

# KROPSBASIS

Kropsbassisspejlet

Aktivitetshjulet



Koordinationstrappen



Overordnet beskrivelse af forløbet

**Målgruppe:** 4.-6. klasse.

---

**Forløbets varighed:** 4 moduler (af ca.1,5 timer hver).

---

**Formål:**

*Samarbejde og ansvar:*

- Efter 5. kl. Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.
- Efter 7. kl. Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.

*Kropsbasis:*

- Efter 5. kl. Eleven kan anvende balance og kropsspænding.
- Efter 7. kl. Eleven kan anvende kropsbevidsthed bevægelser.

---

**Forløbets opbygning:** Rope skipping-forløbet består af 4 moduler, som sagtens kan udvides til et længere forløb alt efter elevgruppens færdigheder.

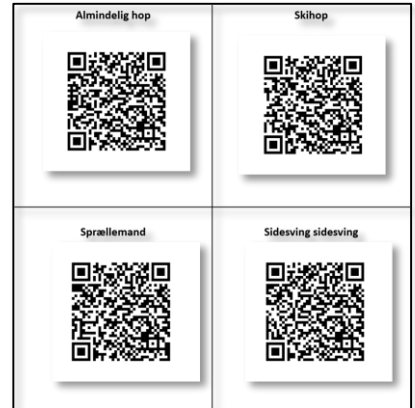
Modulerne er opbygget så de følger en kronologisk progression, hvor eleverne for hvert modul yderligere udfordres. Derfor kan det med fordel være en god ide af bruge mere tid på hvert modul så udfordringerne tilpasses elevgruppens færdigheder.

Arbejdsarkene, som er knyttet til forløbet, lægger op til at eleverne i smågrupper skal anvende Kropsbasis-dugen, så de udvider deres teoretiske forståelse for kropsbasisbegrebet. Lad eleverne i smågrupperne bruge tid på at samtale om deres oplevelser med øvelserne, give hinanden feedback og vurdere deres færdigheder i arbejdet med hvert kort.

**TIPS:**

Hos Gym Danmark findes yderligere [lektionsplaner](#) og øvelser (video) til brug i din kropsbasisundervisning. Lad disse forløb være inspiration og supplement til dette Rope Skipping-forløb. God fornøjelse!

Overordnet beskrivelse af forløbet



## Aktivitetskort

Til forløbet er der udviklet en række aktivitetskort med QR koder.

Når du scanner QR koderne på din smartphone vil du se videoer med børn, der udfører den pågældende øvelse.

## Arbejdsark

Når eleverne har udført en række af aktiviteterne på aktivitetskortet skal de forholde sig til, hvordan de vil vurdere deres færdigheder ift koordinationstrappen, samt hvilke dele af kropsbasisspejlet der er centrale for aktiviteterne.

**Modul 2 - 2 i ét tov arbejdsark - Rope skipping - Kropsbasis**

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

**Aktivitetskort 1**  
Almindelig hop  
Sidesving skiftevis

2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelsen på kortet?

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

**Aktivitetskort 2**  
Skihop  
Knapsh

2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelsen på kortet?

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

**Aktivitetskort 3**  
Dra rædd  
Kryds over en person

2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelsen på kortet?

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

**Aktivitetskort 4**  
Told over en person  
Push up

2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelsen på kortet?

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

**Aktivitetskort 5**  
Sløj  
Kæmpe!

2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelsen på kortet?

	BESKRIVELSE	PRAKTISK
<b>M o d u l 1</b>	<p>Alle elever "varmer op" ved at sjippe, som de har lyst i deres eget tov (alm hop, hop med løb, hurtig/langsom sving mm).</p> <p>Eleverne går sammen to og to, hvor de på skift viser en sjippe-øvelse, som begge udfører. De kan udfordre hinanden på øvelserne, men samtidig guide og hjælpe hinanden.</p> <p>Lad eleverne forsøge om de parvis kan lykkedes med at sjippe i takt (i forskellige tempi, på forskellige måder mm) – og måske kan alle elever finde ind i samme takt?!</p> <p>Eleverne går sammen i 6-mandsgrupper og stiller op i en række efter hinanden. Rækken bevæger sig frem i løb og forrest elev bestemmer, hvilken måde der hoppes, svinges og løbes på. Eleverne skifter, så alle når at være forrest (kongens efterfølger)</p> <p>Eleverne går sammen i smågrupper (to eller tre elever). I grupperne øver de sig med hjælp og feedback til hinanden på "single rope-øvelser" som findes på aktivitetskortene (bilag 1). Eleverne samtaler om øvelserne og bruger kropsbasisdugen til at vurdere deres færdighedsniveauer.</p>	<p>Hver elev skal have et sjippetov.</p> <p><i>Bilag 1: Single rope skipping-øvelser</i> Arbejdsark 1</p>
<b>M o d u l 2</b>	<p>Alle elever "varmer op" ved at sjippe, som de har lyst i deres eget tov (alm hop, hop med løb, hurtig/langsom sving mm)</p> <p>Eleverne går sammen i 6-mandsgrupper og hver elev i gruppen viser en kort og simpel sjippe-øvelse, som vises for de andre (evt. en øvelser fra sidste gang). Når alle har vist deres øvelse, sætter gruppen alle øvelserne sammen til en sjippe-sekvens, som de øver, så alle kan udføre den.</p> <p>Lad hver gruppe vise deres sjippesekvens for alle andre.</p> <p>I tomandsgrupper øver eleverne sig med hjælp og feedback til hinanden på "2 i 1 tov-øvelser" som findes på aktivitetskortene (bilag 2). Eleverne samtaler om øvelserne og bruger kropsbasisdugen til at vurdere deres færdighedsniveauer.</p>	<p>Hver elev skal have et sjippetov.</p> <p><i>Bilag 2: "2 i 1 tov-øvelser"</i> Arbejdsark 2</p>

	BESKRIVELSE	PRAKTISK
<b>M o d u l 3</b>	<p>Alle elever "varmer op" ved at sjippe, som de har lyst i deres eget tov (alm hop, hop med løb, hurtig/langsom sving mm).</p> <p>I 4-mandsgrupper repeterer eleverne nogle af sjippeøvelser fra de foregående moduler.</p> <p>Klassen deles i to store grupper. Grupperne stiller op i to rækker og gør klar til at sjippe og løbe i forskellige formationer (bilag 3)</p>	<p>Hver elev skal have et sjippetov.</p> <p><i>Bilag 3:</i> Formationer</p> <p>Brug evt. musik som hjælp for eleverne kan holde tempoet</p>
<b>M o d u l 4</b>	<p>Inddel eleverne i 8-10 mandsgrupper og lad eleverne konstruere og skabe nye formationer, som de øver og i gruppen sætter sammen.</p> <p>Eleverne viser på skift deres formationssekvens for de øvrige grupper.</p>	<p>Brug evt musik som hjælp for eleverne kan holde tempoet</p>

---

1

2

3

4

5

6

7

## KROPSBASISPEJLET



## KOORDINATIONSTRAPPEN

