





MANDAG – 1980'ERNE

AEROBIC

Børnemiljø

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





08.00-08.30 Tjek ind og opvarmningsdans

Formål / At eleverne tjekker ind og prøver årets opvarmningsdans.

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

Materialer / Skærm

Lad eleverne tjekke ind og byde ind med, hvad de glæder sig til eller forventer af ugen.

Sæt [Opvarmningsdansen](#) på skærmen, og lad eleverne øve dansen.

08.30-09.30 Modul 1: Intro til aerobic

Formål / At eleverne introduceres til den originale aerobic, som den så ud i 1980'erne. De får indsigt i det univers (energi, tøj og bevægelser), der knyttede sig til denne type motion og afprøver aerobics grundtrin.

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

Materialer / Projektor, computer med adgang til YouTube og højtalere, [printede arbejdsark med grundtrin](#) og tape/elefantsnot.

Forberedelse / Gør klar med projektor/computer/højtalere og find gerne videoer frem. Print evt. arbejdsark med grundtrin. Skub evt. bordene ud til siden for mere plads. Læs [baggrundsmateriale](#) og hent [PowerPoint med billeder](#).

Ice breaker: Klasse-aerobic (10 min.)

En lille øvelse for at komme i gang med temaet.

Klassen deles i to-tre rundkredse. Vælg en elev i hver rundkreds, som laver en lille bevægelse. Hvis eleverne er mere trygge ved at arbejde sammen med nogen, kan de også gå sammen i par og aftale en bevægelse, som de viser sammen. Alle gentager bevægelsen. 2. person/par gentager den første bevægelse og sætter en ny bevægelse på. Alle gentager disse to bevægelser. 3. person/par gentager de første to bevægelser, tilføjer en ny, alle gentager, osv. Når man er hele vejen rundt i kredsen, sættes musik på, og eleverne forsøger at følge musikken med de bevægelser, de netop har fundet på og sat sammen.

Hvis det går for hurtigt for nogle elever, kan man lave en regel om, at alle bevægelser laves fire gange, før man går videre til næste bevægelse.

Se evt. video af øvelsen her: [Klasse-aerobic](#)

Oplæg om tendensen (10 min.)

Oplæg fra underviseren om tendenser og aerobic i 1980'erne (se [baggrundsmateriale](#) og [PowerPoint med billeder](#)). Underviseren udvælger selv, hvad og hvor meget, der er relevant at fortælle til elevgruppen).

Video: Den originale aerobic (15 min.)

Se video (fra start til 5:17): [National Aerobic Championship USA](#)

Opsamling på video: lad eleverne snakke i par eller i plenum om følgende spørgsmål:

- Hvad lagde I mærke til i videoen?
- Hvad havde de på af tøj?
- Hvordan bevægede de sig?
- Var der høj/lav energi? Så de glade/sure ud?





Øvelse: Afprøv de 8 grundtrin (15 min.)

Underviseren fortæller om de 8 grundtrin* og skriver navnene på trinene op på tavlen eller hænger [grundtrinskortene](#) op. Eleverne skal derefter afprøve de 8 grundtrin på egen krop ved at følge efter [denne video med aerobic grundtrin](#).

**Originalt er der kun syv grundtrin: Gang/march, løb, skip/lille spark, knæløft, kick/højt spark, jack/sprællemænd, lunges/støt-trin.*

Vi har i dette materiale tilføjet et 8. trin; steptouch/sideskridt, da det var et essentielt grundtrin i low impact aerobic.

Opgave: Find 8 grundtrin (10 min.)

Bed eleverne lokalisere, hvilke af de 8 grundtrin de kan se på de første 2 ½ min. af videoen fra begyndelsen af modulet (march, løb, skip, knæløft, kick, sprællemænd, lunges og steptouch). Eleverne kan enten skrive dem ned, eller råbe dem undervejs som de ser dem. Hvis det er svært, kan de se videoen to gange.

Video (de første 2 ½ min.): [National Aerobic Championship USA](#)

Svar: alle 8 grundtrin er der.

09.30-10.00 Formiddagspause og frikvartersaktiviteter

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

10.00-11.30 Modul 2: Aerobic i praksis

Formål / At eleverne er så aktive som muligt og får praksiserfaring med aerobicserier.

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

Materialer / Afhænger af valg af mulighed.

Forberedelse / Afhænger af valg af mulighed.

Musik / Musik i tempo ca. 125-140 BPM. Se forslag til musik i [baggrundmateriale](#).

Introduktion

Der er tre 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 desuden sat tid af til omklædning og bad.

MULIGHED 1: Eleverne laver egne aerobicserier (60 min. i alt)

Materialer / Musik (125-140 BPM), højtalere, [printede arbejdsark med grundtrin](#).

Forberedelse / Fordeling af elever i grupper laves inden timen.

Gennem tre øvelser skal eleverne lave deres egne serier samt afprøve de andre elevers serier.

Øvelse 1: Aerobic grundtrin og sammensætninger (20 min.)

Fordel grundtrinskortene på gulvet, hvor der er god plads omkring hvert kort. Gå rundt til hvert kort med eleverne og afprøv trinnet samt evt. de sammensætninger, der står på kortene. Hvis eleverne har gennemført modul 1 med "Intro til aerobic", vil de have kendskab til grundtrinnene.

Inddel derefter eleverne i par eller mindre grupper, og bed dem gå rundt til kortene og forsøge at udføre alle de sammensætninger, der står på kortene. De må gå videre til næste kort, når de har gennemført hele kortet. Lad musikken spille i baggrunden.





Øvelse 2: Eleverne laver deres egen aerobicserie (20 min.)

Eleverne inddeles i grupper med ca. fire i hver. Hver gruppe vælger fire bevægelser/trin, som sættes sammen til en serie. De kan lade sig inspirere af grundtrinskortene. Start med at lave otte gentagelser af hver bevægelse og kort efterfølgende serien ned til fire gentagelser af hver bevægelse. Forsøg at lave det i takt til musikken, som spiller i baggrunden.

Øvelse 3: Eleverne laver hinandens aerobicserier (20 min.)

To grupper går sammen og viser serierne til hinanden (med fire af hver bevægelse). Lad musikken spille i baggrunden.

Grupperne skal nu hjælpes ad og sammen lære hinandens serier, så de bagefter kan sætte dem sammen til én lang serie. Til sidst viser de serierne for de resterende elever, evt. hvor de andre elever også laver serien ved at følge med, så godt de kan.

MULIGHED 2: Underviseren laver en færdig koreografi (40 min.)

Materialer / Musik (125-140 BPM), højtalere.

Underviseren er instruktør og underviser klassen i en aerobicserie. Se evt. inspiration til blokke i skemaerne herunder eller lav din egen serie. Se beskrivelser af trinene på næste side.

| BLOK A (den første koreografidel) | BLOK B (den anden koreografidel) |
|-----------------------------------|---|
| 1 x 8 Gå fremad 4, gå bagud 4 | 1 x 8 Step touch (sideskridt) 4, H/V/H/V |
| 1 x 8 Sprællemanshop (jack) 4 | 1 x 8 Grapevine (krydsskridt) højre, V-trin V |
| 1 x 8 Løb bagud 4, løb fremad 4 | 1 x 8 Grapevine (krydsskridt) venstre, V-trin H |
| 1 x 8 Lunge 4 | 1 x 8 Skihop 8 (fødder hopper frem og tilbage) |

| BLOK C (den tredje koreografidel) | BLOK D (den fjerde koreografidel) |
|--|--|
| 1 x 8 Gå diagonalt fremad H 4, retur 4 | 1 x 8 Mambo 1, pivot 1, på stedet |
| 1 x 8 Gå diagonalt fremad V 4, retur 4 | 1 x 8 Skip (lavt spark) 4 fremad |
| 1 x 8 Løb baglæns 8 i 1/1 cirkel | 1 x 8 Kick (højt strakt spark) 4 på stedet |
| 1 x 8 Knæløft 2 H, 2 V på stedet | 1 x 8 Skip 4 bagud (evt. drej 1/1 retur) |

Obs.: Under indlæringen af aerobic serier, startes der typisk med 16 gentagelser, så 8, 4 og 2 (eventuelt 1) gentagelser.





| | | |
|--------------------------------|--|--|
| Step touch (sideskridt) | H gå ud, V samler til og støtter (tap). Gentag V retur. | |
| Grapevine (krydsskridt) | H gå ud, V kryds bagved, H gå ud, V støt (tap). Gentag V retur. | |
| V-trin | H gå diagonalt frem, V gå diagonalt frem, H retur, V retur. | |
| A-trin | H gå diagonalt bagud, V gå diagonalt bagud, H retur, V retur. | |
| Mambo | H gå frem, V gå på sted, H gå bagud (bag V), V gå på sted. | |
| Pivot | H gå frem, vend ½, V gå på sted H gå frem, vend ½, V gå på sted | |

MULIGHED 3: Aerobic med Jane Fonda (video) (50 min.)

Materialer / Projektor, computer med adgang til YouTube og højtalere.

Følg med på videoen med Jane Fonda (19:20-54:35): [Jane Fonda's Complete Workout](#) med forskellige elementer fra aerobic, og reflekter efterfølgende over videoen.

- Start: 19.20
- Fra 19:20-33.10: Opvarmning (højre side low impact – venstre side high impact)
- Fra 33:10-47:55: High Impact - med mulighed for low impact ved at følge højre side af skærmen. Husk at tage en vandpause undervejs.
- Fra 47:55-51:26: CoolDown
- Fra 51:26-54:35: Udstræk

Refleksionsøvelse

Snak efterfølgende med eleverne om disse spørgsmål:

Hvad lagde I mærke til i videoen?

Hvilket tøj havde de på?

Hvordan bevægede de sig?

Var der høj/lav energi? Så de glade/sure ud?

Er der nogen, der har prøvet at lave aerobic før? Var der ligheder med det, vi lavede her, eller var det noget andet?





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 80'erne.

12.30-14.00 Modul 3: Værksteder om tidens tendenser – 1980'erne

Formål / At eleverne opnår indsigt i 1980'erne og får forståelse af tidsperiodens samfundsudvikling og tendenser.

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

Forberedelse / Vælg de værksteder, du ønsker at tilbyde eleverne. Til de yngste klasser kan der vælges ét værksted til hele klassen, mens de ældre elever kan få flere valgmuligheder og evt. blandes på tværs af klasser/årgange. Lad evt. eleverne vælge inden emneugen. Gør diverse materialer klar til værkstederne.

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.) Vurder selv, om tiden skal fordeles på anden vis.

Forslag til værksteder:

- **Brætspil fra 80'erne**

I 80'erne blev brætspil som Myretuen, Spasmager og Den fortryllede Labyrinth populære. Find gamle brætspil frem og lad eleverne spille dem. Måske har skolen eller nogle lærere gamle spil liggende.

- **Påklædningsdukker fra 80'erne**

Mange børn kunne få timevis til at gå med at klippe og lave påklædningsdukker i 80'erne. Lad børnene farvelægge og klippe skabeloner af påklædningsdukker ud – måske de endda kan få dem til at ligne tøj fra 80'erne ved at bruge pastelfarver. Brug enten [denne skabelon](#) eller find dine egne skabeloner.

- **Klippe/klistre en 80'er planche**

Lad eleverne klippe farverige bogstaver ud fra ugeblade, tilbudsaviser, osv., og klistre dem på en planche, så de danner teksten "80'erne og aerobic".

- **Ting, der kom frem i 80'erne og/eller var populære i 80'erne**

Lad eleverne lave en planche (fysisk eller elektronisk) om emnet.

- **Tøj, hår og mode i 80'erne**

Lad eleverne lave en planche (fysisk eller elektronisk) om emnet både i fitnessbranchen såvel som ude i samfundet. Hvis der er adgang til udklædningsstøj, kan de i stedet klæde sig ud i 80'er mode.

- **Teknologiens udvikling i 80'erne**

I 80'erne begyndte den teknologiske udvikling virkelig at udvikle sig, og bl.a. VHS-bånd og videoafspilleren kom til. Hvis skolen har gamle CD-afspillere, walkmans eller VHS-afspillere liggende, så lad eleverne tage dem frem og prøve dem af.





- **Quiz om 80'erne**

Lad elever lave en quiz om 80'erne – enten på skrift (fx tip en 13'er) eller som en kahoot quiz. De kan evt. interviewe en eller flere lærere til quiz'en.

- **Sammenligne musikvideoer**

Den første musikvideo udkom i 1985. Bed eleverne sammenligne deres yndlings-musikvideo med den første musikvideo: [Video killed the radio stars](#)

Præsentation (20 min.)

Eleverne præsenterer det, de har lavet på deres værksted.

Opsamling og sammenhæng (10 min.)

Brug lidt tid på at reflektere over aerobic-dagen ved at stille nedenstående spørgsmål. Eleverne kan svare fælles på klassen eller i små grupper.

- Hvordan har I oplevet dagen?
- Hvilke forskelle mellem 80'erne og i dag har I lagt mærke til?
- Hvordan var det at lave aerobic? Var det let eller svært? Hvorfor?
- Hvad er aerobic?

Interview/lektie til i morgen

Til i morgen skal I snakke med jeres forældre om, hvad de husker fra 80'erne og 90'erne. Hvad blev populært, hvordan gik de klædt, hvad var moderne, osv. Hvis de har billeder af sig selv eller dine bedsteforældre fra 80'erne og 90'erne, kan I kigge i dem og evt. tage et billede med. I morgen snakker vi om, hvad jeres forældre/bedsteforældre fortalte.

Tak for i dag.

