

Overordnet tema: Idræt og identitet

Undertema: Grænser/Mine og dine grænser

Temabaseret idrætsundervisning – fra tema til indholdsområde

Dette er et inspirationsmateriale, der forhåbentlig kan få nogle ideer om temabaseret idrætsundervisning til at spire hos dig og dit idrætsteam. Intentionen er at sætte jeres tanker i gang, så I får lyst til at videreudvikle og tilpasse forløbet, så det bliver et forløb, der passer til jeres kontekst og jeres elevers læringsforudsætninger.

Forløbet tager udgangspunkt i det overordnede tema Idræt og Identitet, hvilket kan identificeres i fælles mål under kompetenceområdet Krop, træning og trivsel. Under temaet kunne fx være "Mine og dine grænser", Grænsevandring eller blot Grænser. Når man vælger at undervise med temaet som omdrejningspunktet, betyder det, at undervisningens indhold styres af temaet og ikke af fx et indholdsområde. Man kan spørge sig selv, "Hvordan kan eleverne lærer noget om grænser gennem idræt"? Læs mere om denne tilgang på s. 73 i [Faghæftet for Idræt](#).

Vi anbefaler at arbejde med temaet over 6-8 undervisningsgange i både børne- og ungemiljøet, fordi eleverne gennem et længere forløb får en øget og reel mulighed for at dygtiggøre sig både færdigheds- og videnmæssigt.

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 om grænser

At eleverne i et idrætsligt perspektiv arbejder med at vandre på, udfordre og udvikle deres egne og andres fysiske, sociale og psykiske grænser samt bliver bevidste om deres klassekammeraters grænser.

At eleverne løbende reflekterer over, om de er i deres komfort-, lærings- eller panikzone (se beskrivelser af de tre begreber senere i forløbet).

Overordnede refleksionsspørgsmål

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

- Hvor er mine 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?

- Hvor er mine klassekammeraters fysiske, sociale og psykiske grænser i et idrætsligt perspektiv?
- 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 understøtter 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 andre.
- Prøve nogle af aktiviteterne som eleverne udsættes for.
- Bede 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 temaet.

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 ikke kan.
- At bevæge sig på grænsen mellem det man kan lide og ikke kan lide.
- Grænsevandring er en dyst mod det, der begrænser.
- Kun i grænsevandringen får du fat på mere af dig selv.
- Vi er nød 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, 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 tilstand, 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 er føler dig ikke helt hjemme, du er ikke helt i kontrol. Du er lidt utryk, 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, du er meget utryg, 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 du med en hjælpende hånd kan klare opgaven.

De tre personlige grænser kan være svære at skelne fra hinanden i praksis. De påvirker og påvirkes af hinanden, hvilket eleverne forhåbentligt vil få nogle oplevelser med at reflektere over gennem forløbet.

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.

Inden undervisningsgang 1

Eleverne kan selv prøve at definere de seks ovenstående begreber forud for undervisningen. Det er en god ide, fordi det vil skærpe elevernes opmærksomhed ift. det kommende arbejde med grænser (se bilag 2). Man kan eventuelt bruge 10-15 minutter af klassens tid.

Undervisningsgang 1: Introduktion til "Mine og dine grænser"

Inspiration til hvordan første lektion kan bygges op omkring temaet. Der er flere øvelser, end hvad der er tid til.

Formål

At introducere eleverne til forløbet og åbne deres øjne og bevidsthed for hvad temaet "Mine og dine grænser" handler om.

Mål

- Eleven lærer egne grænser at kende.
- Eleverne prøver nogle aktiviteter, hvor deres grænser måske bliver udfordret.
- Eleverne flytter nogle grænser og vokser med det.
- Eleverne prøver nogle aktiviteter, hvor de siger, STOP – det vil jeg ikke.
- Eleverne kan selv udvikle eller vælge aktiviteter, hvor de tror, at deres grænse udfordres.

Opstart

Introducer eleverne for temaet og formålet med forløbet.

Opstarts og opvarmningsøvelser

Lav en eller flere rundkredse alt efter hvor mange elever og lærere, I er.

Eleverne skal på skift individuelt gå ind i midten og forevise en fysisk øvelse i ca. 15 sekunder. Det kunne være sprællemænd, hop på stedet, armsving osv. Eleverne bestemmer selv. Men udfordringen er at gå ind midten og gøre det. Nogle elever vil have det helt fint med det, mens andre sikkert vil føle sig utrygge – en social eller psykisk grænse. Det er helt fint. Anerkend eleverne i det. Det er deres grænse. De elever der ikke vil, kan man vælge at arbejde med på forskellige måder over de næste undervisningsgange. Hvad er det, der gør det utrygt for dem? Måske fordi de andre kigger, og de har ikke prøvet det før. Lad eleverne finde på løsninger til, hvordan det kan gøres mere trygt. Næste gang kan de prøve to og to sammen eller "bare" blive stående ude i rundkredsen, når de foreviser.

Som underviser kan man fx spørge nogle af dem, der ikke har udfordringer med det. På den måde startes elevernes refleksion over temaet. Der skabes gradvist et rum, hvor det trygt at tale om grænser.

Vinke, blinke hinke

Alle elever stiller sig i en rundkreds. Eleverne skal få kontakt med hinanden ved at vinke og derefter bytte plads, når de løber forbi hinanden, giver de hinanden en high-five. Når man er kommet over på den andens plads, finder man en ny at vinke til og bytte plads med. Nu ændres aktiviteten til, at man skal blinke til hinanden. Når man bytter plads, skal man svinge hinanden i en armkrog fx tre gange. Sørg for at minde eleverne om hele tiden at tage kontakt til nogle nye. I den tredje udvikling skal eleverne blinke eller vinke til hinanden, når de løber ind for at bytte plads skal de give hinanden et kram. Nu begynder nogle af eleverne nok at nå deres grænse. Det er helt okay. Anerkend det.

Som underviser kan man fx spørge eleverne, hvordan de kan blive trygge ved at kramme hinanden. På den måde startes elevernes refleksion over temaet. Der skabes gradvist et rum, hvor det er trygt at tale om grænser.

Opstartsøvelse 1

Lav eventuelt en [aktiv brainstorm](#), hvor overskriften på planchen eller A3 papiret fx er "Mine fysiske, sociale og psykiske grænser" eller "bare" "Grænser i idræt". Der kan fint laves flere forskellige overskrifter, hvis det giver mening. Lav små grupper á 3-4 stykker, og lav en lang

løbedistance mellem startstedet og plancherne og placer forskellige forhindringer og inkorporer forskellige kropslige udfordringer undervejs.

På planchen kan eleverne fx skrive: At gå i bad, kalde på bolden, at lave fejl.

Når eleverne har skrevet på plancherne kan de i grupper tale sammen, om det de har skrevet.

Det er en god opstartsøvelse, som sætter gang i elevernes tanker om grænser.

Opstartsøvelse 2

Stil jer sammen i en rundkreds og giv eleverne nogle udfordringer, som måske vil udfordre deres grænser på forskellige måder. Herunder kommer nogle forslag, men find på jeres egne efter elevernes niveau og lad endelig eleverne byde ind.

Fysisk grænse

- Kan du lave tre armstrækninger? Hvor mange kan du lave, før du når din fysiske grænse?
- Kan du gå i spagat? Hvor langt kan du komme ud?
- Kan du hoppe over en meter med et samlet to fods-afsæt? Hvor langt kan du hoppe?

Social grænse

- Kan du kigge dine klassekammerater i øjnene i minimum 10 sekunder?
- Kan du kramme dine klassekammerater i minimum 5 sekunder?

Psykisk grænse

- Tør du kravle 1,5 meter op i ribberne og hoppe ned? Hvor langt tør du at kravle op og hoppe ned?
- Tør du lade dig falde bagover i en madras og være helt stiv som en planke? Hvor højt tør du at kravle op i en ribbe og gøre det?

Alle eleverne forsøger at klare udfordringerne så godt som muligt. Eleverne finder selv på andre øvelser.

Opstartsøvelse 3

Midterlinjen i hallen eller på fodboldbanen illustrerer en grænse. Læreren stiller et spørgsmål som skal forsøge at adressere hhv. en fysisk, social og psykisk grænse. Eleverne skal forholde sig til spørgsmålene ved enten at stille sig på grænsen (midterlinjen - læringszone) eller på den ene side (under ens grænse - komfortzone) eller anden side af grænsen (over ens grænse - panikzone). Efter hvert spørgsmål kan eleverne fx tale to og to sammen om, hvorfor de har placeret sig der.

- Fysisk grænse: Tror du, at du kan være i en almindelig planke på albuerne i 1 min.?
- Social grænse: Tror du, at du kan give alle dine klassekammerater et kram på over 10 sekunder?
- Psykisk grænse: kan du gå fra den ene ende af bommen til den anden i 2 meters højde uden en madras nedenunder? Eller kan du gå 10 meter med lukkede øjne mellem to klassekammerater?

Alle eleverne forsøger at klare udfordringerne så godt som muligt. Eleverne finder selv på andre øvelser.

Øvelse

Inddel eleverne i grupper. Grupperne skal rundt til x-antal stationer, hvor de skal arbejde med deres grænser. Stationerne kunne fx være:

1. Balancegang over bommen. Start fx i en meters højde. Alle prøver. Gradvist øges bommens højde, og gradvist presses elevernes grænse. Det er ikke en konkurrence mod hinanden, men mod sig selv. Hvor går grænsen rent psykisk? Hvad sker der, hvis en madras ligges under? Hvordan føles det i kroppen?
2. Hvor længe kan du ligge i planken? Over 45 sekunder? Hvad kan du gøre for at øge den fysiske grænse i denne øvelse? Var det måske mere den psykiske grænse, der fik dig til at stoppe?
3. De skal skiftevis holde hinanden i begge hænder i minimum 20 sekunder. 2) Eleverne skal skiftevis kigge hinanden ind i øjnene i minimum 20 sekunder og forsøge at holde øjenkontakt uden at grine. 3) Eleverne skal skiftevis kramme hinanden i minimum 20 sekunder.
4. Forskellige akrobatiske opstillinger. Hvor sværhedsgraden langsomt øges.
5. En madras stilles under en ribbe. Eleverne skal lade sig vælte bagover i madrassen. Start hvor de står på madrassen, og derefter skal eleverne gradvist et trin op højere på op ad ribben. Som en yderligere udfordring eller variation, kan man gøre det med bind for øjnene.
6. Gruppen finder selv på en måde, hvorpå de kan udfordre egne og andres jeres grænser.

Opsamling

Forslag til refleksionsspørgsmål.

Tal med en fra en anden gruppe.

- Hvilken aktivitet scorede hhv. lavest og højest? Hvorfor, tror du?
- Hvordan føles/sanses grænsevandring i din krop?

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

En lektie til næste gang kunne være, at eleverne skal fortælle et familiemedlem om aktiviteterne og spørge, hvilke grænser de har. Eleverne kan også fortælle forældrene om de grænseværende eller -overskridende aktiviteter de lavede til idræt.

Undervisningsgang 2: "Mine og dine grænser"

Inspiration til hvordan anden undervisningsgang kan bygges op. Indholdsområdet – kropsbasis med fokus på kampsport er valgt. Men det kunne ligeså fint være alle de andre indholdsområder.

Formål

At arbejde videre med elevernes grænser i relation til kampsport og deres refleksioner herpå.

Mål

At eleverne lærer at kæmpe fair, respekterer 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 kamplege får styrket trænet deres kropsbevidsthed, balance, bevægelighed, styrke og kondition.

Opstart

Opsamling på lektie.

Lav eventuelt en [dobbeltcirkel](#) og stil fx spørgsmålet.

- Hvad har I reflekteret over siden sidste gang i relation til temaet?
- Hvad sagde jeres familiemedlemmer – hvilke grænser havde de?

Stadig med fokus på temaet Grænser vælges et indholdsområde som over de næste undervisningsgange skal være i fokus. Det kunne fx være kropsbasis med fokus på kampsport, fordi kampsport orienterer sig mod både fysiske, sociale og psykiske grænser.

Kamplege og -aktiviteter og grænser

- *Fysisk* handler det om at kæmpe, indtil man ikke har flere kræfter, og kunne udholde 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 ses og mærkes i vores kamp?
 - Hvordan lå kampen på grænsevurderingsskalaen?
 - Hvad er dine og mine styrker og svagheder rent fysisk eller teknisk?

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 kampe 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 3, 4 og 5: "Mine og dine grænser"

I de næste lektioner holdes fokus på temaet "Mine og dine grænser" 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 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: "Mine og dine grænser"

Formål

At runde temaet med "Mine og dine grænser" 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.

[Aktiv brainstorm](#) som evaluering. Lav samme øvelse som i første lektion og sammenlign herefter plancherne med hinanden. Hvad har eleverne nu skrevet? Sørg for at gemme plancherne, sådan at eleverne kan tage det frem, hvis det bliver et tema til en eventuel prøve.

[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 om dine grænser?
- Hvad synes du var spændende ved forløbet?
- Hvad har du lært om kampsport?
- 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. Hvordan synes du det har været at kæmpe mod dine klassekammerater?
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

	Under grænsen - komfortzone			På grænsen - læringszone				Over grænsen - panikzone		
Aktivitet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Død mand										

Kramme en anden i 10 sek.	
Kampsport	
Bryde	
?	

Bilag 2

Begreb	Hvad betyder det for dig? Sæt dine egne ord på.
<i>Psykisk grænse</i>	

<i>Social grænse</i>	
<i>Fysisk grænse</i>	
<i>Komfortzone</i>	
<i>Læringszone</i>	
<i>Panikzone</i>	

