

Kroppen i skolen

Triathlon

Svømning - cykling - løb
i skolen



Et undervisningsmateriale for 7. - 10. klasse



DANSKE IDRÆTS-FORBUND
Olympisk komité

Dansk
Skoleidræt



DANSK
IDRÆTSLÆRERFORENING



DGI

“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 indskoling, 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.

Dette hæfte er det første af sin slags, som giver konkrete eksempler på tilgange til multisport. Mest kendt er nok triathlon, men afarter som duathlon, cross-duathlon og aquathlon berøres også i hæftet.

Materialet lægger meget vægt på organiseringen af idrætstimer og temadage med flere discipliner på samme tid. Samtidig er der hjælp til, hvordan et skolearrangement med triathlon kan koordineres.

Rigtig god fornøjelse!

- Udgiver:** "Kroppen i skolen"©
Dansk Idrætslærerforening
Dansk Skoleidræt
Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Danmarks Idræts-Forbund
- Skribenter:** Kent Magelund og Lise Jeppesen
- Foto:** Niels Ole Nørgaard
- Produktion:** ProGrafica
- Tak til:** Isabella, Dianna, Ian, Trine, Karima, Natasja, Nicolai, André, Alexander og Sinem, alle 6.a på Nørregårdsskolen i Brøndby (skoleåret 2003/2004), samt til Kamilla Ahrensbach, Klaus Nissen, Kaj Sørensen og Keld Baagø Thomsen.
- Salg:** Dansk Skoleidræt
Lindholm Havnevej 31
5800 Nyborg
Tlf. 65 31 46 46
Online salg: www.skoleidraet.dk
- ISBN:** 87-90316-97-5
Oplag: 1. udgave: 2000 stk., oktober 2004



Indhold

- 2 Indledning
- 3 Triathlons historie
- 4 Triathlon – eller multisport – en udfordring for psyken
- 5 Overordnede overvejelser
- 7 Undervisningsforløb svømning
- 11 Undervisningsforløb cykling
- 14 Undervisningsforløb løb
- 17 Undervisningsforløb kombi-aktiviteter
- 19 Undervisningsforløb holdaktiviteter
- 20 Stævne
- 23 Hæftets muligheder
- 24 Arbejdsark 1
- 25 Arbejdsark 2
- 26 Litteraturliste

Formål og idé

Det primære formål med dette hæfte er at give idrætslærere i folkeskolen et præcist redskab til idrætsundervisning af elever i alderen 13-16 år i triathlon. Triathlon er multisport, som er sammensat af svømning, cykling og løb. En idræt som kan udøves af alle.

Det sekundære formål er, at børn og unge får en præcis viden om, hvad triathlon og multisport er, samt en fornemmelse af, hvad de selv kan præstere efter at have gennemført en **IRONKID!**

Hæfte er som nævnt målrettet til 7. - 10. klasse, men vil med lidt tilpasning kunne anvendes fra 5. klasse.

Materialet kan også bruges af trænere og frivillige ledere i klubber og foreninger.

Hæftets opbygning og indhold

I hæftet finder man viden om triathlons historie i Danmark og den øvrige verden, samt beskrivelse af udviklingen indenfor sporten gennem snart 30 år. Der er ligeledes lidt om andre kombinationsmuligheder med de tre hovedidrætsgrene svømning, cykling, løb.

Endvidere er der eksempler på lektioner i alle tre discipliner enkeltvis, men også som kombinationslektioner.

Distanceforslag i hæftet er vejledende og passer til 7. klasse. Det er op til den enkelte lærer at justere i distance afhængig af tidsramme og elevernes idrætslige formåen.

Der er lagt vægt på at videregive viden om psykisk udholdenhed, der bliver udfordret ved kontinuerlig fysisk aktivitet. Det er vigtigt af hensyn til elevernes samlede indtryk af det at prøve multisport.

Gennem dette hæfte vil vi give lærere og elever mulighed for at fordybe sig i emnet triathlon via et let tilgængeligt materiale med fornøjelige lektioner.

Vi håber, at mange får stor gavn af materialet – både lærere(trænere) samt elever – så:

KOM MED DIN KROP, PRØV MULTISPORT – OG SE HVAD DU KAN!

TRIATHLONS HISTORIE

Alle indenfor triathlon kender efterhånden historien, der nærmest er blevet en myte, om hvorledes kaptajn Collins diskussion med sine venner udviklede Ironman-begrebet – og dermed triathlon.

Collins og hans venner diskuterede efter en militærkonkurrence på Hawaii hvilken af de 3 udholdenhedskonkurrencer, der var den hårdeste – Waikikis 3,8 km havsvømning, cykelløbet Oahu rundt på 180 km eller Honolulu maratonløbet på 42,2 km, og hvem der egentlig, overall var den bedste idrætsmand i de 3 discipliner. En spøgefugl foreslog at kombinere alle 3 discipliner i en konkurrence for at finde ud af det.

I 1978 fandt den første virkelige konkurrence sted på øen Oahu med 15 deltagere. De, der fuldførte konkurrencen, blev kaldt Ironmen, og triathlon var født.



Hvor ligger Hawaii?

I Norden fandt den første konkurrence sted den 30. juli 1983 i Bromölla i Sverige. I Danmark var en idrætslærer fra Rødekro igangsætter af triathlonbølgen med en konkurrence den 7. august samme år, dog med orienteringsløb i stedet for svømning.

Den første rigtige triathlonkonkurrence blev afholdt den 18. september 1983 i Køge. Dansk Triathlon Forbund, DTriF blev stiftet den 4. august 1984.

Hvorfor blev triathlon pludselig en ny spændende del af det danske idrætsbillede?

Op gennem firserne søgte mange nye sportslige udfordringer i stedet for de traditionelle idrætsgrene. I dagens samfund er der mange, ung som gammel, der søger grænser og afprøver sig selv. Her er triathlon en god mulighed, uanset om man er skoleelev eller pensionist. I triathlon kan man få afprøvet såvel fysiske som psykiske grænser i en sportsgren, som er både alsidig, spændende og sund, og med distancer der passer til ens behov og træningstilstand.

Mange skoler har triathlon på programmet til idrætsdage og diverse motionsarrangementer. Her bliver eleverne ikke Ironmen men Ironkids!

Duathlon med løb og cykling er indenfor de senere år blevet et meget populært alternativ for de, der ikke er så glade for svømning. Også for børn laves der nu deciderede duathlonkonkurrencer på landsplan. I skoleregi er duathlon også en fin aktivitet, og eleverne kan efter konkurrencen kalde sig for Powerkids.

TRIATHLON – eller multisport – EN UDFORDRING FOR PSYKEN

Mange traditionelle idrætsgrene opererer med et fysisk aktivitetsmønster, der gør, at man varierer sin energiudladning eller energiforbrug afhængig af taktik, antal deltagere o.a. (fx fodbold, håndbold).

I triathlon (udholdenhedsidræt) har kroppen en konstant arbejdsintensitet, idet man skal forsøge at finde det højeste mulige intensitetsniveau, således at man kan gennemføre den givne distance på kortest mulig tid.

Så selvom de fleste elever har prøvet at løbe en længere tur, så ændres kravene betydeligt, når de skal gennemføre hele 3 discipliner, lige efter hinanden, uden pause.

I stedet for at være "almindelig træt" bliver trætheden "overvældende", fordi en lang række muskelgrupper er i gang – ja hele kroppen bruges faktisk.

Derfor kan netop pauserne være svære at undvære, og ligger man i overkanten af, hvad man kan præstere, vil musklerne blive ømme og nærme sig en smertelignende grænse.



Triathlon vil for mange, især de mere utrænede elever, være en stor barriere og for nogle ligefrem uoverskueligt. Derfor bør der i hele forløbet op til en evt. konkurrence/aktivitet i IRONKID være en rød tråd, der siger: **Økonomiser med kræfterne** - gem nogle kræfter til løbet. Det giver en god effekt og et større udbytte. Flere elever opdager et nyt område hos sig selv, både fysisk men måske endnu vigtigere – psykisk.

En god måde at anskueliggøre dette overfor eleverne på er i den første løbelektion at vise dem tre muligheder på en ca. 400-500 m strækning.

1. Først skal de løbe virkelig stærkt, og se hvor langt de når...
2. Dernæst løbes virkelig langsomt - nærmest lunteløb... (det har de brug for efter det hårde udlæg)
3. Sidst gives frit løb – MEN de skal løbe hele vejen!

Det giver en god forståelse for, hvilket niveau de skal forsøge at finde også i de to andre discipliner.

HUSK! Den røde tråd
= **Økonomiser med kræfterne.**

OVERORDNEDE OVERVEJELSER

Fif, facts og gode ideer før et forløb/en skolekonkurrence i triathlon

Flere af nedenstående emner vil blive taget grundigere op under de relevante afsnit senere i materialet. Dette afsnit indeholder blot nogle overordnede overvejelser, inden du går rigtig i gang.

Hvad er triathlon egentlig?

Tri betyder på græsk 3 - her discipliner, som kan sættes sammen på forskellig vis i træning og konkurrence. I triathlon er grundelementerne svømning, cykling og løb, i denne rækkefølge, som de førende discipliner. Men flere lande og idrætsforeninger har kombineret med kano, ski m.m. Dvs. man har altså flere muligheder, hvis man af en eller anden grund ikke har mulighed for at udøve de oprindelige discipliner.

Hvorfor skal vi lave triathlon i skolen?

Det er sjovt, og giver masser af motion og frisk luft. Eleverne får trænet deres kondition og psyke samt svømmeteknik.

Man lærer også noget om disponering. Det er vigtigt, at man holder hele vejen hjem, og ikke brænder alt krudtet af i en af disciplinerne, så man går helt ned, inden man har nået mål. Man skal fordele energien på alle discipliner.

Eleverne lærer noget både fysisk og psykisk om sig selv. Har de viljestyrke nok til at fuldføre, når det gør rigtig ondt? Kan de overskride nogen grænser, som de ikke troede, var mulige at overskride? Selv om man starter mange sammen, er triathlon først og fremmest en konkurrence med og mod sig selv. Eleverne vil opleve en stor tilfredsstillelse, når de kommer i mål og har gennemført, uanset hvilken distance de vælger, og hvilken tid de har brugt.

Hvad med udstyret i triathlon?

Det kræver badetøj, evt. svømmebriller, cykel, løbesko og endelig af sikkerhedsgrunde en hjelm til cykelturen. Har eleverne ikke hjelme, må de låne sig frem. Der er også den mulighed, at man kan starte i heat og så låne af hinanden, hvis der skulle være elever, der ikke har hverken cykel eller hjelm. Så alle har en mulighed for at deltage.



Hjelmen er obligatorisk på cykelturen!

Hvor kan vi lave triathlon?

Når man beslutter sig for at planlægge en triathlon, så vælg sikre ruter især mht. cykling. Dvs. fri for alt eller næsten ingen trafik, evt. stisystemer eller i skoven. Vælg evt. ud/hjem ruter uden sving eller ruter eleverne kender godt i forvejen, og helst med højresving og uden trafiklys. Ruten gennemkøres flere gange, så alle føler sig sikre, og ingen kører forkert i konkurrencen.

Løberuten skal også planlægges så enkelt som muligt og uden at krydse befærdede knudepunkter. Også her vil en evt. ud/hjem rute være ideel. I det hele taget gælder det om at lægge ruterne så tæt på skolen som muligt, da man højst har en dobbeltlektion til rådighed, og tiden ellers hurtigt kan gå, hvis man skal for langt væk.

Er der mulighed for det, så er det fint at lægge ruterne i skoven. Afvekslende terræn er sjovere og mere motiverende for eleverne end åben vej.

Ikke alle har en svømmehal tæt på skolen. Her må man så træne svømningen specifikt i de timer, man kan få i den nærmeste svømmehal. På selve konkurrencedagen sættes der flere lektioner af, så det er muligt at lægge cykel/løberute så tæt på svømmehallen som muligt og fuldføre selve konkurrencen her. Men uanset hvad man vælger, har sikkerheden og trygheden for eleverne højeste prioritet.

Hvad skal jeg spise og drikke?

Elever spørger tit, hvad de skal spise og drikke før konkurrencen?

Fornuftig kost før en idrætspræstation er en ordentlig portion pasta/ris/kartofler med kød og grøntsager aftenen før og rigeligt med vand at drikke. Det er først, når man skal ud på længere distancer og træning i mere end 1½ time, at man skal have speciel kost og drikke med på cyklen.

Andet?

Husk ved skoletriathlon-arrangementer at orientere eleverne om, hvor de skal placere deres cykler før og efter cykelturen, og det samme gælder bagagen. I heat-starter er det vigtigt, at eleverne får deres bagage med ud af svømmehallen, så snart de er færdige med svømningen. Den skal placeres et sted, hvor der er opsyn, men også så eleverne i næste heat kan få plads til deres ting, ellers kan det hurtigt ende i kaos.

På varme dage er det godt at have lidt væske med.



Mht. tidtagning er det lettest i første omgang at nøjes med en totaltid fra svømmestart til løbeslut. Når man senere har mere erfaring, kan man så begynde at tage tid for hver enkelt disciplin, men man vil oftest som førstegangsarrangør i skoleregii vælge det sikre, der kræver færrest hjælpere, nemlig blot en sluttid.

Husk også livreddere ved kanten af bassinet.

Man kan evt. - som en service for eleverne - udlevere noget vand/energидrik, når de er kommet i mål. Husk også strækøvelser efter konkurrencen.

UNDERVISNINGSFORLØB - SVØMNING

For skoler, der ikke selv råder over en svømmehal, vil man i et triathlonforløb typisk kun have mulighed for at komme i svømmehallen i en dobbeltlektion, hvor man lejer sig ind i en offentlig hal. Husk at bestille svømmehallen i god tid. Den nedenstående lektion kan lægges ind hvor som helst i forløbet. Svømmelektionen er for elever, der kan svømme i forvejen.

Svømning – forslag til en lektion á 60-70 min.

(excl. tid til omklædning)

Ideer til lege og opvarmning

Udvælg et passende antal af nedenstående lege alt afhængig af tidsrammen.

Tutti Frutti

Formål: At komme i vandet og blive varm, styrke overblik og samarbejde.

Redskaber: Plader, pull-bouys, dykkeringe, badebolde, små pustebolde eller hvad der findes i hallens redskabsrum.

Aktivitetens forløb: Fordel alle redskaberne i hele bassinet. Opdel eleverne i grupper á 5-6 elever. Hver gruppe skal have et fast tilholdssted på bassinkanten.



Tutti Frutti i et halvt bassin.

Hvert redskab er en frugt, fx: Gule plader er citroner, de røde dykkeringe er meloner osv.

Det gælder nu om, at eleverne skal forsøge at høste så mange frugter som muligt ved at svømme ud og samle frugterne ind. Man må kun svømme med en frugt ad gangen.

Hver frugt giver point til holdet, fx citronerne giver 1 point, melonerne giver 3 (fordi der skal dykkes efter dem) etc.

Tæl til sidst sammen hvor mange point, hver gruppe har fået.

Variation: Giv hver frugt en stilart, der skal svømmes, når man henter frugten. Lav evt. regler om, at man skal være mere end én elev for at hente de største frugter.

UNDERVISNINGSFORLØB - SVØMNING

Vandståtrod

Formål: At eleverne bliver varme og træner at dykke ned under vandet.

Redskaber: Ingen.

Aktivitetens forløb: Aktiviteten fungerer ligesom ståtrod på land og leges på lavt vand: Der er en fanger (evt. flere), som skal fange de andre.

Når man fanges, skal man stå og vente, til en af de andre kommer og dykker gennem benene på én, hvorefter man er fri igen.

Variation: Når man bliver fanget, skal fangeren finde på en øvelse, fx høje knæløftninger, som man skal lave, indtil der kommer en anden og laver 10 høje knæløftninger overfor én, så er man fri.

Pladerally

Formål: At opvarme armene og træne vandføling i hænderne.

Redskaber: Plader.

Aktivitetens forløb: Hver elev har en plade, som de sætter sig ovenpå nede i vandet. Der laves kapløb fra kant til kant. Der kan både "svømmes" forlæns og baglæns.

Vende-plade-leg

Formål: At skabe højt aktivitetsniveau blandt hele klassen.

Redskaber: Plader af typen der er tofarvet (fx gul/grøn).

Aktivitetens forløb: Del klassen i to hold-farver (afhængig af pladernes farve). Fordel svømmehallens plader i bassinet med lige mange grønne og gule sider opad.

For hvert hold gælder det om at vende alle plader med holdets farve opad. Læreren fløjter eller råber "stop" nogle gange undervejs, og der gøres op, hvilken holdfarve der fører og dermed får et point. Det hold, der har flest point, når legen slutter, har vundet.

Virvar-boldspil

Formål: Opvarmning og fortrolighed med vandet.

Redskaber: En bold til hver elev.

Aktivitetens forløb:

Lad eleverne bevæge sig/svømme rundt i hele bassinet, mens de:

- holder på egen bold
- puffer de andres bolde væk
- erobrer de andre elevers bolde og kaster dem væk.

UNDERVISNINGSFORLØB - SVØMNING

Teknik træning

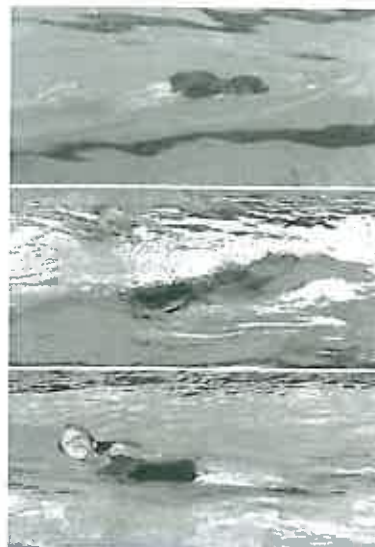
Det er en god ide at sætte ca. 20 min. af timen af til at træne svømmeteknik. I triathlon svømmer man udelukkende crawl, da det er den hurtigste og mest energiøkonomiske stilart.

Sæt eleverne til at lave:

1. Crawlben på maven

2. Crawlben på ryggen

3. Crawlben på siden



Alt sammen uden plade.

Alle tre slags ben fungerer som balanceøvelse.

Sæt eleverne til at svømme sammensat crawl:

1. **Ventecrawl** – hvor man tager et helt armtag ad gangen (kendes også som catch-up-crawl).
2. **Kildecrawl** – hvor man kilder sig selv under armene ved hver fremføring.
3. **Jesuscrawl** – hvor man lader fingrene "gå på vandet" i fremføringen.
4. **Fiskehale** – hvor man overdriver den sidste del af armtaget under vandet, så man afslutter armtaget helt nede ved låret og får en følelse af at lave et fiskehalesprøjt op af vandet.

Er eleverne mindre øvede svømmere, bliver disse øvelser bedst, hvis man svømmer med svømmefødder.

Lad nu eleverne svømme, mens der laves individuel fejlretning. Fokuser på at rette centrale fejl først og distale fejl bagefter.

Brug gerne fejlretningskæden:

Hovedstilling
Kropsstilling
Skulderbevægelse
Hofterotation
Albuens højde (under og over vandet)
Knæet og underbenenes bevægelse
Håndledets bevægelse
Fodledets bevægelse
Fingrenes stilling ved isæt

Centralt



Distalt

UNDERVISNINGSFORLØB - SVØMNING

Læg vægt på den personlige fejlretning og præciser, hvad eleverne skal rette for at komme til at svømme bedre. Fortæl hvilke øvelser de skal lave for at rette fejlen.

Er der flere svømmelektioner i jeres forløb, så spørg eleverne fra gang til gang, hvad det er, de arbejder med. Test om de kan huske deres individuelle teknik-øvelser.

Før eleverne går i bad, kan I øve, at de klæder om til cykelturen. I omklædningsrummet lægges tøjet til cykling og hjelm parat. Lav en lille konkurrence i, hvem der først kommer ud med cykeltøjet på.

Slut gerne timen af med, at alle svømmer 50 m. på tid. Tiderne kan så senere i triathlonforløbet bruges til en jagtstart, hvor eleverne stater med at cykle for så at løbe. Elevernes sendes af sted en ad gangen med det tidsinterval, der svarer til den indbyrdes forskel i svømmetiderne (den langsomste først). Det er jo ikke altid, de hurtigste svømmere kommer først i mål, når der også skal cykles og løbes (se forslaget på side 22).

Aquathlon

Aquathlon er en kombination af løb og svømning.

Disciplinen er opstået i Australien, hvor kystlivredderne konkurrerer i denne form for multisport, og bruger det som træning.

Der holdes verdensmesterskaber i Aquathlon på distancen 2,5 km løb – 1000 m svømning – 2,5 km løb.

Aquathlon er en fin aktivitet, hvis man ikke har mulighed for at have cykel med til svømmehallen/friluftsbadet/sø-bad (hvis man skal køre dertil i bus).

De fleste elever vil kunne gennemføre:

1 km løb – 100 m svømning – 1 km løb.

UNDERVISNINGSFORLØB - CYKLING

Når man skal arbejde med cykling som skoleidrætsaktivitet, kræver det en smule forberedelse fra lærerens side.

Følgende skal forberedes før første lektion

1. Eleverne skal have en seddel med hjem, som fortæller, at de skal cykle den/de kommende idrætstime(r), hvorfor de skal have deres cykel med i klargjort stand, dvs. luft i dækkene, sadlen sat i en passende højde, kæden smurt og bremses eftertjekket.

Herudover skal eleverne huske cykelhjelm. Cykelhelmen er obligatorisk i triathlon og andre cykelaktiviteter, fordi eleverne kører med højere fart end almindelig transport i trafikken, og fordi de kører med højere puls og dermed ofte mindre overblik og orienteringsevne til følge. Eleverne må låne sig frem, hvis de ikke selv har en hjelm, eller skolen må stille lånehjelme til rådighed.

2. Find på forhånd en kort og sikker cykelrute, eleverne skal køre på (ca. 5 km lang). Det kan være en ud/hjem-rute på skolestien eller andre lukkede stier. Brede skovstier er også egnede.

Det kan også være en rundstrækning, men vælg da en rute udelukkende med højresving og uden lyskryds. Husk at beregne tid til at afmærke cykelruten med skilte og/eller pile (evt. blot markeret med mel/kridt) på vejen. Så undgås det, at eleverne farer vild, og idrætslæreren må ud at lede efter dem.

Cykling - forslag til lektion á 60-70 min

Start med at tjekke alle cykler. Sidder styret fastspændt, er sadlen i rette højde, virker bremserne?



*Korrekt
indstillet
saddelhøjde.*

UNDERVISNINGSFORLØB – CYKLING

Organisering

Kør en runde med hele klassen på den (rund)strækning, du har forberedt. Husk at pointere at færdselsreglerne altid gælder.

Kører I i skoven så husk, at der skal tages hensyn til skovens andre gæster og træer, planter og dyr i skoven.

Del så op i 2-3 grupper.

Den ene gruppe øver nedenstående cykelteknik på en teknikrunde, hvor man stopper undervejs, og læreren instruerer. De andre to grupper kører en omgang på ruten, evt. sammen med den anden idrætslærer hvis I er to.

Når der køres omgange på ruten, kan de elever, der vil give den hele armen starte enkeltvis først. De, der vil tage den mere med ro, kan følges ad parvis.

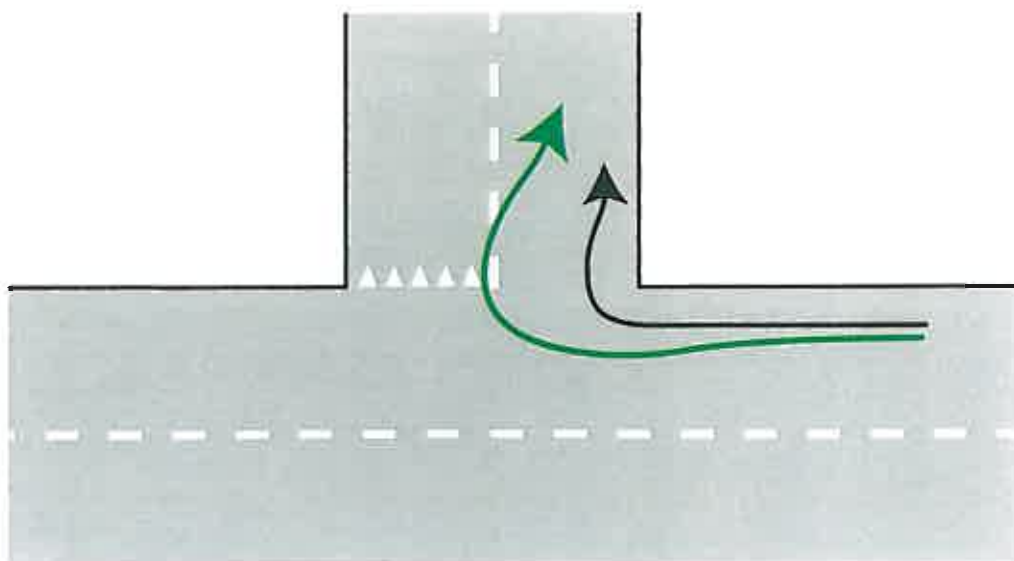
Byt så alle 3 grupper får noget teknikøvelse.

Cykelteknik

Formål: At gøre eleverne fortrolige med deres cykel, når der køres lidt stærkere end almindelig transport. At eleverne lærer teknikker til at styre cyklen mere hensigtsmæssigt og udnytte de muligheder, der er for gearvalg, kørestilling og kraftfordeling.

Instruer i flg. undervejs på teknikrunden:

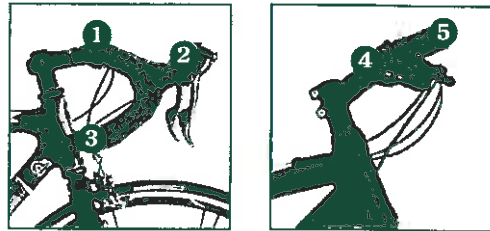
1. Valg af gear – afhængig af vejr, bakker, sving.
2. Lad eleverne øve sig i at stå op og træde, fx efter et sving eller på en bakke.
3. Øv kadence, dvs. hvor hurtigt der pedaleres rundt. Det er en fordel i starten at træne høj kadence (mange omdrejninger), for så gradvist at køre i højere og højere gear og holde den høje kadence.
4. Øv sving, således at eleverne ikke kommer over i modsatte kørebane, når de svinger med fart på.



Den grønne streg viser en forkert svingbue, den sorte viser den rigtige.

UNDERVISNINGSFORLØB – CYKLING

5. Øv evt. at holde forskelligt på styret. Afhængig af om eleverne kører på racercykler el. mountainbikes, kan der veksles mellem at holde midt på styret (1), ved bremsegrebene (2) eller nede i hornene (3) og på styret (4) eller på bar-ends (5) (på mtb), se illustrationen nedenfor.



Er der en færdselsbane i skolegården, så brug den til svingøvelserne. Eleverne øver sig i at lave slalom som afslutning på timen. Du kan evt. stille nogle drikkedunke/kegler op, som man kan køre imellem. Øv også at dreje om et vendepunkt (tegn evt. ideal-svingbanen med kridt på asfalten).



Træn gerne svingbue med eleverne.

Alle kan løbe, men det er de færreste, der har prøvet at begynde at løbe, lige efter man har cyklet. Så skal visse muskelgrupper i benene vende sig til at arbejde i en anden position og udgangslængde, og det kan godt være svært at koordinere. Grundlaget for at løbe godt lige efter en cykeltur, er en god løbeform.

Løb – forslag til lektion á 60-70 min.

Start altid med at varme roligt op. Vælg en rute på ca. 2 km, evt. en eller to runder omkring skolen eller på stier i nærheden. Skovstier er altid velegnede og lidt sjovere at løbe på. Mærk ruten op eller løb den sammen med eleverne. Ruten kan bruges i senere lektioner i lighed med cykelruten.

Indled evt. timen med forslaget fra s. 4.

Løbeskole

Formål: At give eleverne fornemmelse for, at der er forskel på løbeteknikker. Bevidstgøre dem om løbeøkonomi.

Redskaber: 2x2 kegler der opstilles, så de markerer en startlinie og en mållinie. Gør start- og mållinie så lange, at der er plads til alle elever i klassen på startlinien.

Aktivitetens forløb: Bed eleverne løbe fra startlinien til mållinien på flg. måder (de skal gå tilbage):

1. Lavt tyngdepunkt
2. Højt tyngdepunkt
3. Hælen først i jorden
4. Hele foden i jorden på samme tid
5. Tåen/forfoden først i jorden
6. Overdrevet brug af armene
7. Knæene løftes højt op
8. Så lidt tyngdepunktsforflytning som muligt
9. Stigende fart

Vælg mellem nedenstående konditionslege alt efter tidsrammen for løbelektionerne.

Kondi Jeopardy

Formål: At træne elevernes udholdenhed på en sjov og udfordrende måde.

Redskaber: 10 kegler og et udklippet arbejdsark 1 og et arbejdsark 2 (se bagest i hæftet) til hver elev.

Lav evt. selv spørgsmålene til arbejdsark 2, så de passer til dine elevers vidensniveau.

Forberedelse: Kopier inden timen arbejdsark 1 og klip det ud i ti stykker.

Kopier inden timen spørgsmålspladerne fra arbejdsark 2, så der er en til hver elev.

Marker på hver spørgsmålsplade med en tusch, hvilket svarnummer de skal starte med at finde.

Fordel de 10 kegler på et areal svarende til straffesparksfeltet på en fodboldbane. Læg et svar ud under hver kegle.

UNDERVISNINGSFORLØB – LØB

Aktivitetens forløb: Udnævn en elev til at være fanger. Han/hun har ikke noget spørgsmålskort, men skal fange efter de andre, når de løber rundt. Ved keglerne har de helle. Fanges en elev, skal han/hun aflevere kortet til fangeren, som så kan spille videre. Den fangne elev bliver ny fanger.

Eleverne skal nu løbe rundt og kigge under en kegle ad gangen. De skal starte med at finde det nr., der er markeret på deres spørgsmålskort. Herefter skal de finde dem i nummerrækkefølge. De må løfte keglerne alle de gange de vil, men det er en fordel at prøve at huske under hvilken kegle, de forskellige numre er. Det gælder om at finde alle spørgsmål/svar først. Check om eleverne har svaret alle spørgsmål rigtigt.

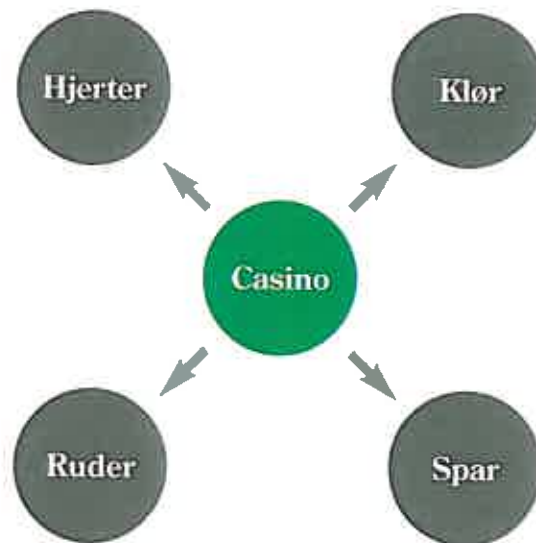
Casino-løb

Formål: Intervaltræning med mange gentagelser.

Redskaber: Et spil kort, 4 kegler.

Forberedelse: Del klassen i 4 lige store hold. Hvis der p.g.a. antal ikke kan blive lige mange i hver gruppe, så fordel klassen således, at grupperne i undertal tæller de mest udholdende elever.

Banen opstilles således:



Hvert hold sender hele tiden en elev ind til Casino'et (læreren) for at få et kort. Hvis kortet har den farve, som holdet samler på, beholder de kortet. Hvis ikke, løber næste elev ind og afleverer kortet for så at løbe tilbage og sende næste ind efter et nyt kort. Sådan løbes der, indtil et hold har alle kortene i sin farve. Man må gerne bruge jokere. Hvis spillet skal gå hurtigere, får man et nyt kort, når man afleverer et gammelt i en forkert farve.

Casinoløbet bliver til intervaltræning.

UNDERVISNINGSFORLØB - LØB

Fartleg

Formål: At gøre eleverne bevidste om, at der flere forskellige løbetempi; meget langsomt, langsomt, middel, halv-hurtigt, meget hurtigt og super sprint.

Aktivitetens forløb: Løb på den 2 km-rute eleverne kender på forhånd. Del ruten op i små bidder, og lad eleverne løbe i mindre grupper. Hver bid skal løbes i et nyt tempo, dvs. der kommer mange temposkifter undervejs. Lad eleverne skiftes til at sætte tempo og pointer, at det gælder ikke om at løbe stærkere og stærkere for så at ende med at gå. Gang er ikke et løbetempo. Lad dem prøve at økonomisere med kræfterne, trods temposkift.

Løber man i skoven, kan man også lade terrænet "bestemme" tempo. Eller skifte tempo ved bestemte punkter, fx en lysning, et træ, en bænk ect.

Tidsløb

Formål: At eleverne finder deres helt eget tempo, som de altid kan vende tilbage til. Det tempo de kan holde til i 2-4 kilometer.

Redskaber: Et stopur og evt. papir/blyant.

Aktivitetens forløb: Lad eleverne løbe en runde på den rundstrækning, de kender. Tag tid på dem hver især og sig tiden, når de kommer i mål. Skriv alle tider ned.

Lad eleverne få 10 min. pause, hvor I for eksempel snakker om og arbejder med udstrækning.

Lad så eleverne løbe igen. Opgaven er, at de skal løbe på præcis den samme tid, som de gjorde på første runde. Den, der har det mindste tidsinterval mellem de to tider, er vinder.

Det gælder altså om at finde sit eget tempo, hurtigt eller langsomt.

6-dages løb

Formål: Intervaltræning med pause hvor der stadigvæk løbes/jogges.

Aktivitetens forløb: Lav en bane på skolens boldplads, der ca. er 100 m rundt.

Marker banen med kegler. Banen afpasses elevernes niveau.

Opdel klassen i hold á 4 personer, som starter forskellige steder på banen.



6-dages løb på lille bane.

De 3 personer på hvert hold skal nu jogge meget roligt rundt på indersiden af de kegler, der markerer banen, mens den 4. elev fra hvert hold, skal spurte rundt på ydersiden af keglerne. Når den, der spurter, har indhentet sit hold med en omgang, skal næste mand fra holdet ud og spurte.

Fokuser på, at de 3 der ikke spurter, jogger meget langsomt. Jo hurtigere de løber, jo hurtigere skal den 4. elev også spurte.

UNDERVISNINGSFORLØB – KOMBI-AKTIVITETER

Lektion med kombi-aktiviteter 60-70 min.

Skiftet i triathlon er sportens 4. disciplin.
Det er vigtige sekunder, der kan vindes her.

Husk at bede eleverne om at tage cykler, cykelhjelm og løbetøj samt -sko med til denne lektion.

I denne lektion bruges den løberute, eleverne kender (ca. 2 km) som cykelrute. Forbered en ny, kortere løberute på ca. 0,5 km, som starter samme sted som 2 km-ruten.

Ved startstedet indrettes en interimistisk skiftezone.



Sådan kan en skiftezone se ud.

Som optakt til skiftetræningen kan man lave en lille tage-sko-på-binde-snørebånds-konkurrence.

Lav en **skiftetræningsøvelse**, hvor eleverne veksler mellem at løbe, cykle, løbe og så fremdeles.

Formål: At give eleverne overblik og rutine i at skifte mellem to discipliner.

Inden øvelsen går i gang forklares, hvad der skal fokuseres på:

- Hold din cykel klar
- Læg hjelmen, så den er nem at tage på
- Undlad at låse cyklen
- Stil din cykel pænt efter løbeturen
- Løb med din cykel indtil skiftezone slutter, og du er ude på cykelruten.
Man må ikke cykle i skiftezone.

Det handler om at "skynde sig langsomt".



På vej til skiftezone.



Der må kun løbes i skiftezone.



Af sted ud på løbeturen.

Organisering

Til skiftetræningsøvelsen er det en god ide kun at sende halvdelen af klassen af sted ad gangen. Sæt resten i gang med at løbe, når den anden halvdel er kørt ud på cyklen.

Cross-duathlon

Cross-duathlon er multisport med løb og mountainbike i kuperet skovterræn.

Lav en løberute og en cykelrute i skoven. Den må gerne være med lidt bakker, skarpe sving og smalle passager (også kaldet "single-track"). Passende distancer vil være 1 km løberute og 3 km cykelrute.

Lad eleverne køre en konkurrence på 1 km løb - 3 km cykling - 1 km løb - 3 km cykling - 1 km løb.

Skiftezone kan laves i en lysning i skoven eller på en tilstødende græsmark, hvor cyklerne blot lægges ned på en række. Husk at holde opsyn med cyklerne, når eleverne er ude at løbe.

Cross-duathlon kan laves på alle tidspunkter af året, og udfordringen ligger ikke blot i udholdenhed, men også i teknik i sving og på bakker, samt balance gennem smalle passager med mudder, vandpytter over træbroer m.v. i skoven.

Tag hensyn til elevernes cykeltyper, når der planlægges rute. Har alle en mountainbike? Husk, at også i skoven er det vigtigt, at alle bærer hjelm, når der cykles.

UNDERVISNINGSFORLØB – HOLDAKTIVITETER

Triathlon er ikke blot individuel konkurrence og fokusering på egne færdigheder. Det er rigtig sjovt at lave nogle holdstafetter, hvor der samtidig trænes nogle personlige færdigheder.

I nogle af stafetterne handler det også om at disponere holdets samlede kræfter bedst muligt.

Sko og strømpestafet

Del eleverne i hold af 4-6 elever.

Opstil kegler til hvert hold til en stafetbane på græs.

Holdet tager sko og strømper af og lægger dem ved den fjerneste kegle.

For hver elev gælder det nu om - i en stafet - at løbe ned og hente sine egne strømper og sko og tage dem på så hurtigt som muligt.

T-shirt stafet

Del eleverne i hold af 4-6 elever.

Opstil kegler til hvert hold til en stafetbane på græs.

Hvert hold skal have en T-shirt i en stor størrelse, som kan bruges som "depeche". Dvs. hver elev skal tage den på, løbe sin tur med den på, tage den af og give den videre til næste mand på holdet.

Stafetten kan også udføres med en cykelhjelm, hvor der enten løbes eller cykles.

Hvis man laver cykelstafet, så lav banen i skolegården.

Cyklen kan også fungere som "depeche", hvor man cykler ned til keglen, stiger af cyklen, runder keglen og løber tilbage med cyklen ved siden af sig.

Triathlon-stafet / duathlon-stafet

Inddel klassen i hold af 3 personer med både drenge og piger på hvert hold.

Hvis der er en svømmehal til rådighed på skolen, så laves øvelsen som triathlon.

Holdet skal finde frem til en stafetkombination, hvor en skal svømme/løbe en skal cykle og en skal løbe.



Anvend de ruter eleverne kender, og som I har arbejdet med tidligere.

Svømningen skal i distance afpasses de to andre distancer.

Indret skiftezone i umiddelbar tilknytning til svømmehallen. Send alle hold af sted på samme tid. Når svømmeren er færdig, løber han/hun ud i skifte-zonen til cykling, hvor næste deltager sendes af sted på cyklen med et klap i hånden. Skift til løb foregår også inde i skifte-zonen.

Variation: Hver elev gennemfører en mini-mini-tri-distance: 50 m svøm - 2 km cykling - 500 m løb.

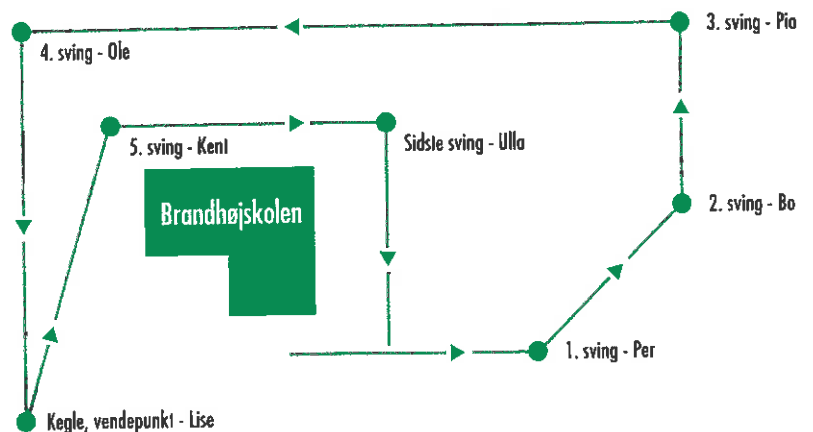
Triathlonstafet, cyklist skifter med løber.

Arbejdsplan for afvikling af et skoletriathlonstævne

1 - 1/2 år før stævneafvikling: Finde en dato for arrangementet.
Evt. tage kontakt til den lokale triathlonklub med henblik på samarbejde.
Find klubber på www.dtrif.dk
Booke svømmehal.
Finde egnede cykel- og løberuter.
Finde egnet areal til skiftezone.
Søge politi om tilladelse til at gennemføre arrangementet.
Evt. søge hjemmeværnet om folk til at dirigere trafikken på farlige steder på ruten.
Evt. udsende invitationer til skoler i nærheden.

2 - 3 uger før stævneafvikling: Plotte officials ind til svømning (starter, banehjælpere).
Plotte officials ind til cykling (en official i hvert sving til at vise vej).

*Eksempel på
Brandhøjskolens
kort over
officialposter
til cykelruten:*



Plotte hjælpere ind til løb (v. evt. vendepunkt).
Klarlægge hvordan der skal tages tid.

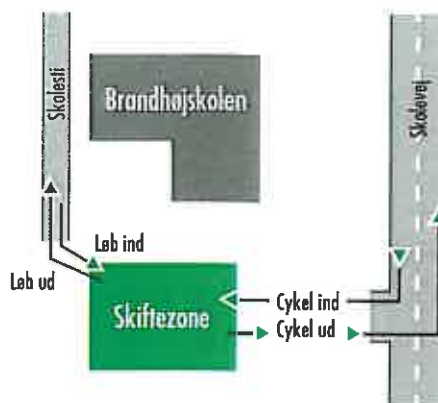
Indsamle rekvisitter:

Almindeligt stopur/stopur med papirstrimmel, tiderne printes på (strimmelur).
Officialveste.
Minestrimmel/hegnspæle til afspærring af skiftezone.
Tusch til at skrive deltagernes startnr. på hånden.
Kridt, mel og skilte til afmærkning af ruter.
Dunke og krus til væskepost mellem cykling og løb.

Ugen/dagene op til stævnet

Udfærdige startlister.
Tidtagningslister/taste eleverne ind i tidtagningsprogram.
Udarbejde officalliste med navne og udsende til de involverede lærere.
Informere eleverne om dagen, husk hjelm, cykel mv.
Udfærdige kort over ruterne og skiftezone.

*Eksempel på skiftezone ved
Brandhøjskolens mini-triathlon.*



På dagen

Markere ruterne med mel/kridt/skilte.
Briefe officials.
Briefe Hjemmeværnsfolk.
Markere/afspærre skiftezone.
Opstille væskedepot.
Husk cykelværktøj til simple justeringer.
Udfærdige resultatliste og evt. diplomer efter stævnet.

Til eleverne

“I er seje, hvis I gennemfører.”
“HUSK – du kan mere end du tror.”

Tidtagning

Hvis man ikke har mulighed for at bruge et decideret tidtagningsprogram på en PC, så kan flg. metode anvendes:

Et stopur startes, når de første 20 elever starter. Herefter starter 20 elever hvert 10. min.

Hver gang en elev kommer i mål, skrives deres nummer og tid ned.

Beregn 5 personer til dette. To, der siger nummeret på de elever, der passerer målstregen, en der skriver numrene op i rigtig rækkefølge, en der siger tiderne i den rigtige rækkefølge (udstyres med stopuret), og en der skriver tiderne op. Ved udarbejdelse af resultatliste, så sammenholdes nummerplacering, startlister og tiderne. Husk at trække de minutter fra, elever med højere nummer end 20, er startet senere:

Nr. 21 – 40: Der trækkes 10 min fra sluttiden.

Nr. 41 – 60: Der trækkes 20 min fra sluttiden osv.

Har man et strimmelur, skal der blot skrives nummerrækkefølgen op, så klarer uret at notere tiderne i rigtig rækkefølge på strimlen.

Planlægning af ruter

Brug rådene side 4.

Diverse

Når I afholder Ironkid-stævne, så inviter forældrene til at kigge på eller hjælpe til.

Husk, at sende et brev med eleverne hjem omkring brug af cykelhjelme, eftertjek af cykler og sikkerhed generelt.

Lav skolens Ironkid på de ruter, I har arbejdet med i idrætstimerne. Husk god skiltning.

Hav altid lidt cykelværktøj og en pumpe med til timerne med cykling. Et sæt unbrakonøgler kan dække de fleste indstillinger på cyklen.

Har I kun haft mulighed for at komme i svømmehallen en gang, kan man stadigvæk godt lave en klassekonkurrence i triathlon. De svømmetider, I har opnået på 50 m. (eller andre distancer), kan bruges. Eleverne sendes af sted på cykelturen med det tidsinterval, der er mellem dem fra svømningen.

Efter cyklingen skiftes der til løb.
Husk at tage tid og regne den samlede tid ud inkl. svømmetiden.

Eksempel på arbejdsark til Jagtstart.

*Distance: 50 m svøm
2,5 km cykling
500 m løb*

Navn	Svømmetid (a)	Startinterval (b)	Start tidspunkt (c) klokken	Sluttidspunkt (d) klokken	Cykel- og løbetid (e) (d-c)	Sluttid (a+e)
Ulla	1.50 min	0:00 sek	10:00:00	10:15:12	15.12 min	17.02 (2) min
Per	1.30 min	0:20 sek	10:00:20	10:15:12	14.52 min	16.22 (3) min
Nick	1.23 min	0:27 sek	10:00:27	10:16:11	16.16 min	17.39 (3) min
Sofie	1.15 min	0:35 sek	10:00:35	10:19:14	18.19 min	19.34 (4) min

HÆFTETS MULIGHEDER

Dette hæfte kan ligeledes bruges med en lektion om dagen i en temauge om triathlon og sundhed. Kombinér de praktiske lektioner med timer om rigtig kost for sportsfolk, væskeindtag, matematik om cyklens opbygning osv.

Det er oplagt at bruge matematik/natur & teknik i et tværfagligt forløb med triathlon. Det tager udgangspunkt i et emne, som optager og interesserer eleverne. Arbejd f.eks. med:

- Diameter
- Omkreds
- Pi
- Fartmåling bl.a. gennemsnitshastighed, tophastighed osv.
- Geometri – cyklens opbygning bl.a. trekanter/vinkler.
- Vindforhold - aerodynamik

Det vil også være oplagt at arbejde med kroppen. Herunder bl.a. måling af puls med pulsur. Data indføres i et koordinatsystem.



ARBEJDSARK 1

1

1. Kendt billedhugger, der lavede Den Lille Havfrue i København
2. Forfatter, der er født i Odense, og som skrev Den grimme Ælling
3. Forfatter der skrev eventyret Hans og Grete

2

1. Den årlige regnmængde på Fyn
2. Det du bør drikke hver dag
3. Vandindholdet i en gulerod

3

1. En konkurrence der består af svømning, terrænløb, pistol-skydning, fægtning og ridning
2. En form for fodbold med 5 spillere på hvert hold
3. En sport, der kun kan dyrkes af folk, der bruger moderne sportstøj

4

1. Et billede malet med en pensel, der har musehår
2. Når en maler bruger sine armmuskler til at male et hus
3. Et specielt blåt blomstermønster på kongeligt porcelæn

5

1. En kage fra bageren
2. Hjemby for Brandenburger Tor
3. Østrigs hovedstad

6

1. En sportsgren, hvor det gælder om at gå en given distance hurtigst
2. En vandretur, hvor man stopper og kigger på naturen undervejs
3. En havegang, hvorfra du kan stå og kappe grene af en busk

7

1. En radioreklame, som spiller hver time
2. En trehjulet damecykel
3. En skarp farve, der minder om pink

8

1. Et guldfarvet egern
2. En guldfisk
3. En hunderace

9

1. Det sværd man bruger til fægtning
2. En flerårig plante
3. Et andet ord for en gammel-dags fyldepen

10

1. Et guitarlignende instrument
2. En russisk overfrakke
3. En frugt

ARBEJDSARK 2

1 Hvem var H.C. Andersen?

2 Hvad er 2 liter vand?

3 Hvad er moderne 5-kamp?

4 Hvad er mussel-malet?

5 Hvad er Berlin?

6 Hvad er kapgang?

7 Hvad er cyklamen?

8 Hvad er en Golden Retriever?

9 Hvad er en staude?

10 Hvad er en balalajka?

Start ved svar nr. _____

1 Hvem var H.C. Andersen?

2 Hvad er 2 liter vand?

3 Hvad er moderne 5-kamp?

4 Hvad er mussel-malet?

5 Hvad er Berlin?

6 Hvad er kapgang?

7 Hvad er cyklamen?

8 Hvad er en Golden Retriever?

9 Hvad er en staude?

10 Hvad er en balalajka?

Start ved svar nr. _____

LITTERATURLISTE

Triathlon for Alle

1992, Mogens Theisen Pedersen og Henrik Thomsen

Moderne Svømning

2001, 6. udgave, 1. oplag, Dansk Svømmeunion

Vandaktiviteter

1995/96, supplerende materiale til Moderne Svømning,
Kurt Lüders, Institut for Idræt, Odense Universitet

Lærebog i Atletik

1995, Mikkel Sørensen, DHL's forlag

Atletik Noter

1995, Ørtenblad og Froberg, Odense Universitet, Institut for Idræt

Kroppen i Skolen, Atletik for sjov, for mellemtrinnet

1997, Susanne Kjærgaard Madsen

www.dtrif.dk

Dansk Triathlon Forbunds officielle hjemmeside
Dansk Cyklistforbunds hjemmeside om projektet
"Alle børn cykler"

www.abc-abc.dk

www.ol-studiet.dk

Læs om triathlon på det olympiske program

www.bevaegdignu.com

Dansk Skoleidræt og Kellogs side med alt om
sundhed, quiz og fakta

www.komigang.com

Sundhedsstyrelsens side om motion og bevægelse

