





# ONSDAG – 2000'ERNE

## CROSSFITNESS

Ungemiljø

|             | <b>MANDAG</b><br><b>1980'erne</b><br><b>Aerobic</b><br><br>Børnemiljø (0.-5. kl)<br>Ungemiljø (6.-9. kl) | <b>TIRSDAG</b><br><b>1990'erne</b><br><b>Yoga</b><br><br>Børnemiljø (0.-5. kl)<br>Ungemiljø (6.-9. kl) | <b>ONSDAG</b><br><b>2000'erne</b><br><b>CrossFitness</b><br><br>Børnemiljø (0.-5. kl)<br>Ungemiljø (6.-9. kl) | <b>TORS DAG</b><br><b>2010'erne</b><br><b>Animal Flow</b><br><br>Børnemiljø (0.-5. kl)<br>Ungemiljø (6.-9. kl) | <b>FREDAG</b><br><b>Skolernes</b><br><b>Motionsdag</b><br><br>For hele skolen |
|-------------|---|---|--|---|--|
| 08.00-08.30 | Godmorgen, samling og øvelse opvarmningsdansen 2022   |   |  |   | Mødes i klassen  |
| 08.30-09.30 | Intro til aerobic<br>Tendensen<br>Aerobic grundtrin:<br>Små øvelser i klassen   | Intro til yoga<br>Tendensen<br>De fire yogafærdigheder:<br>Små øvelser i klassen  | Intro til CrossFitness<br>Tendensen<br>Prøv CrossFitness-quiz  | Intro til Animal Flow<br>Tendensen<br>Lav jeres eget Animal Flow  | Opvarmningsdans for hele skolen<br>Jubilæumstidsmaskine:<br>De bedste aktiviteter fra 80'erne, 90'erne, 00'erne og 10'erne                                       |
| 09.30-10.00 | Formiddagspause og frikvartersaktiviteter   |   |  |   |  |
| 10.00-11.30 | Aerobic i praksis<br>Aktivt modul med aerobicserier<br>3-4 valgmuligheder<br>Mulighed for elevinddragelse   | Yoga i praksis<br>Aktivt modul med yogaøvelser  | CrossFitness i praksis<br>Aktivt modul med CrossFitness-øvelser<br>1-2 valgmuligheder<br>Mulighed for elevinddragelse  | Animal Flow i praksis<br>Aktivt modul med Animal Flow<br>Mulighed for elevinddragelse   | Skolens egen tradition til Skolernes Motionsdag  |
| 11.30-12.30 | Frokostpause og frikvartersaktiviteter  |   |  |   | Frokostpause   |
| 12.30-14.00 | 1980'erne:<br>Tidens tendenser<br>Valgfrie værksteder<br>Individuelt eller i grupper<br>Opsamling på dagen og lektie  | 1990'erne:<br>Tidens tendenser<br>Valgfrie værksteder<br>Individuelt eller i grupper<br>Opsamling på dagen og lektie  | 2000'erne:<br>Tidens tendenser<br>Valgfrie værksteder<br>Individuelt eller i grupper<br>Opsamling på dagen og lektie   | 2010'erne:<br>Tidens tendenser<br>Valgfrie værksteder<br>Individuelt eller i grupper<br>Opsamling på dagen og lektie  | Aktiviteter for hele skolen eller i klasserne<br>Afslutning på dagen   |





## 08.00-08.30 Opsamling og tjek ind

**Formål** / At eleverne deler deres viden og erfaringer om yoga og CrossFitness.

**Lokale** / Klasselokale eller andet lokale med plads og adgang til projektor og lyd.

**Materialer** / Evt. plancher m.m. som eleverne lavede i går, skærm, højtaler.

Lad eleverne byde ind med det, de husker fra i går, og det de har snakket med deres forældre om i lektionen. Hvis de har lavet nogle plancher eller andet, kan de vise dem.

Sæt [Opvarmningsdansen](#) på og lad eleverne øve den.

---

## 08.30-09.30 Modul 1: Intro til CrossFitness

**Formål** / At eleverne bliver introduceret til 00'erne og CrossFitness, både teoretisk og praktisk.

**Lokale** / Klasselokale eller andet lokale med plads og adgang til skærm og lyd.

**Materialer** / Skærm, computere el.lign. til eleverne.

**Forberedelse** / Læs [baggrundsmateriale](#) og hent [PowerPoint med billeder](#).

### Oplæg om tendensen (10 min.)

Oplæg fra underviseren om tendenser og CrossFitness i 2000'erne (se [baggrundsmateriale](#) og [PowerPoint med billeder](#)). Underviseren udvælger selv, hvad og hvor meget, der er relevant at fortælle til elevgruppen).

### Hvad er CrossFitness? (10 min.)

Se disse to videoer: [CrossFit træning hvad er det](#) og [What is CrossFit?](#)

Opsamling på videoer: Lad eleverne snakke sammen i par eller i plenum om følgende spørgsmål:

- Hvad lagde I mærke til i videoen?
- Hvad er der fokus på, når man træner CrossFitness?
- Hvor stammer det fra?
- Hvordan bevægede de sig?
- Var der høj/lav energi? Så de glade/sure ud?

### Aktiv øvelse: I go, you go (10 min.)

20 squats, 20 mavebøjninger, 20 rygbøjninger, 20 armstrækninger.

Eleverne går sammen i par og skal tilsammen lave ovenstående program. Det gør de ved at aftale, hvordan de deler gentagelserne op. Først laver den ene elev fx 5 squat, hvorefter den anden elev også laver 5 squat. Når de har lavet 20 squats i alt, laver de ligeledes 5 mavebøjninger på skift. Sådan skiftes de til at lave bevægelserne, indtil de har lavet alle gentagelser.

### MULIGHED 1: Lav jeres eget CrossFitness program (30 min.)

Del eleverne i fem grupper og tildel hver gruppe et af nedenstående programmer. Hver gruppe skal lave et program på 10 minutters varighed, og gruppen skal også tænke over musikvalg.

Programmer: et opvarmningsprogram, tre WOD (Workouts Of the Day - betegnelsen for et træningspas i CrossFitness), et nedvarmningsprogram.





Mange elever har måske prøvet at gennemføre en cirkeltræning, som de kan finde inspiration i. Hvis de har brug for anden inspiration, kan de bl.a. bruge disse sider:

- [Lav CrossFit øvelser hjemme på stuegulvet](#)
- [Workout](#)
- [The 15 best CrossFit WOD for beginners](#)

## **MULIGHED 2: Lav jeres egen CrossFitness quiz (30 min.)**

Del eleverne i grupper og tildel hver gruppe et emne (fx CrossFitness i lokalområdet, historie, workouts, konkurrence, m.m.). Hver gruppe skal desuden beslutte sig for en CrossFitness øvelse (fx squat, armstrækkere eller burpees).

Hver gruppe skal lave en quiz til de andre grupper (fx fem spørgsmål) (15 min.).

På skift er grupperne quizmasters og læser deres spørgsmål op for de andre grupper (10 min. i alt).

Deltagergrupperne får 60 sekunder til at søge efter svaret på Google. Når en gruppe mener, at de har svaret, laver de deres øvelse og må svare.

Når en gruppe har lavet quiz, går den næste gruppe på, og når alle grupper har været quizmasters, laver underviseren en opsamling.

*Inspiration til quizspørgsmål:*

Hvem siges at have startet Crossfitness trenden? (Svar: Greg Glassman).

Hvor er det nærmeste sted, man kan træne Crossfitness, fra jeres skole? (*Undersøg selv...*)

Hvad er workouts opkaldt efter? (Svar: Faldne soldater og orkaner.)

*Bonuspoint: Hvordan kommer det til udtryk i workouts? (Svar: Faldne soldater er de tunge workouts.*

*Orkaner er de workouts, hvor man skal bevæge sig hurtigt.)*

Hvor lang tid varer en typisk holdtræning? (Svar: 1 time)

---

## **09.30-10.00 Formiddagspause og frikvartersaktiviteter**

Giv eleverne en pause og tid til at få en bid mad indenbords, så de er klar til et aktivt modul.

---

## **10.00-11.30 Modul 2: CrossFitness i praksis**

**Formål** / At eleverne prøver CrossFitness på egen krop.

**Lokale** / Lokale med god plads og adgang til musikanlæg/højtalere. Kan laves i store klasselokaler.

**Materialer** / Elevernes programmer eller færdiglavede program, musikanlæg, musik, 1 genstand (fx drikkedunk) pr. makkerpar, 1 stort ur (fx Time Timer eller hal-ur), evt. centicubes.

**Forberedelse** / Læs det færdiglavede program herunder, hvis dette anvendes. Gør klar til musik og sørg for, at der er god plads til at bevæge sig på. Hvis I skal være i klasselokalet, ryk da borde og stole ud til siden.

**Musik** / Se forslag i [baggrundsmaterialet](#).

### **Introduktion**

Der er to muligheder i modulet, som du kan vælge til/fra eller kombinere, som du ønsker alt efter, hvor meget tid du har til undervisningen, og hvor dine kompetencer ligger. Der er sat tid af til omklædning og bad.





## Opvarmning

### Rundkreds: Få gang i kroppen (10 min.)

Eleverne stiller sig i to store rundkreds med 1-2 meters afstand. Start med at lave en opvarmningsbevægelse (fx armsving), som resten af gruppen skal efterligne. Efter ca. 15 sekunder sendes "stafetten" videre til næste elev, som laver en ny bevægelse. Når alle elever har lavet en bevægelse, stopper I.

### Tå-knæ-hoved: Hvor hurtig reagerer du? (5 min.)

Del klassen i to grupper. Hver gruppe stiller sig side om side, så de står med front mod den anden gruppe. De skal stå overfor én elev fra den anden gruppe. Der skal være ca. en meter mellem de to elever, som står overfor hinanden. Mellem hver tomandsgruppe placeres en genstand (kegle, drikkedunk, sko, eller lign.). Eleverne sætter sig på hug og skal nu røre det, som instruktøren siger.

Instruktøren siger (i vilkårlig rækkefølge): tå – hoved – knæ – MIDT.

Når instruktøren siger MIDT, skal de forsøge at tage genstanden i midten før modstanderen. De må gerne røre samme sted flere gange i samme runde, før der bliver sagt MIDT.

Variation: I kan sætte mere bevægelse på, ved at hvert par skal stå skulder ved skulder fem meter fra genstanden, og reagere på fx mave, ryg, snurre rundt, midt.

### MULIGHED 1: Gennemfør elevernes programmer (35-40 min.)

Grupperne er instruktører og gennemfører deres program sammen med resten af klassen.

### MULIGHED 2: Gennemfør det færdiglavede program (35-40 min.)

Underviseren er instruktør og gennemfører programmet sammen med klassen.

### Øvelse 1: AMRAP (As Many Rounds As Possible) (15 min.).

Eleverne inddeles i grupper med tre i hver, som skal finde 15 små genstande, fx sten, farveblyanter eller centicubes. Det skal de bruge til at tælle antallet af runder. Gruppen skal være sammen hele tiden de næste 10 min. og lave nedenstående øvelser sammen. Start tiden og send grupperne ud på en afmålt rute, fx 200 m., rundt om skolen eller rundt i skolegården. Når de kommer tilbage, skal de lave syv burpees, efterfulgt af ti squats. Derefter skal de holde 30 sek. pause, før de laver en runde mere. De skal blive ved, indtil der er gået 10 min. og gennemføre så mange runder som muligt (deraf navnet As Many Rounds As Possible).

For hver runde de gennemfører, må de lægge en genstand i deres egen bunke.

- 200 m run/walk
- 7 burpees (ned på maven, op og hop, gentag)
- 10 squats (benbøj)
- 30 sek. Break

### Øvelse 2: Farlig finger (5 min.)

Eleverne går sammen i par og giver hånd med højre hånd i en god fast håndfatning, mens pegefingern stikker ud. De to elever har højre ben fremme, så deres fødder netop rører hinanden, og på den måde står de lidt i spænd.

Med hænderne i håndfatning gælder det nu om at stikke den anden med pegefingern, mens man skal sørge for ikke selv at blive stukket.

Vinderen af dysten er den, der først får stukket/ramt den anden med pegefingern.

Når man har dystet færdig, går man rundt i klassen og finder en ny makker, som man dyster mod.





### Øvelse 3: EMOM (Every Minute On the Minute) (15 min.)

Eleverne går sammen to og to. Hver gang et nyt minut starter, skal de lave en øvelse (deraf navnet Every Minute On the Minute). Når uret passerer hvert ulige minut (1-3-5...), går de makkegang. Når uret passerer hvert lige minut (2-4-6...), laver de syv rygbøjninger med klap. Når der er gået 10 min., er de færdige.

- 1, 3, 5 – Makkegang: Parret stiller sig bagved hinanden, og den bagerste tager hænderne om den forrestes hofter. Den forreste skal nu forsøge at løbe fremad, mens den bagerste forsøger at holde den forreste tilbage. Når der er gået 10 sek., skifter de plads.
- 2, 4, 6 – Rygbøjning med klap: Parret lægger sig overfor hinanden på maven med hovederne mod hinanden. De laver en rygbøjning på samme tid, og når de løfter overkroppen, skal de give en highfive med begge hænder. Det skal de gøre syv gange.

I kan også følge denne: [CROSSFIT HOME WORKOUT](#) – kræver ingen redskaber.

### Udstrækning (10 min.)

Placér jer igen i en stor rundkreds og stræk ud. Sørg for at strække hele kroppen ud.

---

## 11.30-12.30 Frokostpause og frikvartersaktiviteter

Sørg for at eleverne får fyldt depoterne op både med mad, drikke og bevægelse, så de er klar til det sidste modul om 00'erne og CrossFitness.

---

## 12.30-14.00 Modul 3: Værksteder med tidens tendenser – 2000'erne

**Formål** / At eleverne opnår indsigt i samfundsudviklingen i 2000'erne og får en forståelse for tidsperiodens samfundsudvikling og tendens, som CrossFitness var en del af.

**Lokale** / Afhænger af værkstederne. Eleverne kan finde inspiration i [baggrundsmaterialet](#).

**Materialer** / Underviseren står selv for at finde materialer til diverse værksteder.

**Forberedelse** / Vælg de værksteder, du ønsker at tilbyde eleverne, og lad dem vælge værksteder (evt. forud for emneugen). Slå evt. klasser/hele årgange sammen. Gør diverse materialer klar.

### Værksteder (80 min. i alt)

Start med en kort introduktion til værkstederne, og lad derefter eleverne arbejde individuelt eller i mindre grupper (60 min.). Efterfølgende skal eleverne præsentere for klassen, hvad de har lavet (20 min.) Vurdér selv, om tiden skal fordeles på anden vis.

Forslag til værksteder:

- **Populært og knap så populært**  
Lad eleverne lave en planche (fysisk eller elektronisk) om ting, der kom frem i 00'erne og/eller var (u)populære i 00'erne.
- **Syn på kroppen**  
Lad eleverne undersøge, hvilket kropssyn, der kom frem i 00'erne, og hvilke tendenser, der har været siden 1980'erne og til nu. De kan fx tegne/klippe kroppe ud af magasiner, finde billeder på nettet eller forme kroppe i ler.





- **Sammenligne musikvideoer**

Lad eleverne finde musikvideoer fra 00'erne og lave deres egen top-10 over videoerne (fx Infernal, Nik & Jay, Nephew eller Outlandish). Bagefter skal de sammenligne deres top-10 med nutidens musikvideoer – hvilke forskelle og ligheder er der?

- **Quiz om 00'erne**

Lad eleverne lave en quiz om 00'erne – enten på skrift (fx tip en 13'er) eller som en kahoot quiz. De kan evt. interviewe en eller flere lærere til quizen.

- **CrossFitness på forskellige niveauer**

Lad eleverne se disse korte videoer om CrossFitness og lad dem efterfølgende lave en planche over CrossFitness og hvad de mener, det er.

- [Fittest On Earth: A Decade of Fitness Official Trailer 1 \(2017\) - Documentary](#)
- [CrossFit Pitstop Begynder Hold](#)

Søg på jeres lokale Crossfit-center og undersøg hvilket fokus, de har på deres hjemmeside. Hvis der ikke er et center i nærheden, kan I undersøge [arca](#) og [HCA Crossfit](#).

- **Mad i 00'erne**

Tag eleverne med i køkkenet og lav en sund grød eller stenalderbrød eller lad dem bladde igennem opskriftsbøger for at finde ud af, hvilken mad, der var populært i 00'erne. Lad dem lave en planche om det.

- **Spil som i 00'erne**

Lad eleverne prøve de spil, der var populære, fx [Bubble Struggle](#) eller [Mujaffa Spillet](#). Hvordan er spillene forskellige fra de spil, der er populære i dag?

- **Design din egen drikkedunk**

Lad eleverne vurdere, hvor meget de sveder ved CrossFitness, og derudfra bestemme hvor meget væske, de skal indtage. Efterfølgende skal de designe deres egen drikkedunk via geometriske figurer, som passer til den mængde væske, de skal indtage til en times CrossFitness.

*En gennemsnitlig person sveder mellem 0,8 L og 2,0 L pr. time, når der dyrkes motion. Vurdér hvor meget, du synes, du svedte, og design en drikkedunk, som svarer til den mængde. En drikkedunk er ofte cylinderformet. Hvor stor skal rumfanget være? Det kan du beregne, når du kender antal liter, den skal indeholde. Design efterfølgende drikkedunken med farver, etikette, m.m.*

### Præsentation (20 min.)

Eleverne præsenterer det, de har lavet på deres værksted.

### Opsamling og interview til i morgen (10 min.)

Brug lidt tid på at reflektere over CrossFitness-dagen ved at stille nedenstående spørgsmål. Eleverne kan svare på klassen, i små grupper eller de kan sidde/ligge for sig selv og tænke over spørgsmålene.

- Hvordan har I oplevet dagen?
- Hvad har I lært i dag?
- Hvordan var det at lave CrossFitness? Var det let eller svært? Hvorfor?
- Hvad er CrossFitness?





### Interview/lektie

Temaet i morgen er Animal Flow og 2010'erne. Til i morgen skal I snakke med jeres forældre om, hvilke tendenser, de har oplevet i 2010'erne. Måske I endda selv kan huske nogle af dem?

Tak for i dag.

