

# Indholdsområde: kropsbasis → kampsport

Overordnet tema: idræt og identitet

Undertema: Grænser/mine og dine grænser

## Temabaseret idrætsundervisning tilgang 2

Dette er et inspirationsmateriale, der forhåbentlig kan få nogle ideer om temabaseret idrætsundervisning til at spire hos dig. Håbet er først og fremmest at sætte dine tanker i gang, så du får lyst til at videreudvikle og tilpasse din undervisning, så det bliver et forløb, du kan se dig selv lave.

Forløbet tager udgangspunkt i indholdsområdet Kropsbasis med fokus på kampsport. Det overordnede tema Idræt og Identitet med undertemaet "Grænser" kobles på indholdsområdet. Når man vælger at undervise med indholdsområdet som omdrejningspunktet, betyder det, at undervisningens indhold styres af indholdsområdet, og temaet derefter kobles på. Læs mere om denne tilgang på s. 75 i [Faghæftet for Idræt](#).

Der kan være stor forskel på, hvor tydelig koblingen er i undervisningen og på hvilke tidspunkter i forløbet temaet kobles på. I Dansk Skoleidræt anbefaler vi at lave en tydelig kobling hele vejen igennem forløbet, så man får praksis og tema, teori eller fagbegreber integreret i den praktiske undervisning. Altså at man ikke adskiller teori og praksis, fordi den praktiske kropslige udførelse kan få tema, teori og fagbegreber til at give mening på en anden måde end, hvis man ikke havde kroppen med.

Vi anbefaler at arbejde med forløbet over 6-8 undervisningsgange i både børne- og ungeskolen, da eleverne gennem et længere forløb får en øget og reel mulighed for faktisk at dygtiggøre sig både færdigheds- og vidensmæssigt.

Samtidig er det oplagt løbende at tage temaet op, når det giver mening. Man ved aldrig, hvornår der opstår en situation, hvor temaet "Grænser" bliver relevant for eleverne. Det kunne fx være under en opvarmning eller en lektion med vandaktiviteter, hvor der uventet opstår en interessant grænsevandrende situation med læringspotentiale for eleverne.

Der er ingen rigtige eller forkerte måder, at lave temabaseret idrætsundervisning på. Det vigtige er, at man finder en vej, der fungerer for skolen og idrætslærerne som en helhed. Idrætsundervisningen bør have sin hovedvægt på idrætspraksis og kropslig udfoldelse suppleret med små veltilpassede bider af teori, fagbegreber og refleksioner.

## Formålet med forløbet

At eleverne udvikler deres kropsbasisfærdigheder gennem kampsportsrelaterede øvelser samt reflekterer over egne og andres fysiske, sociale og psykiske grænser.

### Mål

At eleverne lærer at kæmpe fair, respektere deres modstander, og lærer at regulere kampene så de ikke skader hinanden.

At eleverne lære deres egne styrker og begrænsninger at kende under kampe, der er bygget op om regler, ritualer og værdier.

At eleverne gennem kampe får styrket deres kropsbevidsthed, balance, bevægelighed, styrke og kondition.

At eleverne kan tale åbent om deres egne grænser i relation til kampsportsrelaterede øvelser.

At eleverne har mod til at vandre på deres grænser og derigennem udvikler sig.

## Overordnede refleksionsspørgsmål

I forløbet kan eleverne arbejde med at reflektere over nedenstående spørgsmål.

- Hvor er mine fysiske, sociale og psykiske grænser (i et idrætsligt perspektiv)?
- Hvor er mine klassekammeraters fysiske, sociale og psykiske grænser i et idrætsligt perspektiv?
- Hvilke aktiviteter udfordrer mine grænser, og hvad kendetegner de aktiviteter?
- Hvordan føles/sanses grænsevandring i min krop?
- Hvorfor har jeg grænser?
- Hvornår og hvordan møder du grænser inden for idrætten?
- Hvordan kan du bruge det, du har lært om grænser i idræt i andre sammenhænge?

## Elevtekster der kan understøtte temaet

Se hele Dansk Skoleidræts bank med elevtekster [her](#).

- [Vi springer ud i ekstrem sport som aldrig før](#)
- [Lær jeres børn at konfrontere deres frygt](#)
- [Idræt giver sunde knubs](#)

## Podcast

Søg på Idræt i ørerne, der hvor du hører podcast. Episoderne "Kroppen indefra og udefra" (22 minutter) og "Kroppen som maskine" (34 minutter) passer fint til temaet. Podcast kan fx gives for som en lektie.

## Underviser – sæt dig selv på spil

For at forløbet bliver succesfuldt er det vigtigt, at du som underviser går forrest og viser vejen. Det kan du fx gøre ved at:

- Italesætte dine egne grænser både fysisk, socialt og psykisk.
- Fortælle om grænsevandrende og grænseoverskridende aktiviteter, som du er blevet udsat for, eller har udsat dig selv for. Det behøver ikke være vilde fortællinger. Det vigtigste er, at du med dine fortællinger er med til at skabe et trygt rum, hvor det er naturligt at afprøve og reflektere over sine grænser. Et eksempel kunne være: Første gang jeg skulle springe ud fra en tremeter vippe, eller første gang jeg skulle danse foran nogle andre.
- Prøv selv nogle af aktiviteterne som eleverne udsættes for.
- Bed eleverne om at finde grænsevandrende aktiviteter til dig.

## Fagbegreber

Inden for temaet grænser kan det give mening at arbejde med nedenstående fagbegreber, definitioner og ordsprog/talemåder. Det kan hjælpe eleverne til bedre at forstå grænser, og i samspil med de kropslige oplevelser i undervisningen vil det give flere nuancer og perspektiver på grænser.

### En grænse

- Her til og ikke længere.
- På den ene side af grænsen er det okay. På den anden side af grænsen er det ikke okay.
- En grænse adskiller det kendte og det ukendte.
- En grænse adskiller det man kan, og det man ikke kan.
- En grænse adskiller det man kan lide, og det man ikke kan lide.

### Grænsevandring

- At bevæge sig på grænsen mellem det, der er okay, og det der ikke er okay.
- At bevæge sig på grænsen mellem det kendte og det ukendte.
- At bevæge sig på grænsen mellem det man kan, og det man ikke kan.
- At bevæge sig på grænsen mellem det man kan lide, og det man ikke kan lide.
- Grænsevandring er en dyst mod det, der begrænser.
- Kun i grænsevandringen får du fat på mere af dig selv.
- Vi er nødt til at vandre i grænselandet for at finde grænsen.
- En grænsevandring er ofte forbundet med ubehag, da grænsevandring og overskridelse fører os til et nyt sted, hvor vi ikke er sikre på, hvem vi nu er (Borghall s. 43-45).

## Fysisk, social og psykisk grænse

Man kan udfordre sine grænser på forskellige måder, og man kan være udfordret af forskellige årsager. Grænsevandringen kan være af fysisk, social og psykisk karakter. Man kan godt adskille det fra hinanden, men det er ofte svært.

**Personlig fysisk grænse:** Når du ikke kan mere rent fysisk. Du kan fx ikke løbe hurtigere eller længere. Dine ben syrer så meget til, at du ikke rent fysisk kan mere. Her spiller den psykiske grænse dog i høj grad også ind. Den fysiske grænse kan også nås, hvis nogle laver en voldsom skuldertackling, og du vælter og slår dig.

**Personlig social grænse:** Når du på grund af en social situation bliver utryg, bange, vred eller ked af det. Du føler ubehag ved at være i en bestemt situation med andre. Fx synes du måske, at det er ubehageligt at en klassekammerat råber til dig, hvor du skal løbe hen under et boldspil. Eller du synes det er ubehageligt at skulle danse pardans med en, du ikke kender, hvorimod du gerne vil danse en pardans med din bedste ven.

**Personlig psykisk grænse:** Når det er dit hoved der siger stop. Det du oplever giver dig et følelsesmæssigt ubehag. Det kan fx være, at du bliver bange, ked af det eller føler dig utryg. Det kan fx være, at du er tryk ved at gå på line henover bommen i 1 meters højde, men ikke i to meters højde, så bliver du bange. Eller en modstander siger nogle ubehagelige ting til dig for at få dig ud af fatning (Zidane i VM-finalen mod Italien, 2006).

**Komfortzone:** En tilsand, hvor man føler sig hjemme, i kontrol, lav puls, afslappet og tryk. I den zone kan man handle ubekymret og føle sig tryk. Man lærer ikke noget. Man er ikke udfordret.

**Læringszone:** En tilstand hvor du er uden for din komfortzone. Dvs. du føler dig ikke helt hjemme. Du er ikke helt i kontrol, og du ved ikke helt hvordan, du skal klare opgaven. Du er lidt bekymret. Din puls er lidt højere, men du er ikke stresset. Dit fokus og koncentrationsniveau er skærpet, fordi du ellers ikke kan klare udfordringen. Når du oplever det, så vandrer du på din grænse, og du vil have mulighed for at lære noget nyt om dig selv.

**Panikzone:** En tilstand hvor du er kommet uden for din læringszone. Du føler dig ikke hjemme, du er ude af kontrol og meget utryk. Du ved ikke, hvordan du skal klare opgaven. Du er stresset, og det hæmmer din præstation. Din puls er højere. Du har selv, eller nogle andre har overtrådt din grænse. Måske kan du med en hjælpende hånd klare opgaven?

## Værktøj - grænse vurderingsskala

I mange tilfælde er det godt at starte en refleksion med, at eleverne skal tage stilling til et konkret spørgsmål eller en konkret oplevelse.

Eleverne kan fx arbejde med en skala fra 1-10 (se bilag 1 – nederst i dokumentet). Hvor 1-3 er under grænsen (komfortzone), 4-6 på grænsen (læringszone) og 7-10 over grænsen (panikzone). Efter en aktivitet, oplevelse eller en undervisningsgang kan I individuelt lade eleverne vurdere, hvor på skalaen en given aktivitet lå. Når eleverne har været "udsat" for flere forskellige grænsevandrende aktiviteter, får de efterhånden et indtryk af, hvad der kendetegner de aktiviteter, som får dem ud over grænsen eller ud i panikzonen, og de får oplevelser med at være i

læringszonen. Desuden kan de sammenligne med hinanden og derigennem blive bevidste om hinandens grænser.

Hvis vurderingsskalaen ikke giver mening kan man også fint lade eleverne tage stilling til en aktivitet/oplevelse ved, at de skal placere sig på en linje fra 1-10.

## Undervisning

I undervisningen handler det nu om løbende at få koblet kropsbasis → kampsport med grænser. Det kan man gøre på mange forskellige måder.

- Løbende være tydelig omkring formålet med hele forløbet.
- Være tydelig omkring hvad eleverne skal lære.
- Lave opsamlinger med refleksionsspørgsmål, der får eleverne til at reflektere over indholdsområdet og temaet.
- Italesætte og give feedback på situationer i undervisningen, som tydeliggør temaet.
- Lave timeouts hvor eleverne skal reflektere over temaet ift. bestemte situationer, som er opstået i undervisningen.
- Give lektier for som har fokus på både indholdsområde og tema.

## Undervisningsgang 1

Inspiration til hvordan første undervisningsgang kan bygges op.

Fortæl eleverne om formålet og målene med forløbet (se side 2).

Kamplege og -aktiviteter og grænser

- **Fysisk** handler det om at kæmpe, indtil man ikke har flere kræfter, og man ikke kan udholde mere smerte.
- **Socialt** handler det om, at man i kampsport bliver udfordret på de normer og værdier, man ofte er opdraget med ift., at man ikke må gøre fysisk skade på andre.
- **Psykisk** handler det om, at man mentalt er indstillet på, at det kan gøre ondt på sig selv, og det kan gøre ondt på sin modstander.

Alt efter hvor meget erfaring eleverne har fra idrætsundervisningen i bryde- og kamplege, så udvælges forskellige kamprelaterede aktiviteter og lege. Sørg for at bygge det langsomt op, så eleverne langsomt vænner sig til at kæmpe. Se inspirationslink længere nede.

Det er vigtigt at tale med eleverne om, hvordan man bryder på en respektfuld og fair måde. De kæmper med hinanden og ikke mod hinanden.

Sørg fx for at:

- Reglerne er klare og præcise.
- Aftal tydelige signaler for start og stop.
  - Start kampen med at give hånd eller anden kulturel gestus.
  - Vær opmærksom på hinandens signaler under kampen.

- Afslut kampen med at give hånd og sige "tak for kampen".
- Lad eleverne evaluere kampene.
  - Kæmpede vi respektfuldt og fair? Hvordan kunne det mærkes i vores kamp?
  - Hvordan lå kampen på grænsevurderingsskalaen?
  - Hvad er dine og mine styrker og svagheder?

Her findes inspiration til konkrete aktiviteter.

- Kroppen i skolen plakat med [brydelege](#). Små, nemme og kamprelaterede lege. Gode som opstartsaktiviteter.
- [Kroppen i skolen hæfte](#) med viden og introduktion til kamplege og forslag til, hvordan man kan bygge idrætsundervisningen op.

Brug løbende grænsevurderingsskalaen, såfremt det giver mening.

### Opsamling

Forslag til refleksionsspørgsmål.

Tal med en makker.

- Hvilken aktivitet scorede hhv. lavest og højest på grænsevandringskalaen? Hvorfor?
- Hvordan var det at kæmpe med hinanden?
- Havde det nogen effekt, at vi var tydelige i vores aftaler og signaler forud for kampene?
- Hvornår nåede du din fysiske, sociale eller psykiske grænse?

Afslut med fælles opsamling, og fortæl eventuelt kort, hvad der skal ske næste gang.

### Lektie

- Bryde og kæmpe med et familiemedlem. Både nogle der er mindre og større end en selv. Husk at gøre det respektfuldt og fair med tydelige signaler for start og stop.
- Eller læs denne tekst [Vi springer ud i ekstrem sport som aldrig før](#)

## Undervisningsgang 2, 3, 4 og 5

I de næste lektioner holdes fokus på temaet med kampsport som det idrætsmæssige omdrejningspunkt. Det vil sige at didaktikken - målet og indholdet i høj grad kan være det samme, men selvfølgelig med en løbende progression, der passer til elevernes udvikling.

Genkendeligheden og gentagelserne giver eleverne mulighed for at udvikle deres kropslige færdigheder og samtidig komme i dybden med temaet. Efterhånden som eleverne bliver skarpere på både temaet og lærer at kæmpe respektfuldt og fair, kan de inddrages mere og mere i udviklingen af nye kampaktiviteter og -lege.

### Lektie

- Samme som sidst - bryde og kæmpe med et familiemedlem. Både nogle der er mindre og større end en selv. Husk at gøre det respektfuldt og fair med tydelige signaler for start og stop.
- Eller eleverne kan læse en tekst [Idræt giver sunde knubs](#).

- Hvordan kan dine nye erfaringer med undertemaet grænser forstås i forhold til det overordnede tema idræt og identitet?

## Undervisningsgang 6

### Formål

At runde temaet af og perspektivere temaet til andre sammenhænge.

### Afrunding af hele forløbet

Herunder beskrives forskellige aktive metoder man kan bruge til at evaluere forløbet. Det væsentlige er, at eleverne reflekterer over den læring, som de forhåbentlig tager med sig, og underviserne får feedback på forløbet fra eleverne.

Undervisningen kan udover nedenstående evalueringsaktiviteter selvfølgelig også indeholde nogle af de øvelser, som har fungeret bedst, været mest lærerige eller sjovest.

[Dobbeltcirkel](#) er en god metode til at få mange til at tale på samme tid. Forbered nogle evaluerende spørgsmål som fx:

- Hvad har du lært rent kropsligt?
- Hvad har du lært om kampsport?
- Hvad har du lært om dine grænser?
- Hvad synes du var spændende ved forløbet?
- Osv.

[Terningevaluering](#) er en god måde at komme rundt om nogle væsentlige spørgsmål, der knytter sig til forløbet. Forslag til spørgsmål som kan bruges, når terningen kastes. Eller lad eleverne selv lave spørgsmålene.

1. Hvilken episode i forløbet har gjort størst indtryk på dig?
2. Hvad har du lært om dine grænser?
3. Hvad har du lært om dine klassekammeraters grænser?
4. Hvilken af dine fysiske, sociale og/eller psykiske grænser, har du været mest udfordret på i forløbet?
5. Hvad har du lært om kampsport?
6. Hvordan har du udviklet dig kropsligt?

[Walk and talk](#) eller måske Run and talk er anden god måde at evaluere forløbet på. Aftal et område som eleverne skal gå eller løbe rundt om, mens de taler om et spørgsmål. Hver gang de kommer tilbage skifter de makker. Tag gerne nogle runder med det samme spørgsmål, så eleverne får talt med flere forskellige om det samme spørgsmål.

Eleverne reflekterer i grupper over følgende spørgsmål:

- Hvor er mine fysiske, sociale og psykiske grænser i et kampsportsperspektiv?
- Hvilke kampaktiviteter udfordrer mine grænser, og hvad kendetegner de aktiviteter?
- Hvordan føles/sanses grænsevandring i min krop?
- Hvorfor har jeg grænser?

- Hvor er mine klassekammeraters fysiske, sociale og psykiske grænser i et kampsportsperspektiv?
- Hvornår og hvordan møder du grænser inden for idrætten?
- Hvordan kan du bruge det du har lært om grænser i idræt i andre sammenhænge?

## Referencer

Borghäll, Johan, At bryde isen – aktiviteter der opliver, overrasker og skaber samhørighed. Eget forlag, 1 udgave 2019.

Idræt – Undervisningsvejledning, 2019. Børne – og undervisningsministeriet.



### Bilag 1

| Aktivitet                 | Under grænsen - komfortzone |   |   | På grænsen - læringszone |   |   |   | Over grænsen - panikzone |   |    |
|---------------------------|-----------------------------|---|---|--------------------------|---|---|---|--------------------------|---|----|
|                           | 1                           | 2 | 3 | 4                        | 5 | 6 | 7 | 8                        | 9 | 10 |
| Død mand                  |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
| Kramme en anden i 10 sek. |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
| Kampsport                 |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
| Bryde                     |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
| ?                         |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
|                           |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
|                           |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
|                           |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
|                           |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
|                           |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
|                           |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
|                           |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
|                           |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
|                           |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
|                           |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
|                           |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |
|                           |                             |   |   |                          |   |   |   |                          |   |    |

