

“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 vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed og hermed idrætsfagets status i skolen. Gennem undervisningsmaterialets indhold kan lærernes faglige kunnen og engagement i faget idræt styrkes.

”Kroppen i skolen” har siden 1993 produceret og udgivet en række temahæfter for indskolingen, mellemtrinnet og overbygningen. Alle hæfterne indeholder let tilgængeligt undervisningsmateriale, som både kan give inspiration til den rutinerede idrætslærer og til den lærer, der står overfor at skulle undervise i faget for første gang. Alle hæfterne tilgodeser en alsidig udvikling i idræt.

Det skal dog for god ordens skyld bemærkes, at dette hæfte med emnet idræts-cross, primært er for den rutinerede idrætslærer, der har lyst til at arbejde med et utrolig varieret idrætsområde, som kan sammensættes af elementer fra forskellige udholdenhedsidrætter og præcisionsidrætter krydret med samarbejdsøvelser.

Rigtig god fornøjelse!

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

Skribenter: Claus Bech og Vagn Adler Sørensen

Foto: Claus Bech

Produktion: ProGrafica as

Salg: Dansk Skoleidræt
Lindholm Havnevej 31
5800 Nyborg
Tlf. 65 31 46 46
Online salg: www.skoleidraet.dk

ISBN nr.: 87-90316-xx-x

Oplag: 1. udgave: XXXX stk. august 2004.

INDHOLD

”KROPPEN I SKOLEN”	1
Mit første idrætscrossløb	3
Indledning	5
Adventureracings historie.....	6
Beskrivelse af idrætscross	7
Holdsamarbejde	7
Færdsel i og brug af naturen	7
Fysisk og mental udfordring	8
Krav til færdigheder.....	8
Idrætscross i praksis	9
Idrætscross som forløb i idrætsundervisningen	9
Løbsafvikling.....	9
Elevernes forudsætninger	9
Lærerens forudsætninger og forberedelse	9
Hjælp til afvikling	10
Inddragelse af elever i planlægning og afvikling	10
Årstider	10
Sikkerhed og tilladelser	12
Forskellige løbsformer	14
Stjerneløb	14
Cirkelløb.....	15
Etapeløb	15
Ekspeditionsløb.....	15
Primære discipliner.....	16
Løb.....	16
Cykling	17
Vandaktivitet	20
Sekundære discipliner	21
Klatre- og rebaktiviteter	21
Andre klatreaktiviteter	21
Rulleskøjtøløb	22
Samarbejdsøvelser.....	23
Lokalområdets særlige muligheder	24
Diverse discipliner.....	24
Eksempel på idrætscrossforløb.....	25
Eksempel på løb	27
Idrætscrossløb på 90 minutter	27
”Bullerup-udfordringen”	28
Nyttige oplysninger	31
Nyttige web-adresser	31
Fagbøger og anden litteratur.....	31

Mit første idrætscrossløb

"Jeg har på fornemmelsen, at jeg har løbet i ring og kan slet ikke få o-løbskortet til at passe. Jeg begynder at gå tilbage til mod startstedet og møder heldigvis Stine, som kan fortælle mig, hvor jeg er og peger op på den lille høj, hvor jeg hurtigt finder posten. Mine ben er efterhånden ret tunge, og selvom jeg løber, synes jeg ikke, jeg kommer særlig hurtigt fremad. Det er mest tanken om, at vi snart er i mål, der får mig til at fortsætte.

25 km cykling, 6 km løb, 2 km kanosejlds og så alle smådisciplinerne, som vi ikke kendte til på forhånd. For en garvet idrætscrosser lyder det måske ikke af meget, men for en nybegynder som mig, var det en stor mundfuld.

Vi havde brugt de sidste halvanden måned i idræt til at forberede os på løbet: Orienteringsløb, en halv dag i kano, løbetræning osv. Vi var derfor meget spændte på, hvad der ventede os, og hvordan vi ville klare det – vi gik selvfølgelig efter førstepladsen! Vores lærer havde delt os op i hold med tre på hver. "Det gælder ikke kun om at kunne løbe hurtigt, I skal også kunne læse et kort, samarbejde og tage beslutninger undervejs" som hun sagde, da vi fik at vide, hvem vi var på hold med.

Inden den rigtige start skulle startplaceringen afgøres. To fra holdet skulle lave økse kast, mens den tredje kastede bolde efter blikdåser. Det gik ok, og vi kom på 3. pladsen ud af de otte hold, og skulle starte tre minutter efter første hold.

Første disciplin var på cykler. Vi lagde hårdt ud med en laaaaang strækning på en dårlig jordvej – en "rystende" oplevelse! Derefter fulgte både grusveje og skovstier, der til tider var ét stort mudderbad pga. regnvejret - og fordi der var mange, der havde cyklet der før os!! Det var naturligvis tungt at køre i (men sjovt!), og det var derfor rart, når der ind imellem var en strækning på asfaltvej.

Første afbræk fra cykelturen var en tur i kano. De to andre måtte tage det tunge træk med padlerne, mens jeg tog en velfortjent og tiltrængt slapper. Roteknikken var imidlertid ikke for god, så det blev mere slalom end lige ud, og de 2 km blev derfor til lidt mere!

Herefter fulgte 2 km løb i skov og endnu en strækning på cykel. Da vi heller ikke havde trænet kortlæsning alt for meget, blev også cykelturen lidt længere end planlagt. Denne cykelstrækning blev heldigvis afbrudt af en tænkeopgave og en rebbane, hvor balancen og højdeskrækken blev udfordret.

Kortlæsningen kom igen på en prøve, da vi nåede til o-løbet. Heldigvis er Stine ret god til det, så mens hun fandt syv poster, fandt Mikkel og jeg kun tre!

Efter o-løbet mente vi, at der kun kunne være et kort stykke på cykel, før vi var tilbage på skolen. Men vi manglede stadig en del løb. Hvornår kom det? Vi ville bare have det overstået! Vi skulle helt tilbage på skolen, før vi fandt ud af, at der stadig manglede hele 2 km løb – ikke bare løb, men terrænløb eller gang, som det mere blev! Mere modbydeligt kan det vel næsten ikke gøres! Vi havde på det tidspunkt været i gang i næsten 3 timer, og det blev derfor viljestyrken snarere end overskydende energi, der fik os gennem mudrede stier, græsmarker, jernbanespor og som prikken over i'et; gennem en å.

Efter 3 timer og 22 min. var vi i mål – endelig, og på en tredje sidsteplads! Beskidte, trætte og sultne, men med en fed fornemmelse af at have overskredet nogle grænser. Havde vi, da løbet startede vidst, at vi skulle være i gang i over 3 timer, havde vi nok været på nippet til at hoppe fra. Men løbet var arrangeret sådan, at der hele tiden skete noget, der kunne få tankerne væk fra, at kroppen blev træt. Posterne undervejs gjorde, at vi hele tiden følte, at vi nåede et delmål. Det var en lille sejr hver gang. Og de forskellige små udfordringer, at hente en ledetråd 10 m. ude i vandet, at gå armgang i et tov over en lille kløft, at finde poster i o-løbet og at finde vej efter kompas, gjorde løbet varieret, så tiden faktisk gik forbløffende hurtigt. Man kan ikke påstå, at vejret var med os, men det kom til at udgøre en ekstra udfordring, og havde derfor også sin charme.

Alt i alt var det en fed oplevelse, og vi glæder os til at skulle være med i næste løb”.

Rikke, 10. klasse, fynsk folkeskole.

Idrætscross er en ny idrætsgren for mange. Som navnet antyder, krydser den en lang række af kendte idrætter, ofte af udholdenhedskarakter, og baserer sig på holdsamarbejde.

Idrætscross har sit udspring i adventurerace, en sportsgren som mange forbinder med store internationale konkurrencer, der løber over mange dage, med toptrænede sportsfolk, enorm logistik og umenneskelige strabadser.

Ideen med idrætscross som aktivitet i skolen er, at bringe adventureracing ned på et niveau, hvor de fleste kan være med, både fysisk og ressourcemæssigt. Dette hæfte tager derfor udgangspunkt i skolens, elevernes og lærerens virkelighed. Det giver et forslag til, hvordan man kan præsentere forskellige idrætter for eleverne i den daglige undervisning, med henblik på senere kombination af disse idrætter til en integreret konkurrence eller udfordring: Idrætscrossløbet.

Nøgleordene i idrætscross er; holdsamarbejde, færdsel i og brug af naturen/omgivelserne og fysiske udfordringer. Der er således brug for mange forskellige kompetencer, både fysiske, mentale, motoriske og sociale. Arbejdet med idrætscross i skolen har derfor potentialet til at udfordre den enkelte elev, holdet eller klassen på hver deres niveau.

Idrætscross kan umiddelbart virke uoverskueligt for idrætslæreren, hvis han/hun skal sætte sig ind i mange ukendte idrætter, især når der skal laves og afvikles idrætscrossløb. Men med lidt øvelse og med hjælp fra dette hæfte, er det muligt at lave idrætscross-undervisning og -løb som er både inspirerende for eleverne og overkommeligt for læreren.

ADVENTURERACINGS HISTORIE

Menneskets trang til at rejse ud og udforske verdens yderste grænser har til alle tider været en iboende kraft, og beretningerne herom har fascineret os. Helt fra de tidlige tiders rejser og ekspeditioner, som f.eks. vikingetogter, Marco Polo's rejse til Asien og Columbus opdagelse af Amerika, hvor nysgerrighed, handel og opdagelse var drivkraften. Og siden hen i nationale og prestigefulde kapløb, som da Amundsen og Scott kæmpede om at blive de første på Sydpolen, og dermed få retten til de opdagede områder.

Da verden efterhånden var kortlagt og annekteret, gjaldt det bestigningen af bjergene, udforskningen af oceanerne og senest det ydre rum.

Antallet af mørke pletter på verdenskortet er stort set forsvundet, og dermed mulighederne for ekspeditioner til jomfruelige kulturer for den moderne eventyrer, som har måttet tage fantasien til hjælp for at søge udfordringer.

Med den eksplosive interesse for løb i USA i 1970'erne, blev maratonløbet ændret fra at være en ekstrem fysisk udfordring til at være en overkommelig opgave for den veltrænede løber.

Triathlons Ironman-distance har fulgt samme udvikling og er blevet en sportificeret konkurrenceform med afholdelse af mesterskaber og verdensrekorder. Distancen er ikke længere forbeholdt en lille flok galninge med trang til at teste deres fysiske og mentale udholdenhed og udvide grænserne for menneskets fysiske formåen.

Inspireret af motorsportsløbet Paris-Dakar, som stiller ekstreme krav til materiellet i en konkurrence gennem den nordafrikanske ørken, samt udholdenhedspræstationer som maraton og Ironman, opfandt franskmændene Gerard Fusil "*Raid Gauloises*", der første gang blev afholdt i New Zealand i 1989.

Fusil ønskede at forene udholdenhed og holdånd med ekspeditionstanken, der i en konkurrence over 6-12 dage skulle bringe deltagerne gennem nogle af verdens mest afsidesliggende og naturskønne områder ved egen kraft.

En af deltagerne, Mark Burnett, blev grebet af denne nye konkurrenceform, *adventureracing*, og lancerede *Eco-Challenge*, der er blevet kendt over hele verden vha. massiv tv-dækning.

I halvfemserne deltog det første danske hold, bestående af personer fra de danske specialstyrker, i *Eco-Challenge*. Beretningerne og billederne fra løbet viste, at eventyret stadig fandtes.

Sidst i 1990'erne blev der i Danmark afholdt forskellige *adventureraces*, f.eks. *Sjælland på langs* og *Adventurechallenge*.

Det blev starten på udviklingen af *adventureracekulturen* i Danmark, der på nuværende tidspunkt tæller ca. 10 tilbagevendende løb fordelt over hele landet.

Danske etapeløb: Løb over flere dage med tidsstop efter hver etape og tvungen overnatning.

F.E.M. 70, Team Race, Thy til lands, til vands og i luften.

Danske kortere løb: 6 – 24 timers nonstop konkurrence med forskellige discipliner.

DTU, GIV CrossChallenge, Krabbesholm Multisport, Køng Multisport, Jysk Multi Challenge, Team Challenge.

BESKRIVELSE AF IDRÆTSCROSS

Oprindelsen af begrebet idrætscross er uvis, og det er svært at give en præcis definition, da det ofte bruges i flæng. Der arbejdes også med begreber som *adventureracing* og *multisport*.

Idrætscross bør forstås som den alsidige træning af forskellige færdigheder, som kan indgå i et idrætscrossløb eller et adventurerace.

Det er træning i aktiviteter for dels at opnå færdigheder/mestring i den enkelte aktivitet og/eller med henblik på at integrere flere forskellige discipliner i en konkurrence, som f.eks. adventureracing.

Nøgleordene i idrætscross er:

- Holdsamarbejde
- Færdsel i – og brug af naturen
- Egen orientering
- Fysisk og mental udfordring
- Krav til færdigheder

Holdsamarbejde

Træningen af de enkelte discipliner kan ofte udføres alene, men konkurrencen bør altid betragtes som en holdsport, da det kræver en række sociale hensyn og afhængighed af andre. Træningen kan således tilgodese ønsket om individuelle hensyn til tid, sted og intensitet. På et velfungerende hold får de sociale kompetencer en ligeså stor betydning som den enkeltes fysiske formåen og holdsammensætningen bør afspejle de intentioner, man har med løbet.

Det kan således være en stor tilfredsstillelse for et homogent hold af fysisk stærke drenge at fyre den af. Ønsker man at udfordre den samme gruppe socialt, kan man lave mix-hold eller tilrettelægge løbet, så der lægges vægt på andre aspekter end de rent fysiske.



Alle personer over muren

Færdsel i og brug af naturen

Danmark er et gennemreguleret land uden den store vilde natur, hvilket giver nogle begrænsninger. Men med lidt fantasi kan man dog sagtens sikre naturoplevelser, og naturen som en udfordrende ramme.

Naturen kan betragtes som kulisse, men også bruges som både med- og modspiller i form af f.eks. vind, bakker og strøm, hvilket kræver et godt lokalkendskab for løbsplanlæggeren.

Idrætscrossløb kan afholdes i såvel bymiljø som i det åbne landskab, men fælles for alle løb er, at lokalområdets muligheder bør inddrages.

Det er oftest umuligt at tilbyde holdene total frihed mht. vejvalg. Eleverne bør derfor altid kende til reglerne for færdsel i det valgte område.

Fysisk og mental udfordring

Et idrætscrossløbs længde og disciplinvalg bør afspejle elevernes forudsætninger, så det hverken bliver for let eller for uoverskueligt.

Distancen, løbets varighed og intensitet bør dog sikre, at eleverne oplever en vis træthed undervejs. Det stiller nemlig store krav til samarbejdet på holdet at overkomme den enkeltes og holdets kriser.

Eleverne bør have et vist kendskab til løbets distance og discipliner, men en uvisshed om løbets detaljer kan være en yderligere udfordring.

En relativ lavintensiv disciplin som kanosejlads kan være frustrerende for nogen deltagere, da monotonien hurtigt indtræffer. Et holds evne til at klare sig igennem sådanne kriser med en positiv attitude, kan være en målsætning i sig selv.

Krav til færdigheder

En grundlæggende færdighed er orienteringsevnen, da eleverne i videst muligt omfang bør kunne finde vej selv under hele løbet.

Visse discipliner, som f.eks. rulleskøjtøb, skydning, bueskydning og kajaksejlads, er udstyrskrævende og stiller store krav til sikkerheden. Inddragelse af disse discipliner kræver længere tids forberedelse for, at de kan indgå i et idrætscrossløb.

De enkelte discipliner gennemgås nærmere i afsnittet *Discipliner s.XX*.



Kajak er populært, men er udstyrskrævende og kræver basisfærdigheder såsom selvredning.

Idrætscross som forløb i idrætsundervisningen

Man opnår størst succes med idrætscross, hvis eleverne på forhånd har stiftet bekendtskab med de aktiviteter, man ønsker at inkludere i sit endelige idrætscrossløb.

Hvor selve idrætscrossløbet integrerer enkeltdisciplinerne og kræver længere tid, så egner 90 minutters moduler sig til mødet med og træning af enkeltdisciplinerne.

Se afsnittet *Discipliner s. ,* for inspiration til arbejdet med udvalgte discipliner og *Eksempel på idrætscrossforløb s.*

Løbsafvikling

Et idrætscrossløb kræver stor forberedelse og ofte længere tid, end der er til rådighed i de ugentlige idrættimer. Man kan derfor planlægge afviklingen af et idrætscrossløb som afslutningen på et længere forløb med introduktion til de involverede discipliner. En passende tidsramme for selve løbet kunne være 4-6 timer til optakt, afvikling og oprydning, hvilket kan realiseres i forbindelse med temadage, sammenlagte timer eller Skolernes Motionsdag.

Flere klasser og årgange kan deltage i det samme løb, da det sjældent byder på meget mere organisering at inkludere flere deltagere, når først løbets struktur er fastlagt.

Se afsnittet *Eksempel på løb s. ,* for inspiration til afholdelse af idrætscrossløb.

Elevernes forudsætninger

Arbejdet med idrætscross kræver ingen særlige forudsætninger og kan introduceres for såvel meget idrætsinteresserede elever, der har lyst til at prøve en større udfordring, eller være en mulighed for at introducere mindre motiverede elever for en række discipliner, som senere bliver centrale for gennemførelsen af et løb.

Lærerens forudsætninger og forberedelse

Den væsentligste forudsætning er, at læreren har lysten og overskuddet til at arbejde med idrætscross, da selve afviklingen af løbet kan kræve forberedelse ud over det sædvanlige.

Da den enkelte lærer sjældent besidder det nødvendige kendskab til alle discipliner, er det ofte nødvendigt at samarbejde med foreninger, forældre, kolleger eller skaffe nødvendig viden fra andre kilder. Man kan f.eks. hente inspiration og viden i temahæfter som *Kroppen i skolen: Orientering*. Læreren kan også hente begynderøvelser på www.kan-du-finde-vej.dk, eller kontakte den lokale orienteringsklub, hvis der ikke er tidligere erfaring med orienteringsløb på skolen. Prøv eventuelt at kontakte den lokale naturvejleder eller DGI friluftsaftdeling, der ofte har et overblik over egnede lokaliteter, tilladelser, udstyr og kvalificerede personer.

Et idrætscrossløbs alsidighed kræver således, at de(n) ansvarlige lærer(e) knytter kontakter og uddelegerer ansvar, i stedet for at forsøge at overkomme alle opgaver selv. I den forbindelse kan det være hensigtsmæssigt at arbejde flere lærere sammen om projektet.

Prøv at undgå meget udstyrskrævende discipliner, men tag udgangspunkt i simple aktiviteter, der kræver mindst mulig bemanding, udstyr og kontrol.

Hjælp til afvikling

Løbene kan gøres mere spændende og afvekslende, hvis man ikke skal stå med hele løbet selv. Hjælpere kan bestå af kolleger, elever, der ikke selv kan deltage, forældre med tid, lyst eller særlige forudsætninger, foreningsfolk, instruktører m.m. Det er muligt, at professionelle instruktører skal aflønnes, og det bør overvejes, om nogen skal have en erkendtlighed for indsatsen for at bevare de positive relationer i tilfælde af gentagelse. Vær opmærksom på at mange instruktører er frivillige, og at disse ofte skal tage fri fra arbejde for at kunne medvirke i skoletiden.

Inddragelse af elever i planlægning og afvikling

For motivationens og læringens skyld er det vigtigt at inddrage eleverne i planlægning og afvikling af idrætscross-undervisning og -løb.

Lad eleverne være med til at vælge hvilke discipliner, der skal fokuseres på i undervisningen og dermed i det afsluttende idrætscrossløb. Stil nogle kategorier op, f.eks. løbeaktiviteter, cykelaktiviteter og ”diverse aktiviteter” og lad eleverne vælge en eller to aktiviteter fra hver kategori. Ved at inddrage eleverne kan der forhåbentligt skabes den entusiasme, der er vigtig for at få skabt et godt forløb og ikke mindst et spændende afsluttende løb.

Eleverne kan stå for forberedelserne til en del af aktiviteterne. For eksempel:

- Et forhindingsløb kan laves på følgende måde: Eleverne finder parvis en forhindring. F.eks. slalom mellem træer eller pæle, under en bænk, opad en trappe etc. Forhindringerne sammensættes til en forhindringsbane.
- Ved orienteringsløb kan eleverne indtegne og udsætte poster, f.eks. sætter hvert par en post, hvorefter alle løber o-løbet. Det kræver dog en grundig indføring i kortlæsning, da det kan skabe en del frustration, hvis der er poster, der er forkert placeret.
- Lad grupper af elever, evt. niveaudelt, planlægge og træne stafetløb eller ”intervaltræning i hold” (se Løb, s. XX), med det mål at slå holdets egen rekord.
- Orienteringscykling (se Cykling, s. xx)
- Eleverne kan finde egnede bouldering-steder (se Andre klatreaktiviteter, s. xx). Ofte kan de finde oplagte steder, som læreren ikke havde tænkt som egnede.
- Lad eleverne opfinde rebbaner. Det er tidskrævende, men udfordrende især for de ”teknik”-interesserede. Det kræver dog både vejledning og overvågning.

Årstider

Som udgangspunkt kan idrætscross udøves på alle årstider, men da vejret ofte er en væsentlig faktor for oplevelsen af udeaktiviteter, bør det tages i betragtning.

Som udgangspunkt bør valget af discipliner indrettes efter årstider, vejrforhold og kombinationer af aktivitet/vejrforhold. F.eks. rulleskøjter/regn/nedfaldent efterårsløv og kano/koldt vand/fralandsvind bør undgås.

Det kan anbefales at oplyse/diktere eleverne omkring egnet udstyr, f.eks. regntøj, vanter, hue, vandflaske og forplejning inden løbet, da det kan ødelægge et helt holds oplevelse, hvis blot en enkelt deltager må udgå eller har en dårlig oplevelse.

En vigtig del af planlægningen af et idrætscrossarrangement er ansøgning om tilladelse til at færdes på veje og i naturen på den valgte rute.

Skolens eget område: Her er det ofte en god ide at rådføre sig med sine kolleger og det praktiske personale om de områder og tidspunkter, man ønsker at benytte.

Offentlig vej: Ved færdsel på offentlig vej bør der søges om polititilladelse, hvilket normalt er problemfrit: Oplys dato, tidspunkt, antal personer, hvor og transportform.

Fælles start, der indebærer mere end 50 deltagere på vejen ad gangen, er problematisk, og det anbefales at splitte feltet op, inden man bevæger sig ud på offentlig vej.

Det er vigtigt at understrege for deltagerne, at de skal overholde færdselsreglerne, hvad enten de løber, cykler eller kører på rulleskøjter.

Vælg ”sikre” ruter ud af byen vha. tvungne vejvalg, og orientér deltagerne om særligt farlige steder som f.eks. vejkryds, hvor det kan være fristende at ”liste over”.

Undersøg eventuelt hvordan holdningen er til rulleskøjtølløberes status i dit nærområde.

Privat vej: På de fleste grusveje i Danmark er der offentlig adgang, men det er altid en god ide at informere om løbet og spørge om tilladelse til at passere.

Søer og åer: Undersøg på amtets eller kommunens hjemmeside om reglerne for færdsel på det ønskede farvand, da der kan være begrænsninger pga. dyrelivets yngletid eller vegetationen i visse områder.

Ring eventuelt til kommunens tekniske forvaltning eller amtets miljø- og teknikafdeling for at få henvist egnede områder for isætning og optagning af kanoer.

Vær desuden opmærksom på strømforhold på åer og overvej følgebåde ved krydsning af søer og andet åbent vand.

Ved kyster kan der forekomme sæsonmæssige restriktioner med hensyn til adgang pga. yngleperioder, og man bør altid være meget opmærksom på lokale vind- og strømforhold. Er farvandet privatejet, skal der altid rettes kontakt til ejeren.

Skove: I statsskovene må man færdes til fods på såvel stier som udenfor disse hele døgnet. Cykling må kun foregå på skovveje og befæstede (anlagte) stier.

Ved organiseret aktivitet skal der rettes henvendelse til Statsskovdistriktet.

Link: www.sns.dk.

I private skove er der offentlig adgang fra kl. 07.00 til solnedgang, og man må kun færdes på veje og stier. Cykling må kun foregå på skovveje og befæstede (anlagte) stier. Ved arrangementer, som et idrætscrossløb, skal der søges tilladelse hos ejeren.

Marker: Det er tilladt at krydse udyrkede marker til fods. Private marker må man dog ikke krydse, hvis marken er indhegnet. Man må ikke komme nærmere end 150 meter fra beboelses- og driftsbygninger.

Strand: På stranden må man færdes døgnet rundt, dog ikke på cykel. Er stranden privat, må man ikke opholde sig nærmere end 50 meter fra beboelse.

O-løb: Ved alle former for o-løb i skove skal der rettes henvendelse til enten stats-skovdistriktet eller den private ejer. Oplys om dato, tidspunkt, antal elever og gerne ruten, hvis du kender denne. Det er altid en fordel at kontakte den lokale orienteringsklub mht. kort, poster og erfaring med tilladelser.

Link: www.orientering.dk

Klatring og højder: Der findes og kræves pt. ingen formelle krav til personer, der forestår klatreaktiviteter. Men da der er en særlig risiko forbundet med disse aktiviteter, bør man altid sikre sig, at man har erfaren og kvalificeret bistand til disse aktiviteter.

Forsikring: Som alle andre aktiviteter i skolen, dækker elevens egen ulykkesforsikring eller skolens ansvarsforsikring i tilfælde af skader eller ulykker. Kontakt evt. skoleinspektøren og forældrene for at sikre dig, at forsikringsforholdene er i orden.

FORSKELLIGE LØBSFORMER

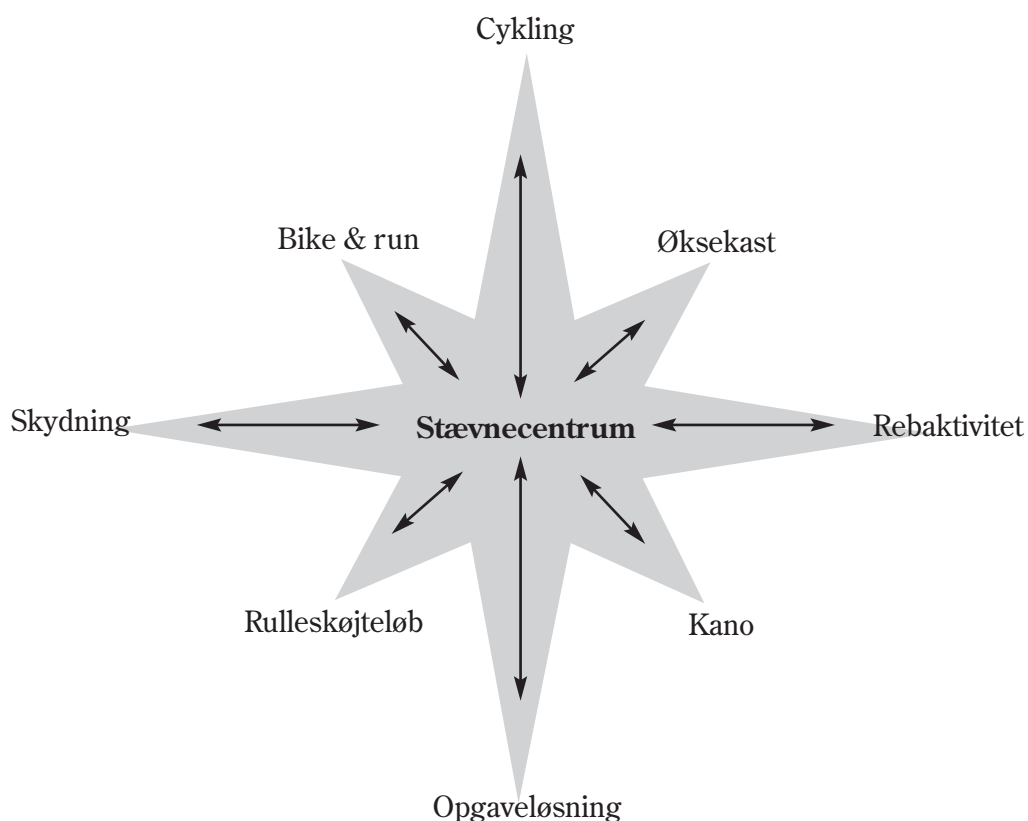
Der findes nogle grundlæggende typer af idrætscrossløb, som har hver deres fordele og ulemper. Når man planlægger sin løbsstruktur, bør man tage hensyn til elevernes forudsætninger, lokalområdets muligheder og begrænsninger samt behovet for hjælpere.

Stjerneløb

Det mest egnede til brug i skolen er stjerneløbet, hvor alle aktiviteter udgår fra et stævnecentrum, hvortil eleverne returnerer efter en endt øvelse.

Løbet kan startes med en fælles prolog/startdisciplin, der tjener til at sprede holdene, hvorefter eleverne kan vælge frit mellem en række aktiviteter.

Ved udstyrskrævende aktiviteter, som f.eks. øksekast eller kano, kan der være et begrænset antal hold, mens en aktivitet som bike & run ud til en kontrolpost kan bære et ubegrænset antal hold.



Fordelen ved stjerneløbet er den hyppige kontakt med eleverne, hvilket letter eventuel tidtagning og muliggør afbrydelse af løbet pga. tidsnød.

Løbet kan desuden afholdes i nærområdet, f.eks. indenfor skolens område, da løb til og fra de mange poster hurtigt akkumulerer en vis distance.

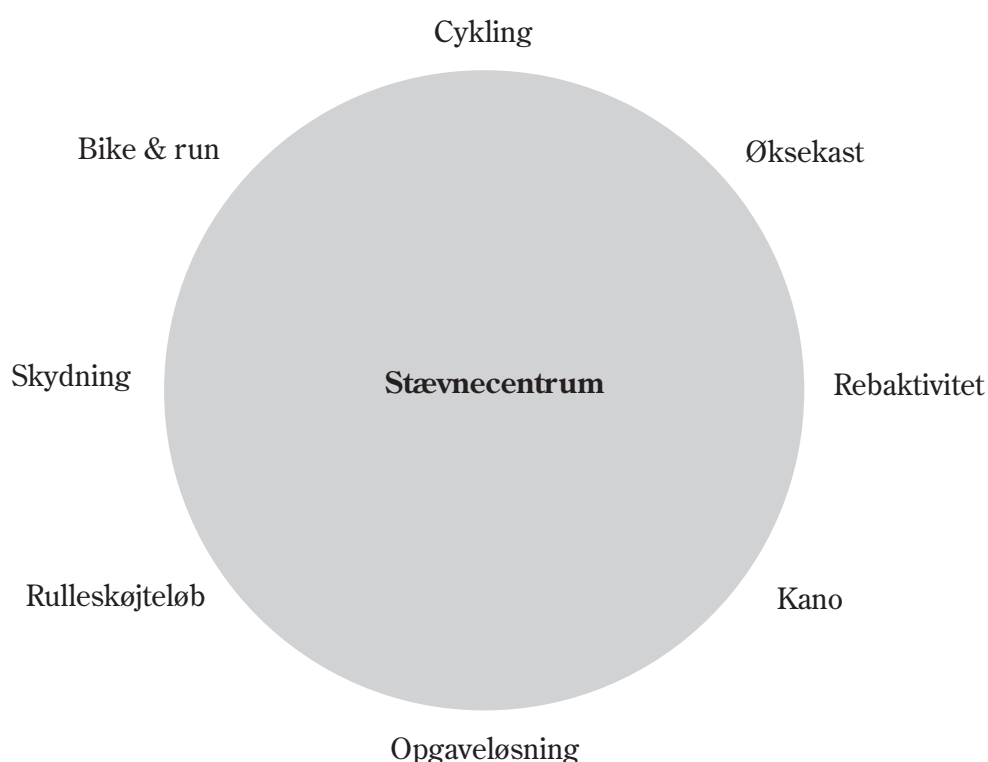
Ulemperne er, at ud- og hjemturen er ens for deltagerne, hvilket ofte opleves som kedeligt. Man kan dog lægge ekstra poster ind som et orienteringselement undervejs og derved styre f.eks. en cykeltur hen mod en post.

I eksemplet ovenfor kan cykel bruges som transportmiddel til skydebanen eller som en selvstændig aktivitet, hvor deltagerne skal klippe et antal poster på cykelturen.

Cirkelløb

Adskiller sig fra stjerneløbet ved at have start og mål samme sted, men ellers bestå af en eller flere sløjfer undervejs. Det kan indebære en del logistik, da deltageres transportmidler skal transporteres til det punkt, hvor de skal bruges. Det kan være svært at overskue deltagerne, efterhånden som løbet skrider frem. Samtidig kan spredningen mellem holdene blive ganske stor.

Der kan laves forskellige løbsdistancer ved at udelade visse dele af løbet for de langsomste hold, eller det kan være nødvendigt at indføre en såkaldt cut-off-tid, hvor en aktivitet lukkes efter en forudbestemt tid, og holdene sendes videre i løbet.



Etapeløb

Etapeløb er velegnede til løb med en fysisk profil, hvor der er stor afstand mellem start og mål og hvor holdenes fysiske niveau er meget forskelligt. Holdene gennemfører en etape og stopper ved visse breakpoints, hvor holdets tid stoppes. Herved samler man op på holdene og sikrer at holdene ikke spredes overfor meget tid og distance. Når et hold har gennemført en etape, får det mulighed for at hvile indtil næste etape starter. Herved findes der både etapevindere og en samlet vinder. Samlet vinder er holdet med det laveste samlede tidsforbrug.

FORSKELLIGE LØBSFORMER

Ekspeditionsløb

Ekspeditionsløb er, som navnet antyder, inspireret af ekspeditionstanken. Her har man start og mål forskellige steder, og medbringer selv det nødvendige udstyr. Løbsformen er kendt i de største internationale løb, men er meget ressourcekrævende og logistisk kompliceret, hvorfor den ikke er relevant i skolesammenhæng. Man kunne dog forestille sig et løb på tværs af Fyn, Jylland eller Sjælland, hvor holdene transporteres i bus til start og derefter begiver sig mod mål på skolen.

Ruten kan lægges, så den har start/mål på skolen, og bringer eleverne til eller fra en lejrskole.

PRIMÆRE DISCIPLINER

I det følgende vil en række af de oftest forekommende discipliner i idrætscross blive præsenteret og forslag til aktiviteter i undervisningen gennemgås.

Løb

Løb over længere distancer kan ofte være forbundet med ulyst for eleverne, da det kan opleves som hårdt, uinteressant og uoverskueligt at skulle løbe f.eks. 3 km ud af en lige landevej eller rundt på en løbebane. Motiverende begrundelser som konditionsforbedrende effekt og vægttab, reducerer løb til et middel og ikke et mål i sig selv. Der findes en række former for træning af løb, der bærer motivationen i sig selv, som f.eks. o-løb, intervaltræning i hold, jagtstart, pulstræning og terrænløb.

O-løb: Orienteringsløbet kombinerer kognitive og fysiske elementer, og flytter typisk fokus væk fra det fysiske i retning af den kognitive udfordring i at få kort og omgivelser til at passe sammen.

Forslag til øvelser findes i litteraturen, se s. xx

Det kan anbefales, at eleverne løber sammen to og to for at imødegå utrygheden ved at fare vild, men med hver sit kort for at sikre, at begge får orienteringserfaring.



Hvor er vi?!?

Intervaltræning i hold: En variation over stafetløb, der giver distance og kvalitet i løbetræningen.

Der indledes med at præsentere rekorder for den valgte distance, f.eks. skolerekorden for 5 km løb, rekorden for det lokale motionsløb, danmarkrekorden eller den gældende verdensrekord.

Herefter deles klassen op i tre-personershold, der udfordres/tilskyndes til at måle sig mod disse rekorder. Holdene kan med fordel sammensættes på tværs af køn og konditionsniveau for at undgå for stor spredning mellem holdene.

Løbedistancen kan være 200 m eller 400 m, hvorefter der skiftes til næste deltager, og arbejds-hvile forholdet bliver derfor 1: 2 for en tre-personersgruppe.

5000 m kan opdeles i 25 x 200 m eller 12,5 x 400 m og giver derved hhv. 8-9 og 3-4 løbeture for hver deltager på holdet.

10.000 m kan opdeles i 50 x 200 m eller 25 x 400 m og giver hhv. 16-17 og 8-9 løbeture for hver deltager på holdet. Der bør tilstræbes jævne løbetider over hele distancen og advares mod for hårde udlæg, da det kan være svært at disponere 8-16 gentagelser. Aktiviteten kan kombineres med pulsregistrering, hvor pulsfald, maksimale pulsværdier og evnen til gentaget arbejde ved forskellige distancer og intensiteter diskuteres efterfølgende.

Jagtstart: Efter at have registreret elevernes individuelle formåen på en given distance (f.eks. 1000 m) eller tid (f.eks. Cooper test), startes i rækkefølge i forhold til resultatet, med den langsomste først og den hurtigste sidst.

I teorien burde alle have en vinderchance, hvilket øger motivationen hos den enkelte.

Der kan løbes flere heats og gives point efter placering i hvert heat, hvorved der kommer et taktisk element.

Pulstræning: Arbejdet med pulstræning i undervisningen er oplagt til tværfaglighed mellem idræt, matematik og natur-teknik (biologi). Udover oplevelsen af at se sin puls på displayet i relation til forskellige arbejdsformer og -intensiteter, er det en stor fordel at kunne genkalde pulldata til analyse efter arbejdsophør. Analysen bør ske i umiddelbar forlængelse af arbejdet, da eleven således kan genkalde sig den subjektive oplevelse af arbejdet, og sammenholde denne med den registrerede fysiske belastning.

Forslag til pulstræningsforløb:

- Introduktion til ilttransportkæden, centrale begreber som hvilepuls og maksimal puls, samt arbejdsbelastninger og tilhørende energisystemer.
- Introduktion til pulsuret og betjeningen af dette.
- Udarbejdelse af arbejds-/forsøgsprotokol, hvor det tilstræbes at opnå størst mulig pulsvariation, f.eks. ligge stille i 5 min., rejse sig, småløbe, intervalløb i forskellige submaksimale tempi, trappeløb m.m.
- Registrering af pulsværdier vha. fingre på halspulsåre eller aflæsning af pulsur.
- Analyse af pulsværdier og diskussion af disse.

Hvis skolen ikke råder over pulsure, kan de lånes på de fleste amtscentraler.

Cykling

Da det er usandsynligt, at alle eleverne i en skoleklasse har ens cykler, som f.eks. mountainbikes, må såvel træning som idrætscrossløbet primært baseres på asfalterede veje.

Disse veje bør dog være mindst muligt trafikerede pga. sikkerheden, mens cykelstier og parker ofte ikke egner sig pga. hensynet til gående. Forsøg så vidt muligt at finde en rundstrækning med højresving og gode oversigtsforhold ved sving og indfaldsveje. Eleverne bør altid bære godkendt cykelhjem.



Mountainbikes muliggør færdsel udenfor asfaltveje

Enkelstart - mod tiden og mod sig selv: Enkelstart er vel nok den simpleste og reneste cykelkonkurrence, hvor det er rytteren mod uret - hvem kører hurtigst på en given distance?

Eleverne startes efter en forudbestemt plan, f.eks. _ minuts mellemrum eller kortere, for at undgå at nogen får fordel af at ligge på hjul. Man kan eventuelt lade en dreng og en pige starte samtidig, da de formodentlig hurtigt vil spredes. Man kan starte de hurtigste sidst eller køre som par, hvor holdets tid registreres når begge elever er i mål.

Men kan man sammenligne præstationen på tværs af køn, alder og materielle forudsætninger?

Man kan køre endnu et heat, hvor det nu gælder om at komme nærmest sin tid fra første heat.

Ingen må selvfølgelig få feedback fra et medbragt ur, men har udelukkende fornemmelsen af intensitet eller kadence i et bestemt gear at disponere sin indsats efter.

Her kører man primært mod sig selv, og det er op til læreren, om det på forhånd skal være kendt, at der køres to runder, så eleverne er opmærksomme på deres intensitet allerede på første runde, eller om det skal komme som en overraskelse efter, at man har motiveret for hurtigst mulige tider i første runde.

I et idrætscrossløb kan opgaven lyde på, at holdets deltagere skal cykle hver for sig på en given runde og forsøge at komme tættest muligt på den første deltagers tid. Det afstedkommer overvejelser om, hvem der skal køre først, hvor hurtigt og hvordan det mon skal føles for de to andre.

Holdkørsel: Det kræver en del rutine at køre flere personer i et cykelfelt, og risikoen for styrt er stor, når trætheden melder sig, og man ikke er vant til at reagere på uforudsete hændelser.

Man kan dog med fordel arbejde med mindre grupper på f.eks. tre personer, for at give eleverne fornemmelsen af de fordele, man får ved at ligge på hjul og dermed mindske vindmodstanden.

Holdene startes med et minuts mellemrum og kører 2-5 km, svarende til 4-15 min. arbejde. Det skal understreges, at holdet skal komme samlet i mål.

Gentag øvelsen flere gange og bed holdene benytte forskellige taktikker i forbindelse med en bakket rute: Kan det bedst betale sig, at alle på holdet fokuserer på at komme hurtigst muligt op ad bakkerne, eller kan man med fordel vente på den langsomste og forsøge at optimere holdets præstation?

Bike & run også kaldet fattigmandsløb: En velegnet intervaltræningsform hvor elever med forskellig fysisk formåen kan arbejde sammen, og der kan tilbagelægges relativt store afstande. Bike & run udføres med to-tre personer, hvor der er minimum en cykel for lidt, og man skiftes til at løbe og cykle.

Der er grundlæggende to versioner, der hver især tilgodeser forskellige træningsmæssige kvaliteter. Hvis man kræver, at holdet altid er samlet og skifter på forudbestemte punkter, f.eks. hver kilometer, bliver holdets hastighed bestemt af løberens hastighed, og cyklingen bliver med relativ lav intensitet. Fordelen er, at holdet er samlet, hvilket letter opsynet med cyklen og giver mulighed for opmuntrende tilråb.

Giver man derimod frit slag mht. både skiftsteder og frit valg af løbedistance, er der mulighed for, at deltager A på holdet kører i forvejen på cykel, stiller denne og løber videre, alt imens deltager B løber hen imod stedet, hvor A har stillet cyklen. Det giver en højere fart for holdet, da begge personer på holdet løber

samtidigt, og er en oplagt mulighed for at inddrage problemregning som taktisk løsningsmulighed. Denne friere form stiller dog krav til kommunikationen, da holdet kun ser hinanden ved overhalinger, og det er der, man kan aftale, hvor næste parkering finder sted. Risikoen for, at cyklen bliver stjålet, mens begge deltagere løber, afhænger af det benyttede område, mens der er en reel risiko for, at den bagerste deltager overser cyklen, og den derved bliver glemt! Vær derfor sikker på, at alle holdets deltagere kender cyklen inden start.

Med to deltagere på holdet er bike & run en meget dynamisk og simpel træningsform, mens det kræver en del mere samarbejde, at få f.eks. tre deltagere til at deles om én cykel. Det skal selvfølgelig understreges, at der kun må opholde sig én deltager på cyklen ad gangen.

Hver cykel bør udstyres med en hjelm således, at der altid bæres hjelm på cykeletaperne. Den kan efterlades på styret, mens eleven løber videre.



Rådslagning før bike & run – hvor skal vi hen og hvem skal løbe først?

Cykelorientering: Som i almindelig o-løb gælder det om at finde en række poster hurtigst muligt, men nu med cykel som transportmiddel.

Man er som rutelægger anderledes begrænset ved cykelorientering, da deltagerne skal transportere sig på veje og stier, og det kan derfor være svært at planlægge et udfordrende løb med reelle muligheder for selvstændige vejvalg.

En velegnet øvelse, over to lektioner, kan være at lade eleverne selv stå for såvel rutelægning og postfindning.

1. lektion: Eleverne danner par og får til opgave at lægge så langt et løb som muligt i løbet af 90 minutter. Eleverne udstyres med kortmateriale, f.eks. bykort eller kort over nærområdet, et ark til notering af postbeskrivelser og skrivedeskskaber. En post skal markeres på kortet med en tydelig ring, hvor man ikke er i tvivl om, hvor posten er placeret. Det kunne være f.eks. ved en vej, vejkryds eller søbred.

For at undgå at eleverne skal ud at sætte klippeposter eller spørgsmål op, kan kontrollen af en post bestå i, at rutelæggerne stiller et spørgsmål, der kræver, at man har været på lokaliteten. F.eks. kan postbeskrivelsen hedde skilt og spørgsmålet kan lyde: *"Hvad står der på skiltet?"*, eller *"Tulipanvej 42, hvilken farve har huset?"*

Det er en god ide at have ekstra kort, så holdene kan rentegne de ofte lidt grove cirkler, de har tegnet i felten og rene postbeskrivelsesark, da de kun skal indeholde spørgsmål.

2. lektion: Holdene bytter nu indbyrdes løb, hvor man får udleveret et kort med postindtegninger og et postbeskrivelsesark med kontrolspørgsmålene. Man skal forsøge at matche holdenes fysiske formåen således, at alle hold har en reel chance for at nå alle poster. Holdene har nu 60 minutter til at finde alle poster og hjembringe svar på alle stillede spørgsmål som bevis på, at man faktisk har været på de pågældende steder.

Der viser sig ofte at være meget variation i nøjagtigheden af postmarkeringerne, hvilket kan føre til berettiget kritik af rutelæggerne. Sådan kritik kan give nogle gode diskussioner, da alle har prøvet at rutelægge og kender til de besværligheder, der er forbundet hermed.



Cykelorientering kan udføres i hold

PRIMÆRE DISCIPLINER

Vandaktivitet

For de fleste skoler er den såkaldte vandtid i svømmehal begrænset og ofte dedikeret til egentlig indlæring af svømmefærdigheder. Har man adgang til sø eller hav, har man muligheden for vandaktiviteter en stor del af året, om end visse aktiviteter kræver en del udstyr.

Aktiviteterne kan f.eks. være kanosejlads, flådesejlads (selvbygget), kajak, svømning, dykning, forcering af vandløb eller vadning over lavvandede områder.



Landtransport af kano er slidsomt og stiller krav til holdsamarbejde

Klatre- og rebaktiviteter

De fleste klatre- og rebaktiviteter indbefatter en del sikkerhedskrav og -udstyr, hvorfor man typisk må henvende sig til en klatreklub eller den lokale friluftslivsforening.

Klatring er forbundet med en vis risiko og læreren bør altid have et solidt kendskab til sikkerhed i forbindelse med klatring hvis han/hun begiver sig ud i denne disciplin.

Træklatring er udfordrende for motorikken og vovemodet, men desværre en uddøende kompetence hos mange børn i dag. Træklatring i lav højde, f.eks. mellem tætstående træer uden risiko for faldulykker, kan være udfordrende. Men for at føle "suset" kræver det, at man kommer højt op, hvilket nødvendiggør sikring med sele og reb.

Da træklatring med rebsikring er tids- og udstyrskrævende, er det vigtigt at have flere sideløbende aktiviteter. Instruktøren kan oftest kun etablere rebsikring for en eller to elever ad gangen, og resten af eleverne skal derfor kunne aktivere sig selv, evt. med andre klatreaktiviteter. Formålet med træklatring med rebsikring i idrætsundervisningen vil oftest kun være at introducere eleverne for aktiviteten, og ikke at gøre dem i stand til at udføre aktiviteten selvstændigt uden lærerens vejledning.

Træklatring kan indgå som en spændende disciplin i et idrætscrossløb uden at blive en flaskehals, hvis stjerneløbsformen benyttes, og man har beregnet den tid, det tager for et hold at gennemføre klatringen og transporten til og fra klatrestedet. Der kan være placeret en klippetang eller en klokke i træet, eller man kan få point afhængig af, hvor langt man når op i træet.



Klatring på væg kræver en klatrevæg og foregår oftest indendørs. Som ved træklatring klatres med rebsikring, og der er stort set de samme sikkerhedskrav. Piger klarer sig ofte bedre end drenge. Dels pga. større smidighed, men også i kraft af deres bedre udnyttelse af benmusklerne, hvor drengene ofte fokuserer på armkræfterne, hvilket er en kortsigtet løsning.

Traversering: en kombination af overblik, fingerstyrke, koordination og smidighed.

Andre klatreaktiviteter

Bouldering betegner klatring på store klippeblokke (boulder = klippeblok) og foregår oftest i så lav en højde, at der ikke er risiko for alvorlige skader ved fald, hvorfor det ikke er nødvendigt at sikre med klatresele og reb.

De færreste skoler i Danmark har adgang til klippeblokke, men der findes mange andre alternativer til klatreaktiviteter. Bouldering kan også foregå på bygninger, stensætninger, legepladsens klatrestativ eller mellem tætstående træer, og reglerne for klatringen laves efter forholdene. De fleste skoler har en gymnastiksal med ribber langs væggene. Ruter af forskellig sværhedsgrad kan konstrueres vha. farvede tapestrimler, der bestemmer, hvor man må sætte hhv. hænder og fødder.

På en klatrevæg kan man vælge sværhedsgrad ved at udelukke visse farver greb eller pille greb af væggen. Grebene kan vendes for at justere sværhedsgraden.

En god parøvelse er gentagen traversering (sidelæns klatring) af en sektion, hvor man skiftes til at udelukke et greb.

Da den enkelte elev ikke skal sikres, kan der være flere i gang på samme tid.

Blindklatring med bind for øjnene tvinger klatreren til hele tiden at sikre sig en god og sikker position, før vedkommende fortsætter, og kan udføres såvel lodret som vandret. Denne klatrevariant kan udføres som paropgave, hvor den ene guider den anden, og er god som samarbejdsøvelse.

Rebbaner er som oftest udfordrende for balancen, og der findes et utal af varianter, hvoraf der her blot skal nævnes et par eksempler.

Krydset, hvor to reb er spændt stramt op på kryds imellem to træer med en afstand af 3-5 meter. Man skal bevæge sig fra det ene træ til det andet uden at røre jorden.

Parallelreb, hvor to reb er spændt stramt op parallelt med jorden, det ene til fødderne og det andet til hænderne.

Kommandokravl, hvor kun et reb er spændt ud mellem to træer og man trækker sig frem over eller under rebet.

Fælles for dem alle er, at de kræver en solid og ofte gentagen opstramning, hvilket kræver en vis øvelse. Disse aktiviteter kræver en smule teknik, men meget lidt opsyn, idet de kan udføres i lav højde. Derfor egner de sig godt som sideløbende aktiviteter til træklating. I et idrætscrossløb kan banerne være spændt udover vand, f.eks. en å, et mudderhul eller andet, hvilket øger indsatsen og spændingsniveauet.

Rulleskøjteløb

Rulleskøjteløb er en god disciplin i idrætscross, men desværre er der også mange problemer forbundet med aktiviteten. Selvom rulleskøjter er populære, er det sjældent, at alle elever har et par. Nogle steder kan man låne eller leje til dem, der mangler. Prøv for eksempel at søge på Internettet eller spørge hos Danmarks Rulleskøjte Union eller hos DGI.

Det kan være svært at finde egnede steder at rulle. Det gælder både sikkerhedsmæssigt i forhold til den øvrige trafik, men også med hensyn til vejens beskaffenhed, bakker og sving.

Det kan give nybegyndere en rigtig dårlig oplevelse at rulle på veje med ru og hullet asfalt, eller med for stejle bakker og skarpe sving.

Af sikkerhedsudstyr skal man som minimum bruge hjelm og håndledsbeskyttere. Knæ- og albuebeskyttere er også en god ide, især til nybegyndere. På offentlig vej har rulleskøjteløbere status af fodgængere, dvs. de skal færdes på fortovet eller i venstre side af vejen. Dette er dog forbundet med en vis fare, da fortovene ofte er så ujævne, at rulleskøjteløberne vælger vejen. Bilister er uvante med denne slags modkørende trafik, og der kan nemt opstå farlige situationer. Tag eventuelt kontakt til den lokale politimyndighed og undersøg, om der kan laves en speciel aftale for jeres arrangement.

Hvis der ikke er en rulleskøjtebane i nærheden af skolen, kan en afspærret parkeringsplads eller lignende benyttes til træning. De vigtigste ting at træne er sving- og bremseteknik. Øv også faldteknik, især med nybegynderne, for at skabe større tryghed. Derefter trænes generel skøjteteknik, inlinesving og evt. holdkørsel.

Præcision

Præcisionsaktiviteter kan være dart, boldkast efter dåser, bueskydning, spydkast efter ringe, fodboldskud efter kegler, trådning af nål, ringridning på cykel m.m.. Fælles for alle præcisionsdiscipliner er, at de bør være afprøvet eller trænet af eleverne i rolige omgivelser og uden tidspres. Dette skal gennemføres inden mødet med disciplinen i et idrætscrossløb, så man kender sit niveau i en given øvelse. Udfordringen ligger i at kunne koncentrere sig under tidspres og kunne håndtere intensitetsændringen fra f.eks. løb til skydning. Erkendelsen af, at ens niveau i en given disciplin ændres pga. forudgående aktivitet, opnås kun, hvis man kender dette niveau på forhånd.

Der er stort set ingen grænser for aktiviteter, men udfordringen ligger snarere i at finde en passende straf/belønning for et givent resultat. I stedet for strafunder kan man f.eks. kalde dem refleksionsrunder, og dermed opfordre eleverne til at gøre sig mere umage næste gang.

De fleste har set skiskydning i fjernsynet, og set hvordan skyttens resultat entydigt kan aflæses, og hvordan eventuelle forbiere aftjenes med ekstra omgange på en særlig strafunde, hvor tidsforbruget står i relation til konkurrencens længde.

Sådanne overvejelser bør gøres, og man kan med fordel lade eleverne foreslå justeringer af straffene i forhold til niveauet i en given øvelse, da det kan være svært på forhånd at bestemme aktivitetens sværhedsgrad i forhold til elevernes forudsætninger.

Dansk Skytte Union kan tilbyde prøvetimer i biathlon, som ligner skiskydning meget, men foregår i skoven rundt om en skydebane.



Spydkast efter ringe med forskellige point

SEKUNDÆRE DISCIPLINER

Eksempel på brug af basketbolde: Et hold med tre deltagere har tre bolde og en basketkurv.

Der må skydes udenfor tresekunders-zonen og staffekaststregen. Hvor mange scoringer kan holdet lave på et minut?

En anden øvelse kræver, at holdet scorer 10 gange for at kunne komme videre i et idrætscrossløb.

Holdet får én bold udleveret ad gangen og skal løbe en runde for at få udleveret en ny. Hvem skal skyde, og hvem skal løbe runder for at skaffe bolde?

Samarbejdsøvelser

Samarbejdet på holdet er et centralt element i idrætscrossløb, da det er en gennemgående kvalitet gennem hele løbet. Egentlige samarbejdsøvelser, der udelukkende fokuserer på samarbejde og opgaveløsning, er sekundære, men ofte populære. Disse øvelser skal ikke nødvendigvis være kendte på forhånd, da de kan være en del af løbets overraskelsesmoment.

Der findes et utal af øvelser i forskellige variationer, og her følger et par øvelser, som dog ikke vil blive gennemgået i detaljer.



Holdet transporterer udstyr gennem forhindringsbane- udstyret skal benyttes til at forcere visse forhindringer

- *Guiding* af "blind" person gennem tæt bevoksning eller forhindringsbane.
- *Vandtransport* i spande, hvor man skal spille mindst muligt.
- *Transport af olietønde* på palle.
- *Bygning af LEGO-figur*, hvor holdet er delt af en pressening, og den ene side har tegningen, og den anden side har byggeklodserne.

Inddragelse af samarbejdsøvelser i idrætscrossløb kan være en flaskehals, og de bør derfor kunne bære mange hold, have en max. tid eller placeres sent i løbet ved cirkelformede løb.

UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber

Lokalområdet særlige muligheder

Det er oplagt at prøve at inddrage lokalområdets særlige muligheder i et idræts-crossløb.

Det kan være alt fra skinnecykling på nedlagte jernbaner, militær forhindringsbane, klippeklatring (Bornholm), grusgrave til løb i sand, udfordrende terræn, strandløb, vadning i lavvandsområder og meget andet.

Et konkret forslag kunne være *kulturskattejagt/kend din by*, hvor man skal finde en række skulpturer eller genstande i byen, vha. billeder eller adresser.



En trappe kan udnyttes som en del af en cykelforhindringsbane.

Diverse discipliner

Diverse discipliner dækker over en lang række aktiviteter og opgaver, hvor kun fantasien sætter grænser og kendetegnes ved at inkludere andre kompetencer end de rent fysiske.

Det er det oplagt at inddrage f.eks. hovedregning, kryptisk-logiske opgaver, huskeopgaver, almen viden, m.m.m..



Det er i løsningen af disse opgaver, at elevernes forskellige kompetencer kan bidrage til holdets præstation. Man kan eventuelt kontakte dansk- eller matematiklæreren for at finde opgaver, der svarer til elevernes niveau. Det er vigtigt at understrege forekomsten af disse opgaver og deres ligeberettigelse i forhold til de fysiske discipliner i et idræts-crossløb, da de ellers kan blive kilde til megen frustration, hos de ensidigt fysisk orienterede elever.

Alle på holdet skal balancere.

EKSEMPEL PÅ IDRÆTSCROSSFORLØB

Vi tager udgangspunkt i to 10.klasser med hver 26 elever og med en ligelig kønsfordeling.

Klasserne har idræt to gange ugentlig á 90 minutter, og de to idrætslærere har afsat seks uger til arbejdet med idrætscross. Eleverne skal møde og træne en række aktiviteter i løbet af de fem første uger og slutte af med et idrætscrossløb, der varer tre til fire timer på Skolernes Motionsdag.

Uge	mandag	torsdag
36	<p>Introduktion til idrætscross, præsentation af forløbet og det afsluttende idrætscross løb.</p> <p>Teori: Introduktion til o-løb: Kortlære, signatur, målestoksforhold m.m.</p>	<p>O-løb: <i>Parløb</i>.</p> <p>I den lokale skov, med to sværhedsgrader og længder. Der løbes parvis.</p> <p>De hurtigste kan nå begge løb.</p>
37	<p>Cykling: <i>Cykel-orientering 1</i>.</p> <p>Introduktion af aktiviteten.</p> <p>Parvis udlægning af o-løb på cykel.</p> <p>Varighed: 80 min.</p> <p>Se beskrivelse s. XXX</p>	<p>Cykling: <i>Cykel-orientering 2</i>.</p> <p>Parrene bytter løb og har 60 min. til at finde alle poster.</p> <p>Se beskrivelse s. xx</p>
38	<p>Rebaktiviteter: <i>Kommandokravl, rebkryds og parallelreb</i>.</p> <p>Halvdelen af eleverne starter med rebbaner.</p> <p>Der opsættes 3-6 rebbaner af en instruktør, der også instruerer i teknik (40 min).</p> <p>Løb: <i>Baneløb</i>.</p> <p>Eleverne sammen parvis om et stopur.</p> <p>5 x 400 m, pause 1 min., progressivt, dvs. at hver 400 m skal løbes hurtigere end den foregående. Husk moderat udlæg!!!</p> <p>Makkeren tager tid. God øvelse til fartfornemmelse.</p>	<p>Løb: <i>Fartleg i skoven</i>.</p> <p>Fælles cykling eller løb til skoven.</p> <p>Eleverne opdeles i hold af 5-6 personer af ca. samme fysiske formåen. Man skiftes til at have 2 min. føring igennem skoven.</p> <p>10 min. hvor man skal benytte skovstier, 10 min. hvor det er forbudt at løbe på stier og 10 min. bakkeløb, hvor man spurter op og hunter ned.</p>
39	<p>Frisbee: <i>Ultimate og Discathlon</i>.</p> <p>Der trænes grundlæggende kaste- og gribeteknik, samt taktik.</p> <p>Reglerne for Discathlon, eller frisbeegolf, forklares og man gennemspiller en bane lagt i nærområdet.</p> <p>Se www.dfsu.dk: Dansk Frisbee Sports Union for yderligere information.</p>	<p>Cykling og løb: <i>Bike & run</i>.</p> <p>Rute og regler forklares.</p> <p>To personer, af ca. samme højde, om én cykel. Der må skiftes frit undervejs.</p> <p>Husk en vandflaske til hvert hold!</p>
40	<p>Cykling: Holdkørsel og balance.</p> <p>Der køres på en rundstrækning. Først alene og dernæst i hold á tre personer, hvor der øves holdkørsel. Sammenlign den enkeltes tid på distancen med holdets.</p> <p>Der skal køres 3 meter langsomst muligt!</p> <p>Der køres i heat á 3-4 personer på en p-plads, hvor hver deltager har sin egen bås. Det er ikke tilladt at røre jorden, de andre eller køre baglæns.</p>	<p>O-løb: Korthusk og elevudlægning af poster.</p> <p>Eleverne løber parvis, uden kort, med 1-2 min. mellem hvert par. På startkortet er første post indtegnet. Ved post 1 hænger et kortudsnit eller billede, der viser placeringen af post 2 osv.</p> <p>Parvis får eleverne en post, et kort og 3-5 min. til at placere posten og indtegne den præcist på kortet.</p> <p>Alle kortene lægges på en lang række og eleverne skal nu parvis løbe ud til én post ad gangen og klippe dem i et kontrolkort.</p>
41	<p>Grundtræning: Tons og tummel.</p> <p>Diverse kampele og udendørs cirkel træning hvor terrænet, træer og evt. makker bruges som belastning.</p>	<p>Skolernes Motionsdag: Idrætscrossløb.</p> <p>De trænede discipliner kan indgå, iblandet tænkeaktiviteter og samarbejdsøvelser.</p>

Det er oplagt, at de discipliner der har været introduceret igennem forløbet, inddrages i det afsluttende idrætscrossløb i en eller anden form.

Når mange discipliner integreres i et idrætscrossløb, vil oplevelsen af den enkelte aktivitet ofte ændres. Løb imellem poster og aktiviteter opleves pludselig som en del af et større mål og bliver anderledes meningsgivende. Udregning af matematiske opgaver, som krav for at komme videre i løbet, belønner på kontant vis matematiske kompetencer.

Et idrætscrossløb behøver således ikke at bestå af avancerede og udstyrstunge discipliner, men bør snarere forsøge at udfordre flest mulige kompetencer.

Der vil i det følgende afsnit blive præsenteret to eksempler på relativt simple idrætscrossløb af forskellig varighed og indhold.

Eksempel på løb

Idrætscrossløb på 90 minutter				
Aktivitet	Beskrivelse	Sted	Tid	Rekvisit
Regnestykke	1234x56789 = 70077626, korrekt facit afleveres på bakken; forkert = retur	Stadion	3-15	Ark med instruktion og regnestykke. Samt facit.
Straffebasket	Hver person skyder 3 skud. Hver misser koster holdet en strafomgang (200 m), som afregnes efter sidste skud.	Basketbanen på stadion	5-20	12 basketballs
O-løb	O-løbskort udleveres. 10 poster om skolen. Mål ved bådehus.	Start: Stadion Mål: Bådehus	20-30	O-løbskort 10 opsatte poster
Kanosejlads	Redningsveste, pagajer og kano bæres til bådebroen. Der sejles til en post i vandkanten og postklippes. Sejl og bær retur til bådehuset.	Bådehus	15-25	Opsæt klippetang ved søbred.
Tøndetransport	Holdet transporterer en tønde på en palle om et træ og retur (200 m).	Bådehus	2	Opsæt kort med posten indtegnet. 10 tønder

Deltagere: 24 - 48 elever, der deles vilkårligt i hold á 3 eller 4 personer.

Formål: At skabe kendskab til idrætscross via:

- en kropslig erfaring
- en præsentation af arbejdsfeltets muligheder
- naturen omkring skolen
- krav til fysik og samarbejde i gruppen
- orienteringsfærdigheder
- uvished

Begrænsninger: Ikke alle elever har de fornødne færdigheder og udstyr til mountainbike, kajak, rulleskøjter, klatring m.m.

Tidsbegrænsning på ca. 90 min.

Max. 12 kanoer.

Få medhjælpere – simpel struktur.

EKSEMPEL PÅ IDRÆTSCROSSFORLØB

"Bullerup-udfordringen"

To 9. klasser på Bullerup skole, nær Odense har i fem uger arbejdet med idrætscross i idrætsundervisningen. Der har hovedsageligt været lagt vægt på orienteringsløb, både på skolens område og i den nærliggende skov og på diverse løbe- og cykleformer. Idrætscrosstræningen skal afprøves i et lille "Adventurerace", som lærerne har døbt "Bullerup-udfordringen".

Eleverne er inddelt i hold af tre. Lærerne står for inddelingen og prøver at skabe "lige" hold. Hvert hold har et nummer, som de selv skal sørge for, er tydeligt markeret på forsiden af hver deltager på en gammel T-shirt, et stykke stof eller lignende. Løbet er tilrettelagt sådan, at alle hold har en rimelig chance for at gennemføre indenfor halvanden time. For overskuelighedens skyld og for ikke at skulle involvere andre som hjælpere, har de to idrætslærere valgt at lave et stjeraneløb med udgangspunkt på skolens boldbane.

Rebus, gåde, regnestykke og vidensspørgsmål

Som start bliver alle holdene placeret i midtercirklen på boldbanen. Her får de først en kort, generel information om løbet, uden for meget af løbets indhold bliver afsløret. Derefter starter første disciplin. Ved hvert hjørneflag er der placeret en kasse. I de fire kasser er der sedler med henholdsvis en gåde, en rebus, et svært regnestykke og et vidensspørgsmål (hvad hedder borgmesteren i byen?). Når holdene har hentet sedlerne og løst tre ud af de fire opgaver, kan de gå videre til næste disciplin. Er der stadig hold, som ikke har løst tre opgaver efter 5 minutter, fortsætter de også løbet.

Bike & run

Anden disciplin er bike & run eller fattigmandsløb, som det også kaldes. Disciplinen går ud på, at hvert hold får tildelt en cykel til de tre deltagere. En afmærket rute på 2 km, som eleverne kender på forhånd, skal så løbes/cykles, og undervejs skal holdet deles om cyklen (kun en deltager på cyklen ad gangen!). Holdet behøver ikke at være samlet i denne disciplin. Først når hele holdet har gennemført ruten, kan de begynde på næste disciplin.

Kassevandring

Kassevandring er tredje disciplin. Her får hvert hold tre tomme ølkasser (lånt hos den lokale Brugsen) og skal uden at røre græsset vandre rundt om boldbanen på kasserne. Kommer man til at træde ned på græsset, får man ingen straf, blot man ikke går på græsset.

Puslespil

Efter kassevandringen får holdene uddelt et "puslespil", som danner et skitsekort over skolens område. Herpå er indtegnet et orienteringsløb med ti poster, som holdet skal gennemløbe samlet og i rigtig rækkefølge. Posterne er anbragt både inden- og udendørs. Nogle er indtegnet midt i en ydervæg således, at det er svært at afgøre, om posten er anbragt på inder- eller ydersiden.

Forhindringsbane

Femte disciplin er en forhindringsbane. På skolens legeplads er der markeret en bane, som blandt andet indeholder armgang, balancegang, et legehus man skal krybe under, og et hegn og en bænk man skal over. Hvert hold skal gennem banen fire gange.

Cykling

Sjette og sidste disciplin er cykling. Holdene får uddelt et kort, hvorpå tre poster er indtegnet. Den optimale rute er ca. 6 km. Ved hver post er der ophængt en pose med holdnumrene i. Når holdet kommer tilbage til skolen, skal de altså kunne fremvise tre sedler med deres holdnummer på, før de er i mål.

Efterhånden som holdene kommer i mål, bliver de på boldbanen for at heppe på de efterfølgende hold.

Overvejelser inden løbet

Under planlægningen af løbet har de to idrætslærere blandt andet gjort sig følgende overvejelser:

- Hvor lang tid og hvor hårdt kan løbet laves, så alle bliver udfordret, men alle samtidig kan være med?
- Hvordan skal inddeling af holdene foretages? Kan eleverne selv stå for det, eller skal lærerne gøre det?
- Skal der tages specielle hensyn til enkelte elever på grund af deres fysik, status i elevflokket eller lignende?
- Har alle cykler?
- Hvordan undgår vi, at der kan snydes?
- Er der risiko for tyveri af cykler under bike & run?
- Sikkerhed i forbindelse med cykling – andre trafikanter?
- Kan vi låne, eller skal man købe ølkasser?
- Hvordan transporterer vi 40 ølkasser?
- Har vi o-løbsskærme med klippetænger, eller skal vi lave et system, hvor hver post har et bogstav, som skrives ned på en seddel, og kontrolleres efter o-løbet?
- Kan vi lægge beslag på legepladsen både før og efter løbet?
- Hvad skal den korte generelle information indeholde?
- Er fordelingen af disciplinerne ok? Er de vægtet tilpas, så løbet kommer til at føles som en helhed? Er der en god variation i løbet? Bliver forskellige kompetencer tilgodeset?
- Hvad er vores tidsforbrug til planlægning, forberedelse, afvikling og oprydning?
- Kan alle hold gennemføre indenfor tidsrammen? Tidsskema for løbet med minimums- og maximumstider.
- Økonomi – koster det noget at lave løbet?

Generel information

- Regler for løbet:
 - holdet skal være samlet, når der ikke bliver angivet andet
 - alle disciplinerne skal gennemføres umiddelbart efter hinanden
- Cykling efter trafikreglerne iført cykelhjelm
- Alle skal opføre sig anstændigt
- Snyder ødelægger løbet for alle
- Forklar bike & run
- Oprydning efter løbet

Tidsforbrug pr. lærer

Planlægning: Beskrivelse af løbet, overvejelser osv.	1½ time
Forberedelse inden løbet: Udarbejdelse af kort, poster, opgaver, hente kasser, udsætning af poster, markering af bike & run-ruten og forhindringsbanen og andet.	2 timer
Afvikling af løbet	1½ time
Oprydning og afrunding	1 time
I alt	6 timer

Tidsskema for løbet

<i>Disciplin</i>	<i>Min. tider</i>	<i>Max. tider</i>
Information	3	3
Startopgave	3	5
Bike & run	12	16
Kassevandring	8	10
O-løb	15	20
Forhindringsbane	5	8
Cykling	15	20
Skift mellem discipliner	5	8
Min. og max. tider i timer og minutter	1t. 8 min.	1 t. 30 min.

Nyttige web-adresser

- www.adventureracing.dk: Informativt forum for adventureracing.
- www.bevaegdignu.com: Skægge spørgsmål og quizz-ideer.
- www.cyclingworld.dk: Danmarks Cykle Unions hjemmeside.
- www.dansk-atletik.dk: Dansk Atletik Forbunds hjemmeside med rekorder for bl.a. løb.
- www.dfsu.dk: Dansk Frisbee Sports Union.
- www.dgi.dk: Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger.
- www.dif.dk: Danmarks Idræts-Forbund.
- www.dkrul.dk: Danmarks Rulleskøjte Union.
- www.klatreforbund.dk: Danmarks Sportsklatre Forbund.
- www.komigang.com: Skægge spørgsmål og opgaver om kroppen.
- www.ol-studiet.dk: Skægge spørgsmål og paratviden.
- www.orientering.dk: Dansk Orienteringsforbund - oplysninger om klubber, orienteringskort (som regel 1:10.000 og 1:15.000) og egnede steder til orienteringsløb.
- www.scanmaps.dk: Bl.a. kort fra Kort & Matrikelstyrelsen i 1:25.000 (4 cm kort) og 1:50.000 (2 cm kort) med mange detaljer såsom stier, grusveje, skov, park...
- www.skoleidraet.dk: Dansk Skoleidræts hjemmeside.
- www.sleepmonsters.dk: Informativt forum for adventureracing.
- www.sns.dk: Skov og Naturstyrelsen.
- www.trimguiden.dk: Oversigt over motionsarrangementer i Danmark.

Fagbøger og anden litteratur

Orienteringsløb:

Orienteringssteknik 1, Dansk Orienteringsforbund

Kan du finde vej? Hæfte fra Dansk Orienteringsforbund (www.kan-du-findevej.dk)

Kroppen i skolen: Orienteringsaktiviteter.

Klatring:

Træklatring – i de danske skove, Steen Skytte, Morten Boysen og Lenette Schunck, meget udførlig bog om træklatring med afsnit om rebbaner.

Adgang til naturen:

Skov- og Naturstyrelsens foldere

”Naturen må gerne betrædes” og

”Organiseret brug af statsskovene”. Regler og gode råd for færdsel i den danske natur.



Kroppen i skolen



Et undervisningsmateriale for 7. - 10. klasse



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND
Olympisk komite

Dansk 
Skoleidræt



DANSK
IDRÆTSLÆRERFORENING



DGI
DANSKE
GYMNASTIK- & IDRÆTS
FORENINGER



Kroppen i skolen

Et undervisningsmateriale for 7. - 10. klasse



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND
Olympisk komite

Dansk 
Skoleidræt



DANSK
IDRÆTSLÆRERFORENING



DGI
DANSKE
GYMNASIK- & IDRÆTS
FORENINGER