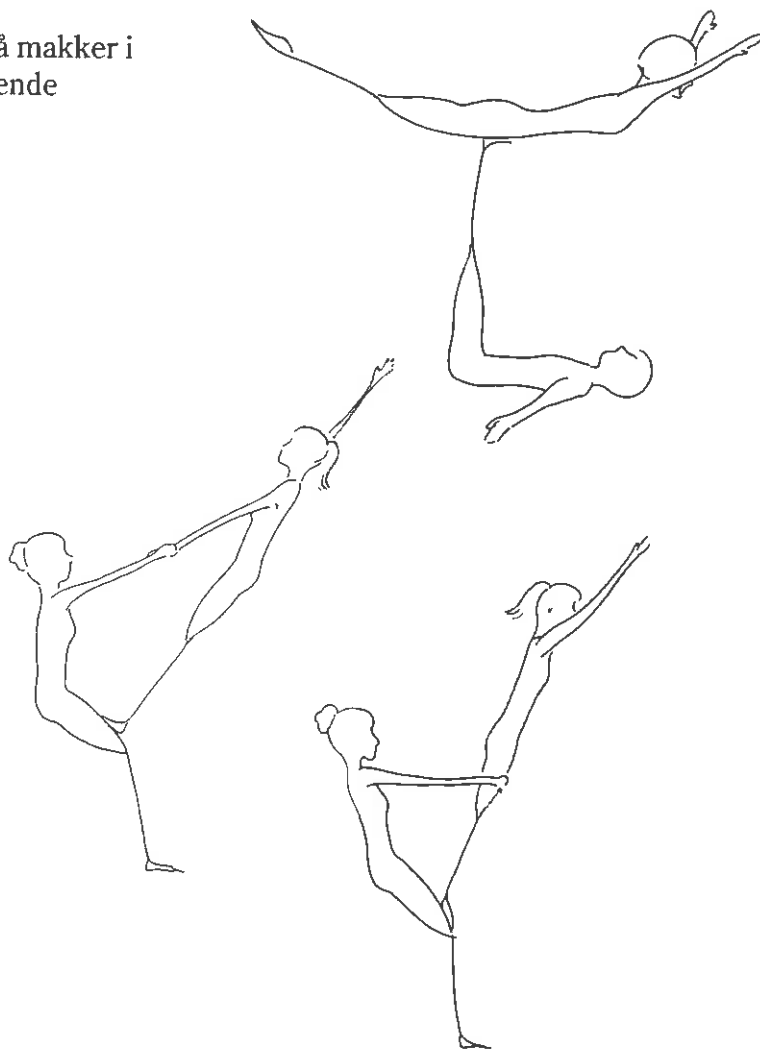
- finde fælles balancestillinger med hulahopring i midten
- hvirvle hinanden rundt, lande i balance (frossen stilling)
- forskellige makkerøvelser fra akrobatikken, f.eks.:

- balance på makker i firknæstående

- flyveren

- gasten

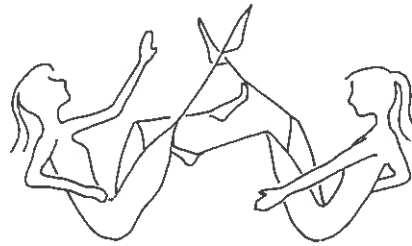
- udkikket



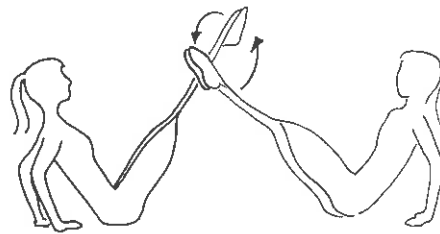
Se i øvrigt emnet "Cirkus" fra "Kroppen i Skolen - temauge 41/1995".

REDSKABSGYMNASTIKKENS KROPSBASIS

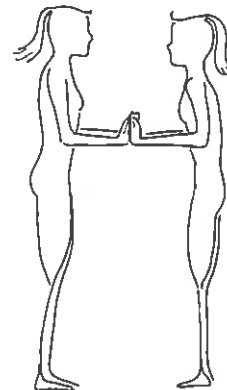
- i vipsiddende: prøve at "sparke" hinanden ud af balance



- i vipsiddende: benkredsninger omkring hinanden



- i stående: "slå" hinanden ud af balance vha. klap på makkerens håndflader. Prøv med forskellige fodstillinger.

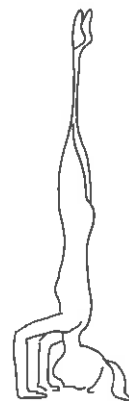


Enkeltvis

- edderkop



- hovedstand



- håndstand



Rytmeformemmelse

Rytmeformemmelsen knytter sig ikke til én særlig sans, men består snarere af en samling af forskellige informationer fra både muskel- og ledsanser, synssansen og hørelsen. Bevægelsesrytmen kan opfattes som et billede af "helheden", af selve koordinationen af bevægelsen. Den funktionelle rytme er den, hvor koordinationen er perfekt, og bevægelsen udføres med brug af præcis de rigtige muskler, med den optimale kraft og den optimale hastighed, på det optimale tidspunkt. Rytme og bevægelse er altså to sider af samme sag, og i læringsmæssig henseende vil det derfor være en fordel at fokusere på den funktionelle bevægelsesrytme. Siden hen vil denne rytmesansning foregå på det ubevidste plan.

Bevægelse til musik

- efter 2 takter skiftes løberetning
- efter 2 takter skiftes bevægelsesmåde
- efter 2 takter skiftes udtryk

Rytmeklap til bevægelse

Parvis:

Den ene klapper en fast takt i skiftende tempo, mens den anden improviserer bevægelse til. Senere klappes i fri rytme.

Fokus på rytmens betydning for dynamik og intensitet i bevægelsen.

Rytmeklap til forhopshink

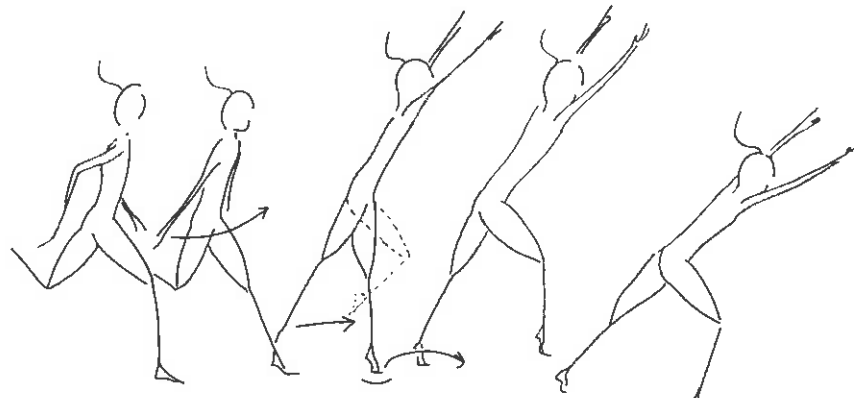
(For en beskrivelse af forhoppet se kraftspring, side 19-20)

Ved spring på måtte afsluttes tilløbet ofte af et såkaldt forhop, der skal øge accelerationen til sidst i tilløbet. Et forhop består af et hink og et skridt og burde altså være relativt enkelt, men ofte går det galt med timingen. Det kan derfor være en god idé at fokusere på rytmen:

To grupper:

Den ene gruppe klapper forhopsrytmen til den anden gruppe, der skal følge rytme og tempo. Siden varieres tempoet hhv. op og ned.

Fokus på den funktionelle bevægelsesrytme. Hvordan påvirker rytmen dynamik, intensitet og kraftudvikling?



Kropsspænding

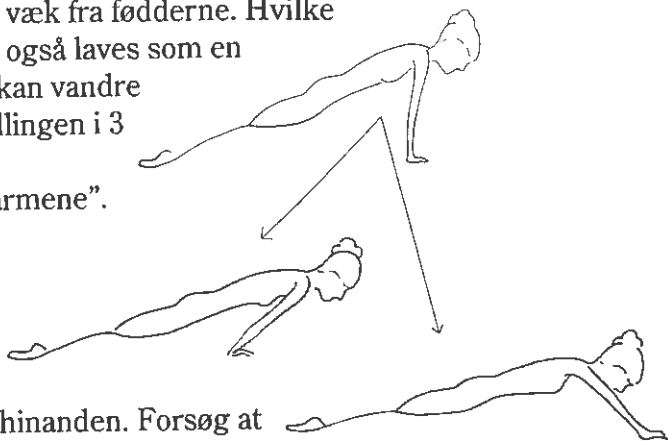
Som sagt, er kropsspændingen nok den mest centrale forudsætning i redskabsgymnastikken. Kropsspændingen giver kropskontrol og større sikkerhed og dermed større tryghed for både udøveren og modtagerne. Men også i de andre gymnastikarter og idrætsgrene er en bevidsthed om kroppens

REDSKABSGYMNASTIKKENS KROPSBASIS

spænding og afspænding i specifikke kroppsdele af stor betydning, og de følgende øvelser og lege kan fremme denne bevidsthed. Brug dem eventuelt som en afslutning på opvarmningen eller hele lektionen.

Enkeltvis

- Skiftevis pres dig mod gulvet og slap helt af. Læg mærke til, hvilke punkter på kroppen, der rører gulvet.
- I håndliggende (ret hofte) eller med fødderne i ribben. Forsøg med hænderne at vandre længere væk fra fødderne. Hvilke muskler bruger du? Kan også laves som en lille dyst to og to: Hvem kan vandre længst frem og holde stillingen i 3 sekunder? Træner også "støtte på armene".

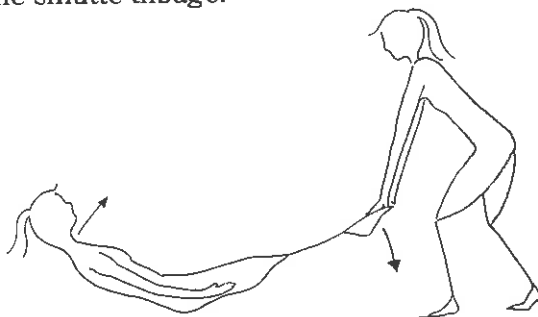


Parvis

- I håndliggende over for hinanden. Forsøg at klappe på hinandens hænder/at undgå at blive klappet. Træner også "støtte på armene".

"Vuggen":

Den ene ligger på ryggen og løfter derfra overkrop og ben ved at spænde baller og mave og trække enden lidt ind under sig, så kroppen danner en bue (ikke en vinkel). Ved at trykke fødderne nedad kan makkeren nu vippe den liggende frem og tilbage. Fra den samme stilling spreder makkeren den liggendes fødder lidt og slipper dem. Hvis benene har været spændt, vil fødderne smutte tilbage.



- Løft og sænk hinanden fra rygliggende og tilbage igen. Prøv både med spændt krop og helt afspændt. Hvornår er kroppen tungest for modtagerne? Hvornår kan de bedst styre kroppens bevægelse?



REDSKABSGYMNASTIKKENS KROPSBASIS

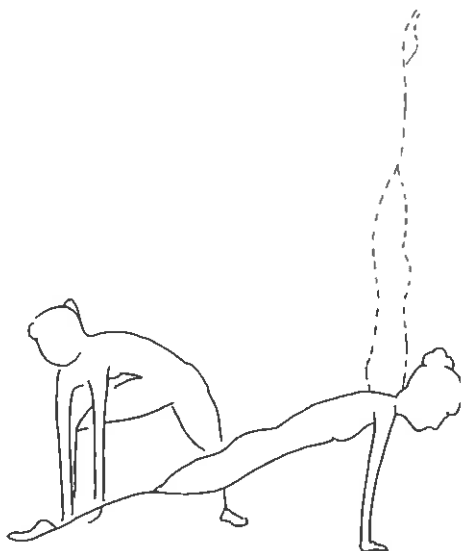
“Cirklen”:

Løft som ovenfor, men nu køres den liggende i en cirkel rundt på det øverste af ryggen/hovedet.



Tre og tre

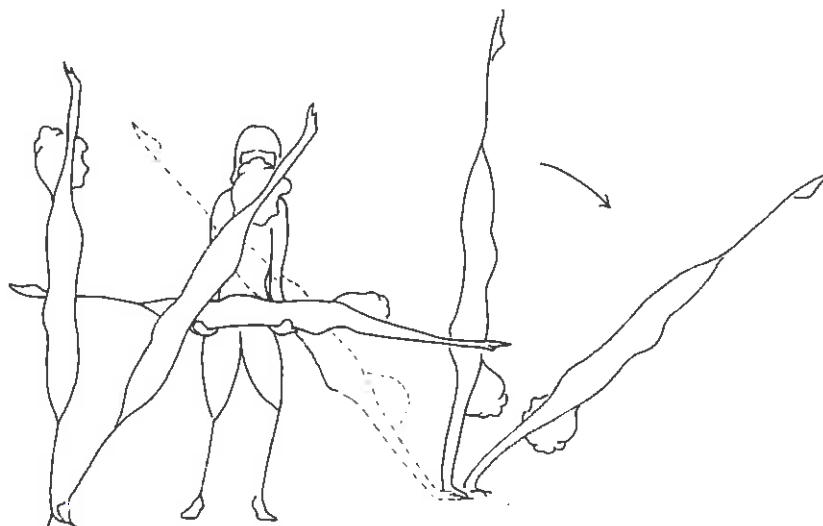
- Løft hinanden op fra håndliggende til håndstand og tilbage igen.



- Den liggende sætter sine fødder på balderne af “den spændte” og hæver og sænker hende op og ned. “Den spændte” prøver med forskellige armstillinger. Trediemanden er “sikkerhedsmottager”, dvs. sørger for at “den spændte” ikke ryger af. Det kan være en fordel at lave øvelsen inde ved ribberne, så fødderne ikke glider på gulvet, når man kommer ned i skrå stilling.



- Midterpersonen falder spændt fremefter. De to modtagere “vipper” ham/hende til håndstående og måske videre til rygliggende på tyk måtte.

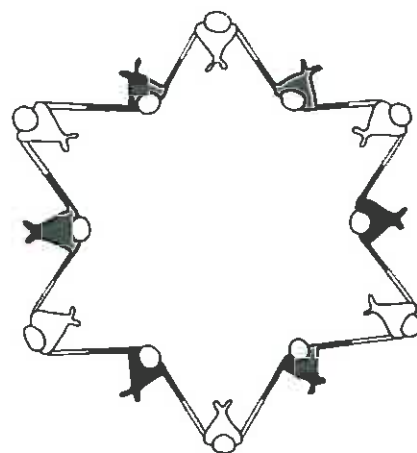


REDSKABSGYMNASTIKKENS KROPSBASIS

- Midtermanden svinger til håndstand. De to modtagere skubber ham/hende blidt frem og tilbage i håndstanden.

I gruppe

- Kropsspændingscirkel:
Stående med hinanden i hånden:
Hver anden læner sig ind i cirklen, og hver anden læner sig ud af cirklen med helt spændt krop.



- Stafet:
Rygliggende tæt ved siden af hinanden. Én efter én "transporteres" holdet ned gennem rækken i håndliggende. "Transportørerne" har fat på skinneben/knæ.



- Mavelanding i hinandens arme:
Stående over for hinanden på den tykke måtte (6 mennesker). "En springer" laver tilløb og samlet afsæt til mavelanding hos modtagerne, der rækker op efter kroppen og møder den så tidligt som muligt. Afsæt fra gulv eller springbræt, begræns eventuelt tilløbet for at mindske risikoen. God at bruge i forbindelse med introduktion til modtagning for elever, der er i stand til at leve op til ansvaret.



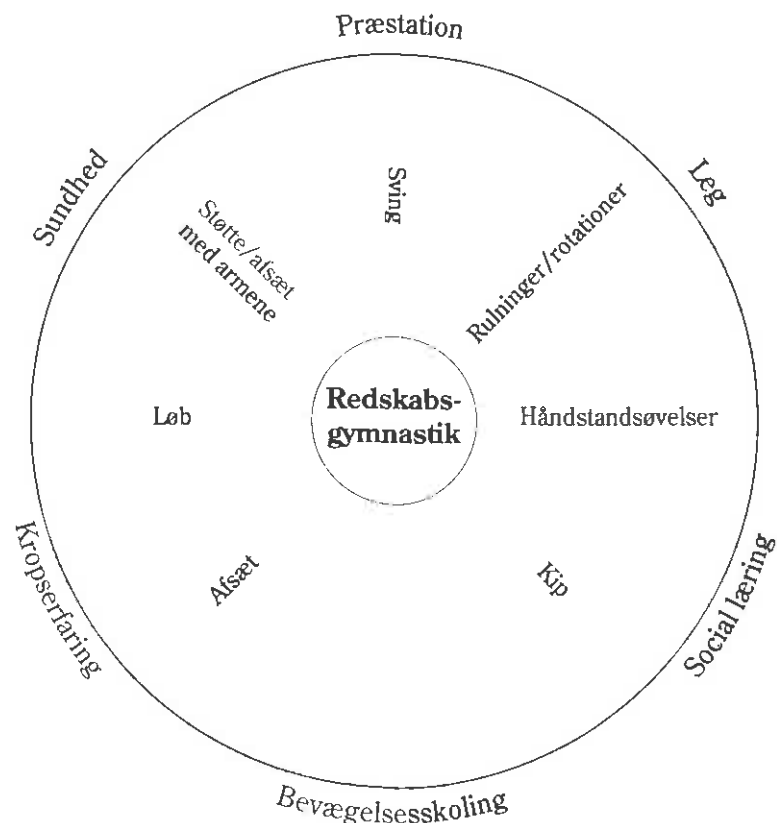
De grundlæggende bevægelselementer

Mennesket har nogle naturlige bevægelsesmønstre, som udvikles og automatiseres i løbet af opvæksten. Automatiseringen af disse bevægelser er grundlaget for at lære nye bevægelser/idræt.

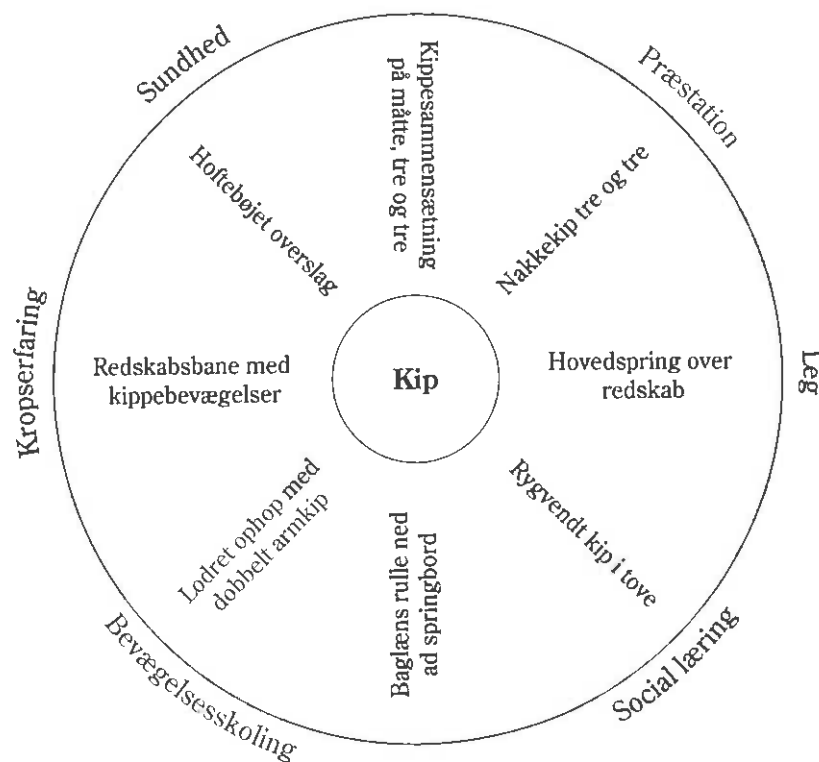
I redskabsgymnastikken er de vigtigste grundlæggende bevægelselementer:

- Løb
- Afsæt (spændstighed)
- Balance
- Kip
- Rulning/rotation
- Sving
- Støtte/afsæt med armene

Træningen af disse elementer kan varieres på mange måder, alt efter hvilken ramme der er lagt for undervisningen, og hvilket perspektiv man har.



Modellen ovenfor skal opfattes som et hjul, der kan drejes. Bevægelselementerne vælges fra hjulet, men ved at dreje hjulet kan man se dem ud fra forskellige perspektiver, og derved ændre på undervisningens indhold og form. Tager vi kippet som eksempel, kunne hjulet komme til at se sådan ud:

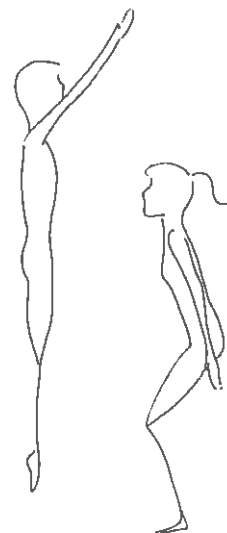


Lærerens indgangsvinkel kunne f.eks. være enten indholdet eller perspektivet. Vælges øvelsen hoftebøjet overslag, vil perspektivet sundhed nok ikke være det lettest tilgængelige, men derimod præstation eller bevægelsesskoling. Vælger man på den anden side perspektivet kropserfaring, vil en deduktiv undervisning i hovedspring nok ikke være så hensigtsmæssig for målsætningen, men snarere opgaveløsning inden for temaet kip. Det sidste illustreres i det følgende.

Kip ud fra perspektivet kropserfaring

Hop med armtræk

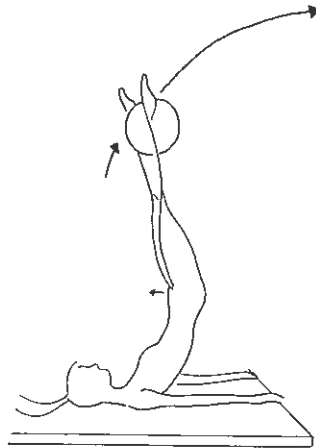
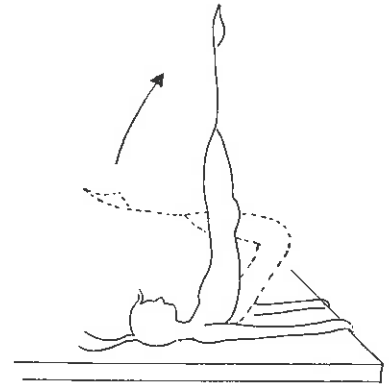
Samlet lodret afsæt. Hop med langsomt armtræk og med hurtigt armtræk. Hvornår hopper du højest?



DE GRUNDLÆGGENDE BEVÆGELSESELEMENTER

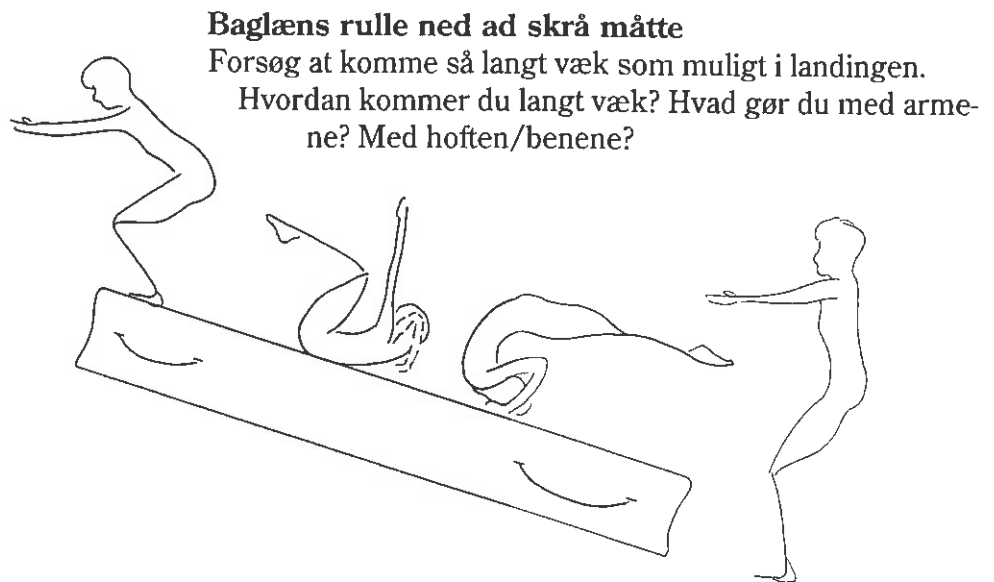
Liggende på måtten i "lys", fatning om måttekanten

Bøj og stræk hoften i én bevægelse. Kan du få kroppen til at lette fra måtten? Hvordan skal timingen i bevægelsen så være?



Liggende på måtten i "lys", fatning om måttekanten

Tag en bold mellem fødderne og forsøg at "kippe" bolden over til en makker. Hvordan får du højde på? Hvordan får du længde på?



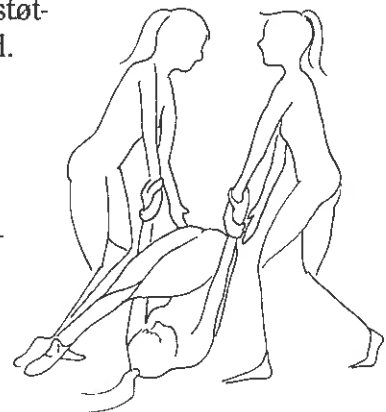
Baglæns rulle ned ad skrå måtte

Forsøg at komme så langt væk som muligt i landingen.

Hvordan kommer du langt væk? Hvad gør du med arme-
ne? Med hoften/benene?

Nakkekip tre og tre

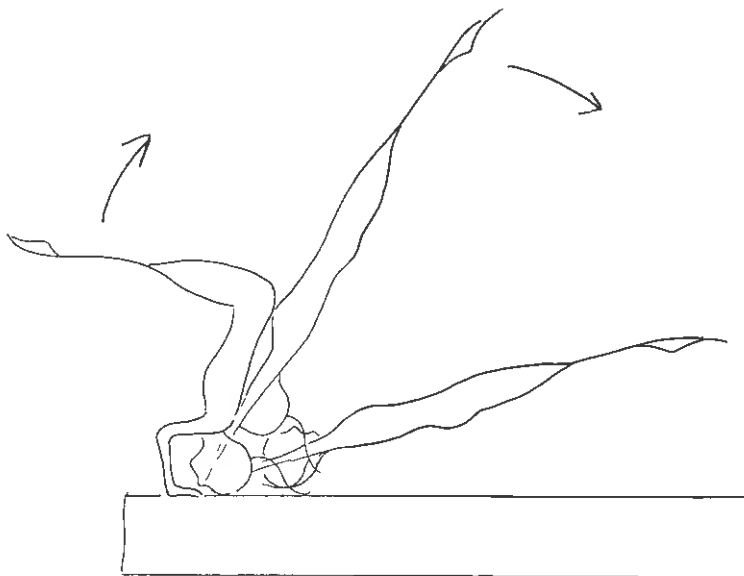
Fat med håndledsgreb, modtagerne understøtter overslagsbevægelsen med den frie hånd. Den liggende laver en kippebevægelse til stående. Hvornår skal modtagerne trække opefter i armen og den liggende selv trække sig op? Hvordan er hovedets stilling? Hvad svarer denne bevægelse til i et hovedspring? Prøv at lave bevægelsen hhv. spændt og afspændt. Hvordan føles det for modtagerne/for den aktive?



DE GRUNDLÆGGENDE BEVÆGELSESELEMENTER

Kip til rygliggende på tyk måtte

Forsøg at komme fra kipstilling til rygliggende og tril sidelæns ud af måtten. Hvordan er tyngdepunktets placering? Hvordan kommer man hurtigt videre fra ryglandingen?



Elevopgave tre og tre

Sammensæt en lille serie på måtterne, hvor I bruger kip som bevægelsestema. Musikken er jeres ramme, og I har 16 takter at råde over. Ud over kipebevægelser kan I bruge forskellige behændighedsøvelser, trin og rytmiske bevægelser. Til sidst skal I vise jeres serie for resten af klassen.

TRÆNING AF FÆRDIGHEDER

Redskaberne giver rigtigt gode muligheder for leg og opgaver, men redskabsgymnastik er meget mere end det. Gennem træningen af færdigheder kan eleverne få erfaringer med at lave en målsætning, fordybe sig, flytte grænser og "lære noget konkret".

En forudsætning for at kaste sig ud i færdighedstræningen er, at modtagningen er i orden. I dette materiale er anvist konkrete modtagningsformer, men for en uddybning af de generelle modtagningsprincipper henvises til bøger om redskabsgymnastik.

Redskabsopstillinger

Da det i skolesammenhæng skal kunne gå rimelig hurtigt at stille redskaberne op, bør man også have sådanne overvejelser med i sin planlægning. For at lette redskabsopstillingen vil det være en fordel at vælge opstillinger, der kan bruges på flere måder, sådan at eleverne er bekendte med visse "basisopstillinger", som de hurtigt kan stille op. Er eleverne opdelt i grupper, kan man give de enkelte grupper ansvaret for opstilling af hver deres redskaber, sådan at alle kommer i gang med det samme. Nedenstående basisopstillinger er gode at bruge som udgangspunkt, da de kan anvendes til mange forskellige øvelser og opgaver - og kan udbygges efter behov.

Princippet bag opstillingerne er, at man ved at lave øvelsen "ned ad bakke", udnytter tyngdeaccelerationen til at skabe energi og fart i bevægelsen.

Enhver opstilling, hvor man bevæger sig nedad, vil have den samme effekt. Springbræt/minitrampolin kan bruges for at øge farten (yderligere). I indlæringsfasen vil sådanne opstillinger - evt. sammen med modtagning - ændre grænserne for, hvad der kan lade sig gøre for eleverne.

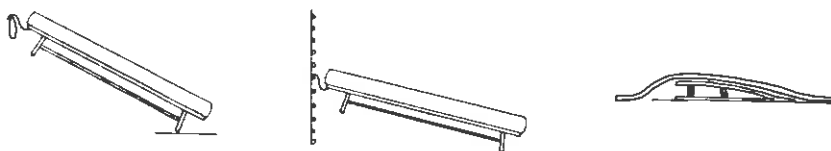
I de følgende afsnit henvises til nedenstående opstillinger.

Trappeopstilling



F.eks. forlæns kolbøtte, håndstand rulle, vejrmølle, kraftspring, araberspring.

Skråt underlag



F.eks. forlæns og baglæns kolbøtte, baglæns rulle til håndstand, håndstand rulle, vejrmølle, flik-flak.

Springbræt



F.eks. kraftspring, araberspring, flik-flak, spring over redskab.

Minitrampolin



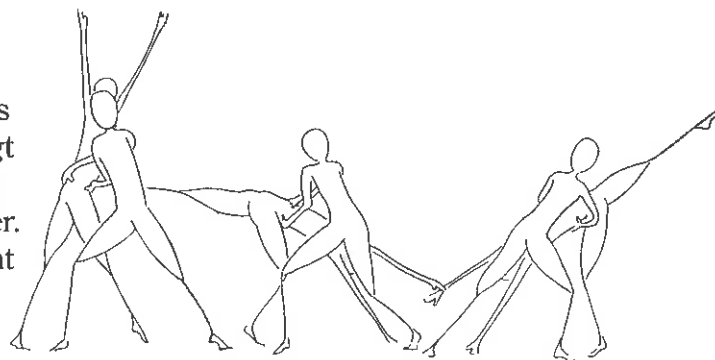
F.eks. kombinationer af lodrette bentspring og behændighedsøvelser/spring.

Overslagsbevægelser

Overslagsbevægelser er en fællesbetegnelse for de øvelser, hvor man sætter af fra benene, passerer håndstående (evt. hovedstående) og igen lander på benene. F.eks. vejmølle, kraftspring og hovedspring over redskab. På grund af passagen gennem håndstående forudsætter øvelserne en vis styrke i arme og skuldre, generel kropsspænding og en fortrolighed med det at bære sin egen vægt på armene.

Vejmølle

En vejmølle kan udføres på flere måder, afhængigt af hvilken front man har, når man starter og slutter. Man kan starte med front i bevægelsesretningen og slutte med front den modsatte vej.



Man kan starte og slutte med siden til bevægelsesretningen. Eller man kan kombinere disse to måder at starte og slutte på.

Her beskrives den første udførelse (se figuren), der i opgangen minder mest om håndstand, og som giver de bedste muligheder for at orientere sig i løbet af øvelsen. Eleven opnår ved denne udførelse en bedre stabilitet og balance og får dermed et godt udgangspunkt for at kombinere vejmøllen med andre øvelser.

Vigtige punkter

- front mod bevægelsesretningen
- stort skridt frem/armløftning
- 1/4 drejning
- håndisætning langs en ret linie (fingerspidserne peger ud til siden)
- bentsving/afsæt
- vidt spredte ben
- fokusering på gulvet mellem hænderne
- 1/4 drejning til front mod bevægelsesretningen
- armafvikling/aktivt løft af bageste ben

TRÆNING AF FÆRDIGHEDER

Modtagning

Fra ryggsiden tages fat med drejet greb om elevens hofter.

Indledende øvelser

Springe over makkeren (eller anden forhindring). Afsæt på det ene ben, landing på det andet.

Håndstandsøvelser

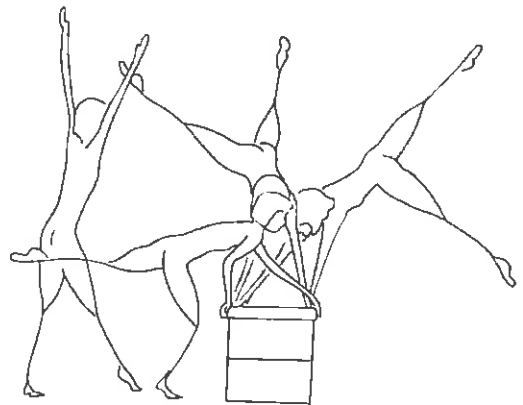
Helhedsøvelser

Arbejde med tyngden:

- trappeopstilling
- skråt springbord
- med springbræt under rullemåtte

Mellem to tove:

- På gulvets streger
- På bænke
- På balancebom



Tilløb og forhop til spring på måtte

Som nævnt, er det i tilløbet, at man skal skabe sig energien til det efterfølgende spring, og derfor er det vigtigt, at tilløbet er effektivt og med stor fart.

En vigtig del af tilløbet på måtte er forhoppet, som består af et skridt, et hink og et skridt, hvor armene svinges frem samtidigt med hinket.



Forhoppet skal give fart, og derfor skal hinket være fremadrettet og fladt, og ikke højt og kort.

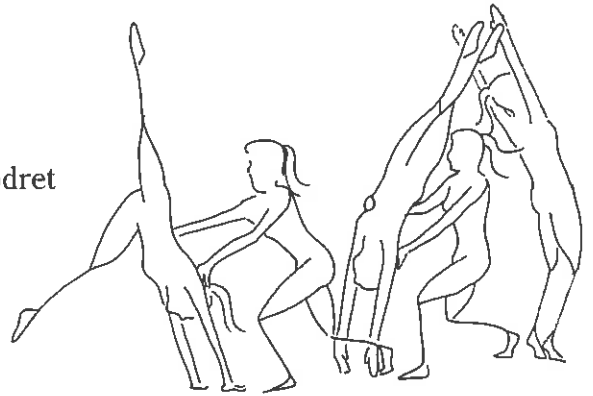
Forhopstræning

Forhopsbevægelsen indøves ved hjælp af gadedrengeløb og rytmiske sammensætninger, hvor der fokuseres på armtræk og hinket fremad.

Kraftspring

Vigtige punkter

- tilløb og fremadrettet forhop
- rette skuldre
- kraftigt afsæt og benopsving
- aktiv bensamling lige efter lodret
- skulderafvikling
- landing på samlede ben
- kropsspænding (let svajet)
- hovedet let tilbagebøjet



Modtagning

Nærmeste hånd under springerens skulder, fjerneste hånd krydser over springerens ryg

Indledende øvelser

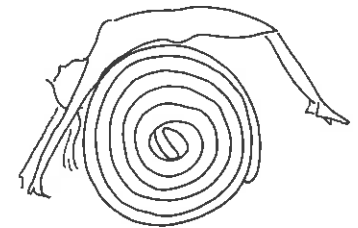
Diverse håndstands- og kropsspændingsøvelser. Opsving til håndstand og fald til rygliggende på tyk måtte

Helhedsøvelser

Kraftspring i slow-motion (alm. modtagning)

Kraftspring over rullemåtte eller skumpude.

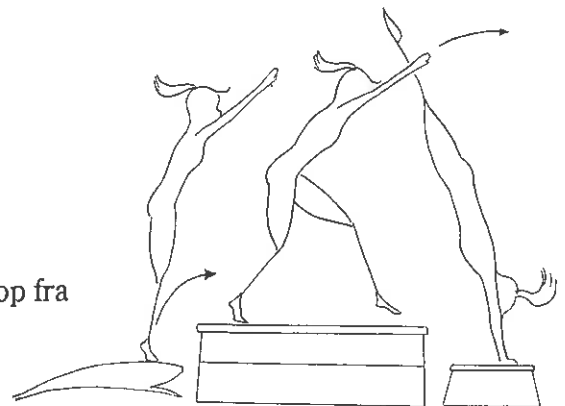
(Vær opmærksom på, at måtten ikke er for lav og dermed medfører et stort svaj.)



Kraftspring i slow-motion som "bæreoverslag" ryg mod ryg

Arbejde med tyngden:

- trappeopstilling
- lav plintkasseopstilling
- plintkasseopstilling med ophop fra springbræt



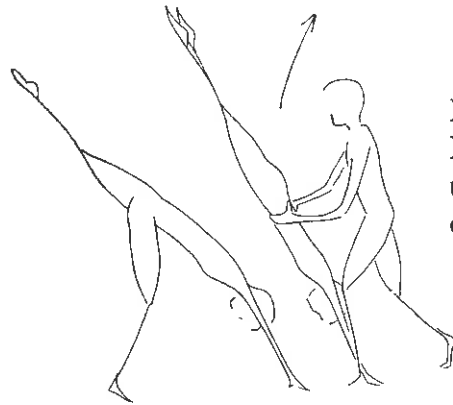
Med springbræt:

- springbræt under rullemåtte
- springbræt og tyk nedspringsmåtte

TRÆNING AF FÆRDIGHEDER

Deløvelser til træning af svingben, afsæt og skulderafvikling

Forhop og kraftigt sving til håndstand op ad tyk måtte:
Vær opmærksom på, at eleven kan falde ned på hovedet, hvis der ikke spændes i skuldre og arme.



Forhop og kraftigt sving op ad modtager:
Modtageren tager godt fat om hofterne og understøtter skulderafviklingen opad. (Kan også laves med afvikling på springbræt.)



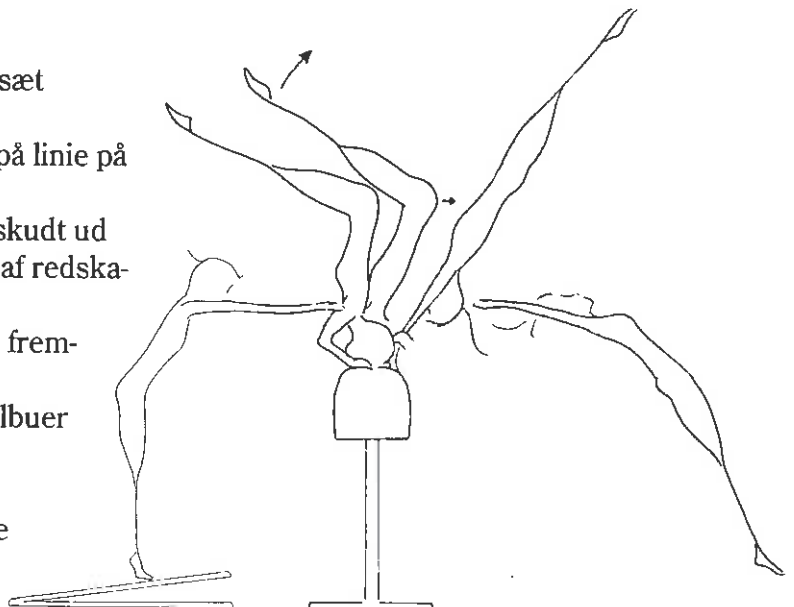
Håndstandshop:

Forhop og sving mod håndstand. Forsøg ved hjælp af skulderafvikling at lave et lille spring fremad på hænderne.

Hovedspring over redskab

Vigtige punkter

- hurtigt tilløb
- effektivt hurtigt afsæt
- tidlig hoftebøjning
- hænder og pande på linie på redskabet
- tyngdepunktet forskudt ud på den anden side af redskabet før kip
- aktivt benkip skråt fremad/opad
- kraftig afvikling i albuer og skuldre
- kropsspænding
- let svajning i 2. fase

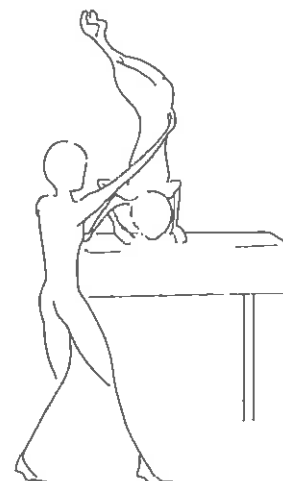


Modtagning

Afhængigt af springerens niveau kan man benytte en eller to modtagere. Er der én modtager, står denne placeret efter springerredskabet. Er der to modtagere, kan begge stå bag redskabet, eller den ene kan placere sig foran.

Én modtager:

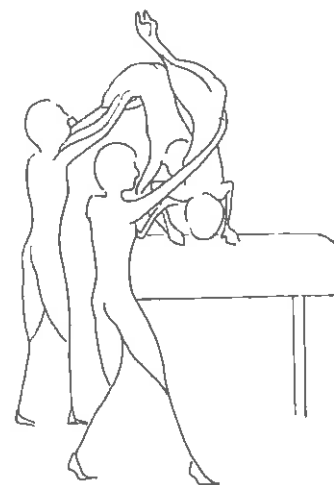
Den nærmeste hånd tager fat om springerens overarm/skulder. Den fjerneste hånd krydser under lænd/hofte, og tager evt. fat rundt om hoften for at trække springerens tyngdepunkt over i kipstillingen. Til sidst i springet kan denne hånd flyttes om på maven for at hindre overrotation.



To modtagere:

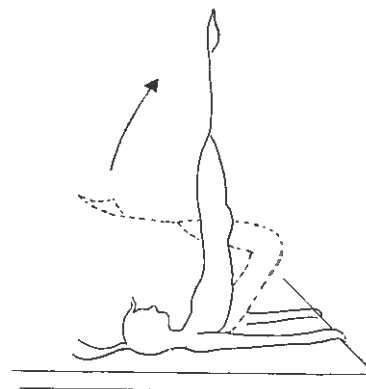
Feks. kan nedenstående muligheder benyttes:

- begge tager imod som beskrevet ovenfor, men i hver sin side
- den ene tager imod som beskrevet ovenfor. Den anden står imellem springbræt og redskab og giver her et skub på springerens lår. Samtidig kan denne modtager sikre, at springeren ikke falder tilbage på springbrættet.



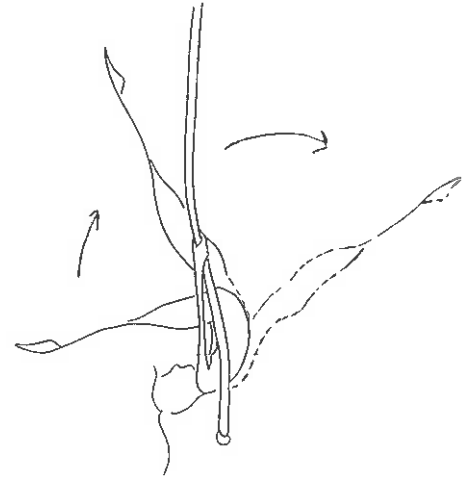
Indledende øvelser (se iøvrigt side 14-16)

Nakkekip på tværs af måtten (hold fast om måttekanten).



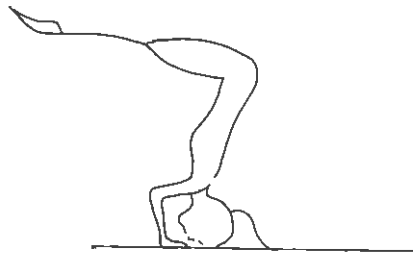
TRÆNING AF FÆRDIGHEDER

Nakkekip tre og tre (håndledsgreb)
(se side 15).



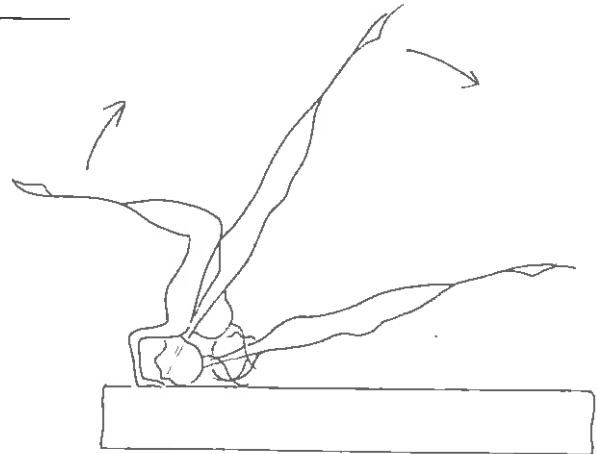
Rygvendt kip i tove.

Finde hovedstående kipstilling
(modtager støtter bag hofpen).

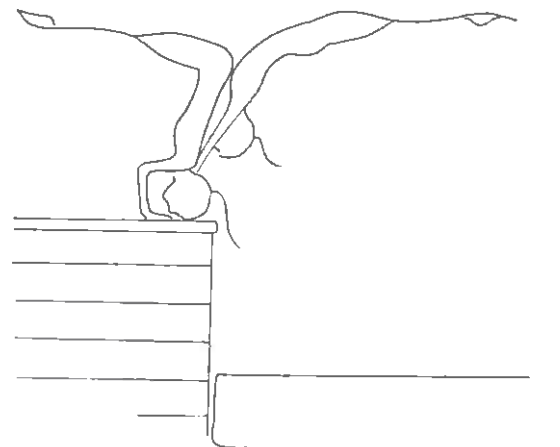


Helhedsøvelser

Kip til rygliggende på tyk
måtte.



Kip fra plint på langs.

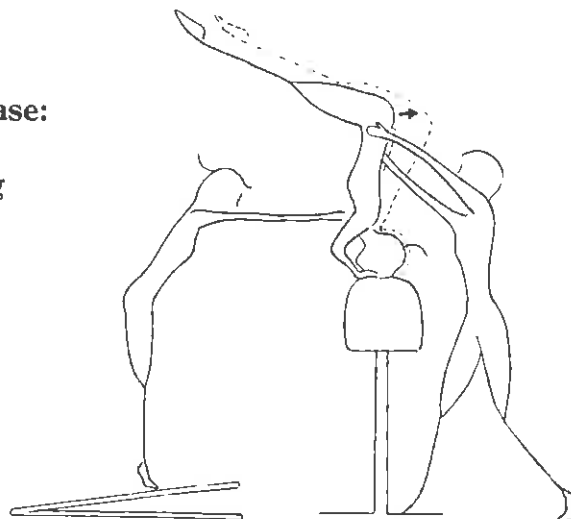


TRÆNING AF FÆRDIGHEDER

Hovedspring over skumplint.

Deløvelse til træning af 1. fase:

Tilløb og ophop til kippestilling
(modtagning bagved).



Ring og bomme

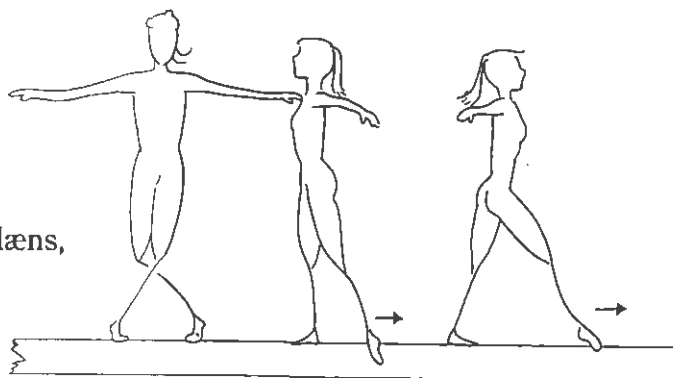
Et særkende for redskabsgymnastikken er de muligheder, som redskaberne giver, for at hænge, svinge, svæve og klatre. Bevægelser som involverer overkroppens muskler, og som ikke er mulige uden brug af redskaber. Forskellige former for balance er det også oplagt at arbejde med. Øvelserne, der gives eksempler på, tager udgangspunkt i de grundlæggende bevægelser: rotation, balance, sving. Enkeltøvelserne kan efterhånden sættes sammen til længere forløb.

I øvrigt henvises til øvelserne fra det tidligere Skolegymnastikmærke, Dansk Skoleidræt.

Balance

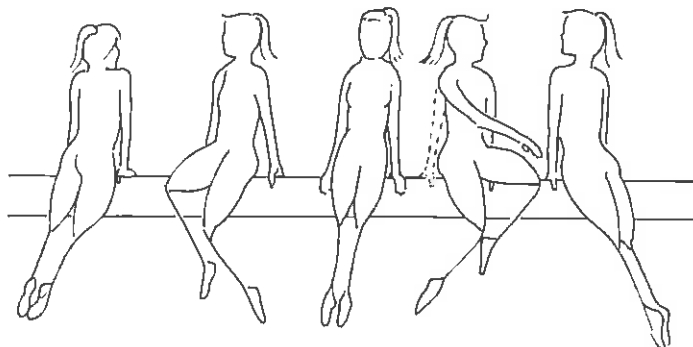
Lav (eller høj) bom

Balancere forlæns, baglæns, sidelæns, parvist.
Kravle



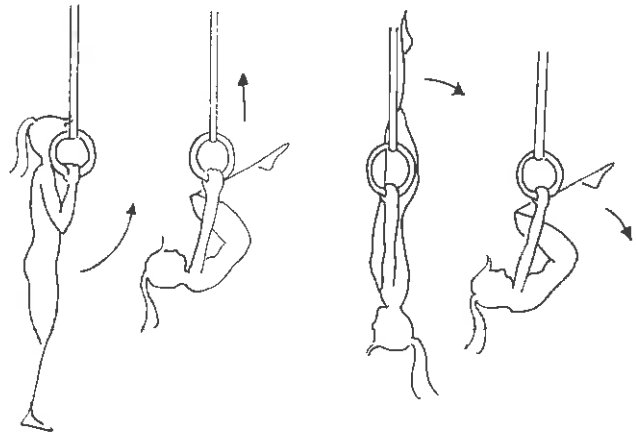
Bom i hoftehøjde

Drej rundt fra støthæng til skævtstående, videre til tværsiddende, skævtstående til den modsatte side og til sidst til støthæng (i alt 360°).



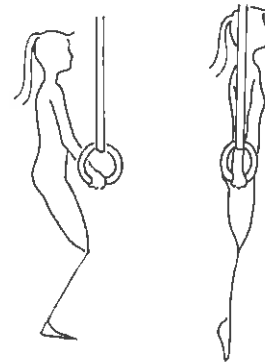
Ring i hovedhøjde

1/2 baglæns omsving med samlede bøjede ben (se under "baglæns rotation"), udretning til støthængende, tilbage i sammenlukning og langsomt 1/2 forlæns omsving med bøjede arme.

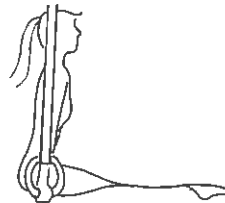


Ring i hoftehøjde (eller højere)

Ophop til støthængende.



Evt. derfra videre til katete.



Forlæns rotation

Bom i hoftehøjde: Forlæns nedsving

Hop op til støthængende. Forlæns rotation til hængende med bøjede albuer. Sænk til siddende på gulvet.



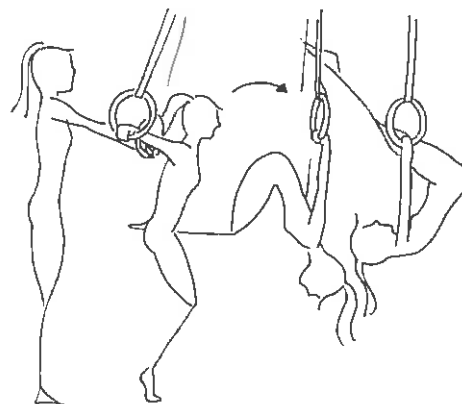
Ringene i brysthøjde eller tove: Afsæt til forlæns omsving.

Vigtige punkter

- håndfatning (i tovene tager man fat med tommelfingrene nedad)
- armene føres strakte bagud
- hovedet bøjes fremad
- afsæt, hvor hoften bøjes og trækkes opad

Modtagning

Tvegreb om overarmen eller gaffelgreb under skulderen/skub på benene.



Baglæns rotation

Bom i skulderhøjde: Baglæns opsving:

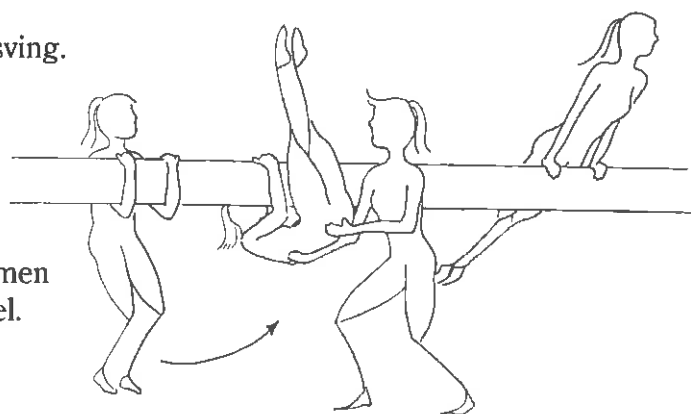
Vigtige punkter

- underhåndsgreb, bøjede albuer
- et-bens afsæt, svingbenet (knæet) svinges mod bommen
- afsætsbenet samles til
- man trækker sig op i armene til støthæng.

Herefter evt. forlæns nedsving.
Opsvinget kan også laves med samlede (strakte) ben.

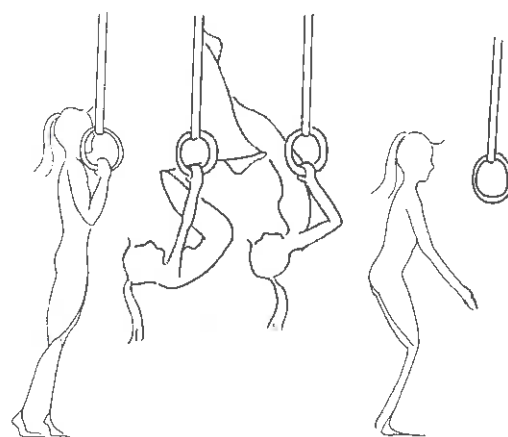
Modtagning

Drejet tvegreb om overarmen eller fat om skulder/bagdel.



Ringene i skulderhøjde eller tove: Stående baglæns omsving.

Fra stående med ringene i hovedhøjde (bøjede arme) laves afsæt til baglæns omsving med eller uden slip af ringene. Se teknikken i det følgende.



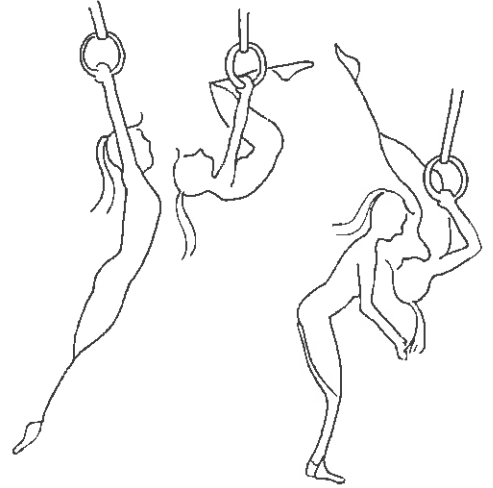
Høje ringe: Indvendigt omsvingsafspring

Vigtige punkter

- effektivt bagudsving
- fremsving, hvor benene svinges bøjede eller strakte mellem armene
- hofteudretning skråt bagud, når fødderne er lodret over hovedet
- samtidigt med hofteudretningen trækkes nedad i ringene, ringene slippes, og overkroppen løftes
- under selve afspringsfasen fokuseres mod måtten

Modtagning

Almindelig modtagning i svingene og løft under skuldrene (gaffelgreb), når ringene slippes. Sikringsmodtagning i landingen.



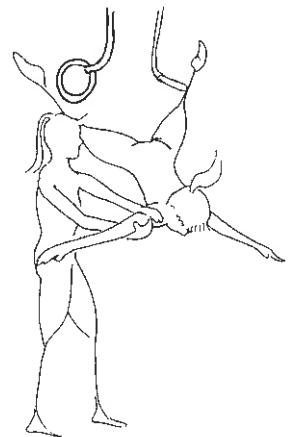
Høje ringe: Udvendigt omsvingsafspring

Vigtige punkter

Som for indvendigt omsvingsafspring, bortset fra at benene spredes uden om ringene i stedet for at blive svinget samlet imellem dem. Kippet og trækket nedad i ringene sker umiddelbart før, at benene ville ramme ringene.

Modtagning

Alm. modtagning i svingene og løft under skuldrene (gaffelgreb), når ringene slippes. Eller drejet tvegreb om overarmene eller om skulder/bagdel. Sikringsmodtagning i landingen.

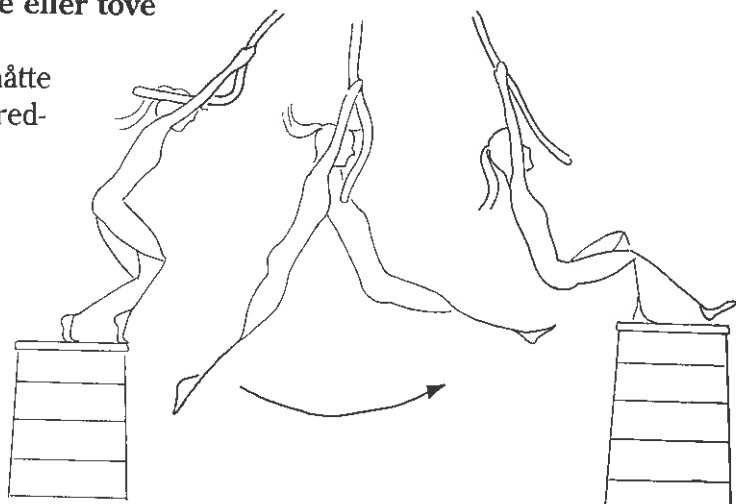


Sving

Svingbevægelser er en grundlæggende del af øvelserne i ringe, barre og reck - især hvis man vil arbejde med mindre sammensætninger. Alle de strækhængende sving i hæveredskaberne består i princippet af en stræk-bøj-stræk-bevægelse i hoften understøttet af den aktivitet, der foregår i hænder og skulderparti. Hoftens bøjelse, når kroppen omkring bunden af svinget passerer lodret og strækkes i både bagud- og fremsvinget. Med udgangspunkt i dette mønster er der visse redskabsspecifikke variationer, som ikke omtales her. Håndfatningen er med tommelfingeren på den ene side og de andre fingre på den anden side.

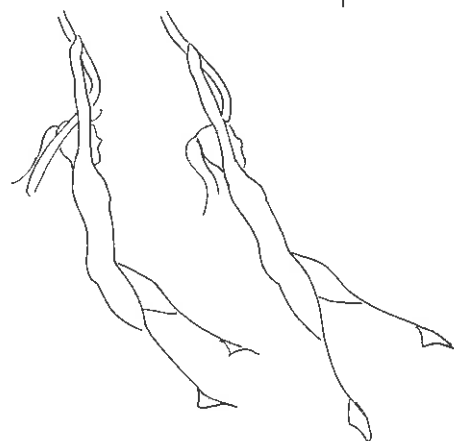
Ring i strækhøjde eller tove

Sving fra måtte til måtte eller fra redskab til redskab.



Parvis

Sving i takt, tre gange frem og tilbage. Prøv med forskellige benstillinger og forskellige landinger.



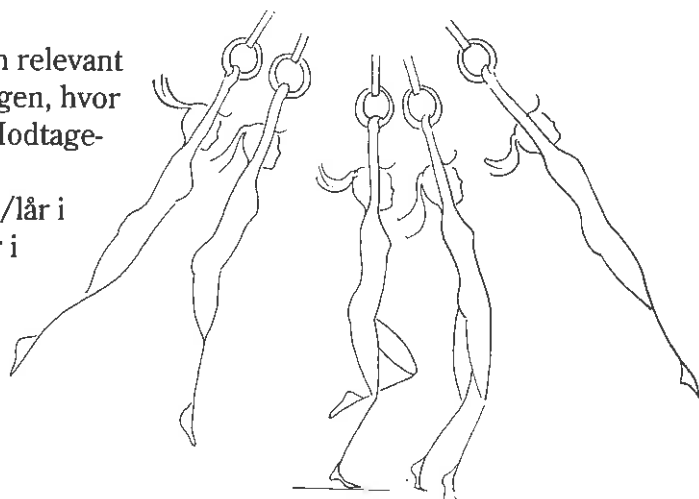
Sving i svingende ringe

Vigtige punkter

- ringene er placeret i strækhøjde
- skuldrene er rette
- omkring bunden af svinget laves to-tre løbeskridt
- i fremsvinget sker en elastisk hoftedretning fremad/opad, og ringene presses bagud
- i sidste halvdel af tilbagesvinget trækkes kraftigt med hælene, og ringene presses udad/nedad
- kropsstammen er spændt i frem- og tilbagesving
- i afhoppet hoppes ned i bagudsvinget eller man løber fremefter i fremsvinget

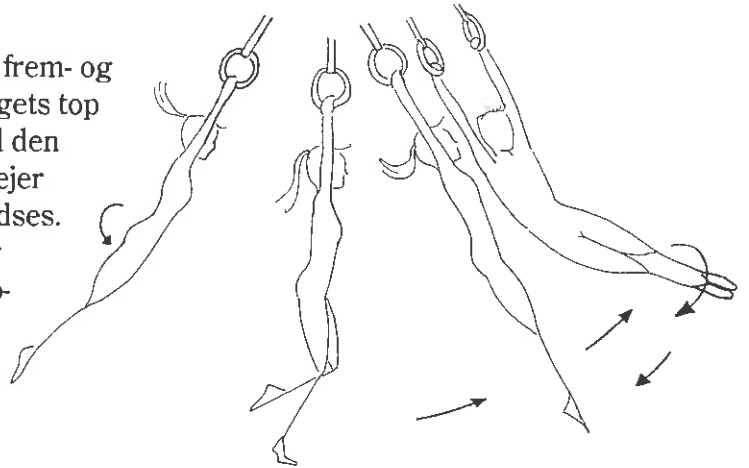
Modtagning

Hjælpemodtagning er kun relevant i begyndelsen af indlæringen, hvor svingene stadig er lave. Modtageren skubber/løfter under tyngdepunktet, dvs. mave/lår i bagudsvinget og lænd/lår i fremsvinget. Eventuelt kun sikkerhedsmodtagning ved afhoppet i bagudsvinget.



Progression

Der laves 1/2 vending i frem- og tilbagesving: I fremsvingets top rettes hoften ud skråt til den ene side, så kroppen drejer modsat, og ringene krydses. I bagudsvinget forbliver ringene krydset og i topunktet gentages hoftebevægelsen til den modsatte side.



Sving i høje ringe

Vigtige punkter

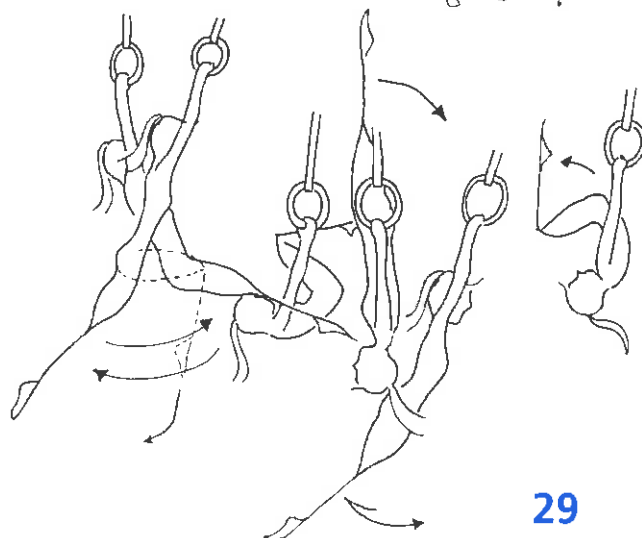
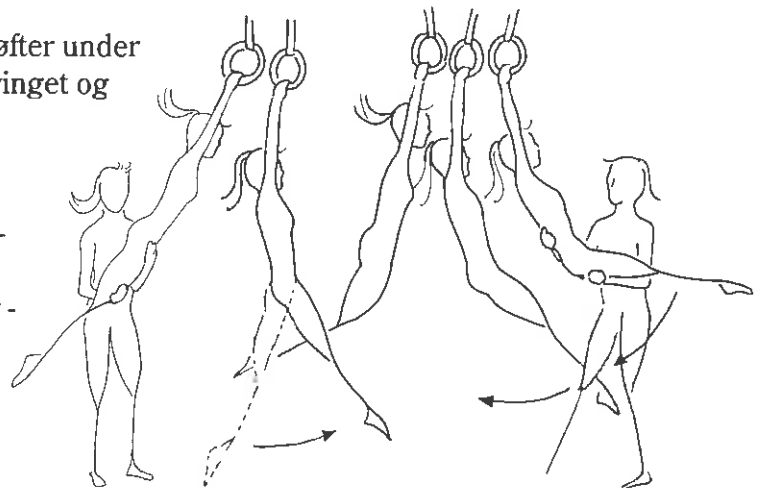
- fra stillehængende startes med knæløft til brystet og videre til sving bagud (startsving)
- i bagudsvingets toppunkt er kroppen strakt og spændt, og ringene presses udad/nedad
- fremsvinget startes med et let svaj i bagudsvingets toppunkt
- umiddelbart efter bunden af svinget bøjes hoften og strækkes derefter mod fremsvingets toppunkt
- i fremsvingets toppunkt er kroppen strakt og spændt, og ringene presses bagud
- i bagudsvinget bøjes hoften umiddelbart før bunden af svinget, hvorefter hælene trækkes energisk bagud, og ringene presses udad/nedad

Modtagning

En eller to modtagere løfter under hhv mave/lår i bagudsvinget og lænd/lår i fremsvinget.

Progression

Startsving bagud - fremsving - stuphængende - nedsving til bagudsving - omsvingsafspring (udvendigt eller indvendigt).



- Som ovenfor, men før stuphængende indsættes trækbukhængende.

Kombinationer af forskellige redskaber giver nogle muligheder, som de traditionelle opstillinger ikke umiddelbart lægger op til. Den frie og eksperimenterende bevægelse i redskaberne, legen og spillet kan nemt sættes i centrum her, men samtidig kan man også fokusere på de lukkede færdigheder i et forløb igennem redskaberne.

Arbejder man med redskabstilvænning, hvor det ikke er så vigtigt præcis hvilke redskaber, der bruges, kan det være en god idé at lade eleverne konstruere opstillingerne parvist eller i mindre grupper. På den måde kommer man hurtigt i gang, og eleverne får også mulighed for at bruge deres erfaringer og kreativitet ved valget af redskaber. Vælger man denne metode er det vigtigt, at underviseren i sidste ende har styr på, at opstillingerne er sikkerhedsmæssigt forsvarlige.

Placering i salen

På hvilken måde, man placerer redskaberne i salen, er bl.a. afhængigt af den gruppestruktur man arbejder med, f.eks. hele klassen eller to og to, og den aktivitet der skal foregå. I hovedtræk er der to måder:

- redskabsstationer
- redskabsbaner

Redskabsstationerne er vel nok den traditionelle form, hvor man har opstillingerne spredt rundt i salen og på hver opstilling laver én øvelse eller løser én bevægelsesopgave. Opstillingerne kan være ens eller forskellige. Under indlæringen af nye øvelser kan man vælge at lade opstillingerne være dele af den samme metodik, sådan at der er differentieringsmuligheder, og eleverne selv kan vælge, hvornår de vil gå videre på næste trin.

Redskabsbanerne er karakteriseret ved at bestå af en serie af redskaber, der muliggør et sammenhængende forløb, hvor flere øvelser eller opgaver laves direkte i forlængelse af hinanden. Redskaberne kan opstilles i rundbane eller som to eller flere parallelle baner.

Det er oplagt at benytte redskabsbaner i forbindelse med redskabstilvænning, men også senere i et redskabsforløb kan det være sjovt at arbejde på denne måde, som giver mange variationsmuligheder. Redskabsbanerne giver mulighed for:

- oplevelse af et "sammenhængende" rytmisk forløb
- opgaveløsning
- differentieret undervisning
- kreativitet
- samarbejde
- høj elevaktivitet

Redskabsopstillingerne kunne f.eks. være:

- rundbane
- parallelbaner
- mindre "stationer"
- krydsende baner
- start i modsatte ende
- redskaber uden ophold imellem
- redskaber med gulv imellem

Redskabslege

Som et led i redskabstilvænningen eller måske bare som erstatning for en gang "sørøverleg" kan det være sjovt at eksperimentere med redskabslege. Man kan vælge nogle allerede beskrevne lege (se senere), eller læreren og eleverne kan selv udvikle nye - f.eks. ved hjælp af nedenstående "legehjul". Udvikler man legen sammen, kan man bagefter tage en snak om, hvad der lykkedes og hvorfor - og hvad der måske kunne forbedre de lege, der ikke umiddelbart var så sjove, eller som ikke havde tilgodeset undervisningens målsætning.



Tre eksempler på redskabslege

Redskabsrundbold

Idé:

Spillet er en variation på almindelig rundbold, blot bevæger man sig igennem redskabsbanen i stedet for det almindelige løb rundt i firkanten. Man spiller med en gymnastikbold eller en skumbold, som efter almindelig opgivning skal sparkes ud.

Struktur:

- opstil en redskabsbane som en rundboldbane (ca. 8 stationer)
- man har "helle" på redskaberne
- man må bevæge sig i banen fra "rørt bold" til "nu"
- 3 døde: byt!

Supplerende regler:

- kun én person kan have "helle" på hvert redskab
- hvis man får "helle" på bestemte redskaber, skal man dér lave grundtræningsøvelser
- udeholdet skal aflevere bolden til hinanden et vist antal gange, før opgiveren modtager bolden
- bevægelserne igennem banen er fastlagte

REDSKABSBANER OG REDSKABSLEGE

“Kryds og bolle”

Idé:

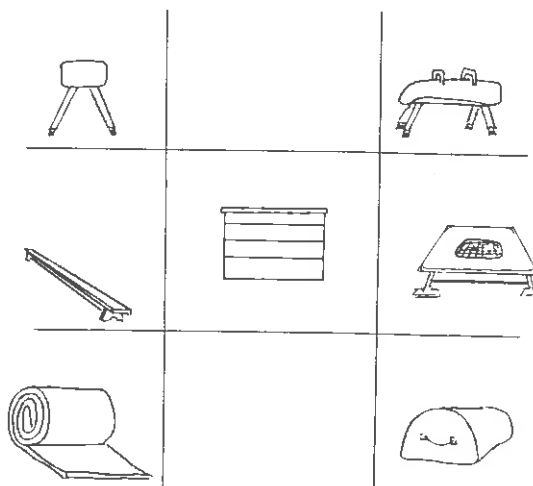
Legen er opbygget på samme måde som almindeligt “kryds og bolle”-spil på papir, hvor det gælder om at få enten tre krydser eller tre bolle på linie. Man er inddelt i to hold, som løber rundt mellem redskaberne til musik. Når musikken stopper gælder det om for hvert hold at erobre tre redskaber på linie.

Struktur:

- to grupper spiller mod hinanden
- hver gruppe er underopdelt i tre mindre, der fungerer som “brikker”
- hver undergruppe løber med håndfatning
- salen forestilles opdelt i 9 felter
- i 7 af felterne er et redskab
- der må kun være et hold pr. redskab
- i musikpausen må man bytte redskab, indtil det ene hold har tre på linie

Supplerende regler:

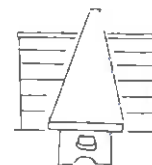
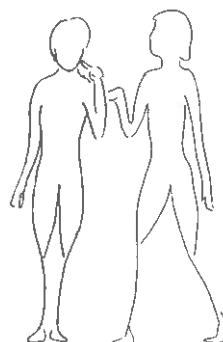
- man skal bevæge sig på forskellig måde imellem redskaberne
- man skal lave en fælles balance på det erobrede redskab
- man skal lave grundtræningsøvelser med brug af det erobrede redskab



Bingoleg

Deltagerne deles op i par, og hvert par finder på en opstilling, som de stiller op og formulerer/nedskriver en 2-mands-opgave til. Hver opstilling tildeles et “postnummer”.

Parrene vælger nu en spilleplade med et vist antal postnumre på, hvorefter de på skift går til de forskellige opstillinger og løser opgaven. Har de det pågældende postnummer på deres plade, river de et “hak” i nummeret, og når pladen er “hakked fuld”, er de færdige. Vinderne kan eventuelt vise deres løsninger tilsidst.



LITTERATURLISTE

Redskabsgymnastik - leg og akrobatisk udfordring,
Eva Wulff Helge og Else Trangbæk.
Systeme, Danmarks Højskole for Legemsøvelser,
Danmarks Gymnastik Forbund og Danmarks Idræts-Forbund, 1994.

Springgymnastik, Lars Elbæk m.fl.
Danmarks Gymnastik Forbund, Danmarks Idræts-Forbund, 1994.

Bogen om springgymnastik, Michael Bjørn.
Danske Gymnastik og Idrætsforeninger, 1994.

Springgymnastik for drenge, Johannes Bjerre.
Danske Gymnastik og Idrætsforeninger, 1992.

Kroppen i skolen:
Gymnastik - for indskolingen, 1993.
Gymnastik - for mellemtrinnet, 1995.
Temauge 41, 1995 - Cirkus, 1995.

Gymnastik er sjovt.
Dansk Skoleidræt.

Redskabsgymnastik, Kurt Trangbæk, 1973

Gymnastikaktiviteter med børn, G.B.Ørn, 1986.

Akrobatbogen, Steffen Brix Aaris, 1986.

Gerätturnen für Alle, Marita Bruckmann, Celle 1991.

Gymnastik med legeredskaber, Barbro Carli m.fl.
(oversat af Nina N. Møller).
Danmarks Gymnastik Forbund, 1986

Redskabsgymnastik i skolen, Klaus Danø, 1983.

Hopla AKROBAT, Palle Krappe.
Bogforlaget DUO.

Hopla gøgler, Palle Krappe.
Bogforlaget DUO, 1988.

Cirkus som emnearbejde i indskolingsfasen.
Dansk Skoleidræt, 1989.

Gøy i gymsalen.
Norges Gymnastikk- og Turnforbund, 1985.