

INSPIRATION SKOLERNES MOTIONS DAG 2011



Dansk
Skoleidræt

SKOLERNES
MOTIONS DAG

TrygFonden

INDHOLD

INTRODUKTION	2
1. STREET DANCE FOR SEJE DRENGE OG TØSER	
Introduktion	3
Musik	3
Opstillinger	3
Øvelser	4
Grundtrin til Street Dance	7
Koreografier til Street Dance	9
Lektionsplaner	12
2. MUSKELTRÆNING	
Introduktion	16
Træningsudstyr	17
Musik	17
Undervisningsmodeller	17
Opbygning og planlægning	18
Grundøvelser til muskeltræning	20
Lektionsplaner	21
<i>Outdoor Fitness</i>	32
3. STRÆKØVELSER	
Introduktion	35
Strækøvelser	36
4. SKOLERNES MOTIONS DAG	
Fælles opvarmning	39
Koreografier	39
Muskeltræning	40
5. TEST – FITNESS CHALLENGE OG BILAG	
Introduktion	42
<i>Fitness Challenge</i>	43
Bilag: Konditionstal	47
Bilag: Trinmål for faget idræt	48
LINKS	49



FITNESS

INTRODUKTION

Mange forbinder fitness med det, som foregår i et motionscenter med avanceret træningsudstyr og sale med store spejle. Med temamaterialet til Skolernes Motionsdag 2011 ønsker vi at vise, at fitness er et alsidigt begreb, som sagtens kan præsenteres i idrætsundervisningen, og som ikke nødvendigvis kræver en masse dyrt udstyr. Her præsenteres to forskellige former inden for fitness: Street Dance og Muskeltræning – begge emner kan introduceres på alle klassetrin for både piger og drenge.

INDHOLD

De to emner *Street Dance* og *Muskeltræning* indeholder et udvalg af grundøvelser samt forslag til lektionsplaner. Alle lektionsplanerne tager udgangspunkt i trinmålene for faget idræt.

Alle grundtrin til Street Dance og grundøvelser til Muskeltræning kan ses på www.skolernesmotionsdag.dk

Desuden er der et emne om strækøvelser samt idéer til Skolernes Motionsdag, hvor Street Dance og Muskeltræning kan være udgangspunkt for sjove aktiviteter for hele skolen.

Endelig præsenteres bagerst i materialet en test – *Fitness Challenge* – hvis man ønsker at indarbejde en test i et længere undervisningsforløb op til fx Skolernes Motionsdag.

Det er muligt at arbejde med emnerne enkeltvist, at udvælge øvelser og evt. tilføje sine egne, og det er selvfølgelig også muligt at bruge lidt fra hvert tema og sammensætte sit eget forløb. Først og fremmest håber vi, at materialet kan bruges til inspiration i undervisningen samt på Skolernes Motionsdag.

Rigtig god fornøjelse!

1

STREET DANCE FOR SEJE DRENGE OG TØSER!

INTRODUKTION

Dans er sjovt og skaber rigtig god energi – drenge og piger imellem. Det giver en oplevelse af glæde ved bevægelse i samspil med andre.

I dette materiale tages der udgangspunktet i Street Dance, som appellerer til både drenge og piger. Det oses af attitude – kasket, store T-shirts, hængerøv og ikke mindst personlig stil. Alle kan deltage med deres helt eget udtryk - også lærerne. Trinene her er mange og har mange forskellige navne, idet de er opstået i forskellige miljøer rundt omkring i verden. I dette materiale introducerer vi et udpluk af dem – måske kan I – og jeres elever - selv finde på flere?

Nedenstående er forslag til, hvordan man i idrætsundervisningen kan præsentere Street Dance i et undervisningsforløb.

MUSIK

Musikken til Street Dance er vigtig – dels skal den passe i taktslag til bevægelserne, dels skal den selvfølgelig give eleverne lyst til at bevæge sig.

Musikken beregnet til de forskellige aerobicgenrer er mikset i 4x8 taktslag, hvilket gør det nemmere at undervise i. Det betyder også, at man som lærer her er fri for at sidde og 'tælle' musikken, så den passer i taktslag.

Man kan købe musik til Street Dance gennem forskellige forhandlere på nettet – se linkoversigten bagerst i materialet - hvor musikken kan aflyttes før eventuelt køb. En CD koster ca. 200 kr. Alle koreografierne i dette materiale er derfor opbygget i 4x8 taktslag og passer dermed til enhver CD i udvalg. Det er dog vigtigt hele tiden at sikre sig, at hastigheden passer til bevægelserne. I fagsprog kaldes dette BPM (*beat per minute /taktslag pr. minut*) – i Street Dance skal BPM ligge på mellem 100-115.

OPSTILLINGER

Oftentimes når man underviser i dans, vil eleverne placere sig forskellige steder i rummet: Enkelte vil stå i forreste række, mens rigtig mange vil trække længere bagud. Man kan arbejde med forskellige opstillinger – både gennem undervisningsforløbet, og når koreografien er færdig. Rummet kan "vendes" ved, at læreren ændrer sin placering i rummet.

Erfaringsmæssigt er det en god idé at lade eleverne se hinanden. Dette gøres ved at dele eleverne op i to mindre grupper, placere den ene gruppe som tilskuere, mens den anden øver/opviser og omvendt. Man kan også 'samle energien' ved at placere eleverne tættere på hinanden, fx i en klump. Ved at gøre dette opstår en læreproces, som samler gruppen og skaber dynamik, idet eleverne får en oplevelse af at være en del af en helhed (Vær dog opmærksom på, at øvelsen også kan virke lettere fobisk på nogen!).

Andre måder at lege med opstillinger på kan være i pardelen, hvor eleverne kan stilles op på uendelig mange måder, eksempelvis på rækker vandret og lodret, i trekant 4-3-2-1, i flere trekanter, i en cirkel med enkelte par i midten osv. Lad eleverne blive inddraget i forskellige opstillinger, så de kan mærke, hvad der fungerer bedst.

Da færdighedsniveauet i den enkelte klasse kan være meget varierende, bør både øvelser og efterfølgende lektionsplaner betragtes som vejledende. Bemærk dog, at lektionsplanerne er opbygget ud fra en stigende sværhedsgrad. Velkoordinerede elever vil helt sikkert kunne arbejde med ældre klassetrins koreografi. Serierne er ligeledes udarbejdet med det formål, at alle klassetrin kan arbejde med en fælles koreografi (se *temaet Skolernes Motionsdag*).

ØVELSER

Improvisation – herunder forestillingsevne og kropsbevidsthed

1. Kongens efterfølger

Eleverne inddeles i mindre grupper, som hver står på række. Kongen (forreste mand) bestemmer en bevægelse – de andre følger efter. På signal løber forreste mand bagerst i rækken, og den næste i rækken bliver kongen. Kan også laves i kreds, hvor eleverne på skift er i midten.

Øvelsen kan varieres ved, at læreren evt. i samarbejde med eleverne giver retningslinjer som:

- løb, gang, sving, hop, en hånd i gulvet...
- gangarter for dyr...
- løberen, danseren, svømmeren, badmintonspilleren, cykelrytteren... (Danseren som figur er god, da den viser elevernes forståelse af, hvad dans er – selvfølgelig understøttet af musikken).

2. Fantasirejser – til junglen

Et afgrænset område opkaldes *junglen*. Eleverne må frit bevæge sig i dette område. Læreren – og evt. musikken – skal nu understøtte livet i junglen ved at fortælle om junglelivet. Eleverne skal arbejde sig ind i fantasien, bruge deres forestillingsevne og udforske kroppens muligheder for bevægelser.

Fantasirejsen kunne starte således:

I går rundt i junglen – Der er varmt. I sveder meget, håret er så vådt, at det drypper ned i øjnene og T-shirten klister til kroppen. Rygsækken er tung!

I kigger jer rundt i junglen, har svært ved at se andet end buskads. I kæmper jer frem, da beplantningen er tæt. I finder en tyk kæp og begynder at slå jer gennem de mange buske og krat.

Pludselig hører I en lyd! Et trut så højt, at I må holde jer for ørerne... (fortsæt selv – brug fantasien!)

Undervejs i historien kan man vælge at give eleverne flere forskellige roller, fx som forskellige dyr, planter, vejret osv.

3. Spejling

Eleverne skal arbejde sammen i følgende øvelser:

a. Følg mine hænder – at spejle sin makker (2&2)

Den ene elev rækker begge hænder frem og skal nu følge den andens hænder. Den anden skal med egne hænder følge sin makker. Der byttes.

b. Følg min håndflade (2&2)

Den ene elev rækker sin ene hånd frem. Den anden elev kigger ind i sin makkers håndflade og fokuserer på et sted i håndfladen. Opgaven går nu ud på, at den ene skal føre den anden rundt med hånden. Der byttes.

c. Følg min håndflade (3&3)

Her fører den ene elev de andre to med sine håndflader. En elev i hver håndflade. Der byttes.

d. Følg min håndflade (alle i kreds)

Alle eleverne står i en kreds. Den højre håndflade skal føre personen foran, mens hver enkelt har sine øjne fokuseret på håndfladen på makkeren til venstre for sig.

Opsamling på øvelserne kan ske i forhold til *“Labans grundforståelse af bevægelsens og dansens elementer som kropsform, kraft, tid, rum, volumen og flow”*¹ (se nedenfor):

Kropsform – Hvilke bevægelser laver I?

Bøje, strække, vride, skrue, fældninger (frem – tilbage - til siden - blandinger)

Åben – lukket, symmetrisk-asymmetrisk, bred-smal, rund -spids, snoet.

Totalbevægelser, isolerede bevægelser

Tempo Hurtigt-langsomt, pludseligt-vedvarende

Kraft Kraftig-let, hård-blød, skarp-flydende/svævende, spændt-afspændt

Flow Frit flow (frit flydende med afspændte led)

‘Bundet flow’ (leddene er fikserede og kontrollerede)

Retning Lige linjer (frem-tilbage, op-ned, diagonale, zigzak)

Kurvede linjer (buer, cirkler, spiraler)

Planer Lav, mellem, høj

Volumen Lille, normal, stor

4. Stopdans

Alle elever danser rundt til musik indenfor et nærmere afmærket område. Når musikken stoppes, gælder det for eleverne om at stå helt stille i den bevægelse, de var i gang med. Sker der en bevægelse, er eleven ude. Vinderen er den, der er sidst tilbage. Her er det en god ide at veksle i musikgenrer, da det påvirker elevernes bevægelsesmønstre.

¹ S. 32-34 Engel Lis (2007): *Dans, dans, dans, Ideer i teori og praksis*. København: Forfatteren og Frydenlund,

5. Trafiklys

Alle elever, undtagen den der er 'trafiklyset', er samlet i den ene ende af et nærmere afmærket område. Den, der er trafiklyset, er placeret i den modsatte ende med ryggen til de andre. Når trafiklyset råber 'grøn-gul-rød-stop', må elevflokket bevæge sig mod trafiklyset. På 'stop' må trafiklyset vende sig med front mod resten af elevgruppen, som skal stå bomstille, altså stoppe op i bevægelsen. Kan eleverne ikke det, må trafiklyset dømme dem ude. Det gælder for eleverne om, at nå trafiklyset ved at røre det. Den, der bevæger sig først, bliver det nye trafiklys.

6. Hvem er du? Hvad kan du?

Eleverne skal på et nærmere afmærket område bevæge sig rundt til musik. Følgende opgaver stilles undervejs:

- a.** Tænk på en anden elev i gruppen og forsøg at placere dig således, at der altid er en anden person mellem dig og den 'udvalgte'. Kan også laves parvis.
- b.** Prøv at få øjenkontakt med den 'udvalgte'. Kan også laves parvis
- c.** Find sammen 2&2. Eleverne skal nu bevæge sig rundt ryg mod ryg, skulder ved skulder, hoved mod hoved, arm mod knæ osv.
- d.** Eleverne skal lægge sig ned på gulvet og forsøge at bevæge sig rundt på forskellige måder - på alle 4, på ryggen, på rumpen, på hovedet, på maven med armene...
- e.** Eleven skal bevæge sig som personer fra gadebilledet: Gadefejeren, skraldemanden, skateren, hip-hop'eren, den gamle dame med sin hund, postbuddet, pizzamanden osv.

7. Papkassen

Alle elever placeres ude på gulvet med plads omkring. Eleverne skal nu lukke øjnene og forestille sig en papkasse. Eleverne bedes nu leve sig ind i følgende historie og vise følgende med hænderne:

- a.** Hvordan din papkasse ser ud? Hvor stor er den? Hvilken form har den?
- b.** Træd op i din papkasse og luk den i toppen.
- c.** Prøv at mærke på papkassens vægge, top, hjørner
- d.** Forstil dig, at nogen sætter en anden papkasse oven på din papkasse
- e.** Forsøg at løfte låget - langsomt, hurtigt
- f.** Mærk igen på væggene i kassen - Prøv at flytte væggene, sæt fødderne mod væggene og pres – også på den anden led.
- g.** Du er fanget i din papkasse – nu synes du egentlig, at det er hyggeligt nok, sådan lidt huleagtigt. Prøv at indrette en hule i kassen.
- h.** Pludselig kan du høre, at kassen ovenpå flyttes. Du prøver nu forsigtigt at åbne toppen og kravle ud.

Der kan igen samles op på øvelserne ud fra *"Labans grundforståelse af bevægelsens og dansens elementer som kropsform, kraft, tid, rum, volumen og flow"* (se side 4).

GRUNDTRIN TIL STREET DANCE

De følgende trin bruges som grundtrin i Street Dance. Man kan sagtens supplere med egne og elevernes trin – eller finde flere på nettet. Alle trinene kan ses på www.skolernesmotionsdag.dk. Tallene i parentes indikerer, hvilket taktslag som bevægelsen skal ramme/vare.

1. Slide

Glidende sidetrin/*steptouch* fra side til side. Træd ud med højre ben, træk venstre ben til, træd ud igen med venstre ben og saml højre ben til.

2. Bounce

Stående bevægelse med bløde knæ. Bryst og skamben kører skiftevis fra/mod hinanden.

3. DJ

Bevægelse som dj'en der står ved sin mikserpult med den ene hånd på høretelefonerne, men den anden hånd 'scratcher'.

4. Viften

Med knyttede hænder bankes lillefingrene mod hinanden to gange -hænderne spredes og sendes forbi hinanden i 'viften' (1&2). Hænderne forsætter ned til knæene (3), hvorefter benene samles ved et hop (4)

5. Bruseforhæng

To elever står bag hinanden. Den bagerste elev laver en cirkel med armene og kører dem ned omkring den forreste elev (1-4). Den forreste træder ud af cirklen med højre ben, så venstre ben (5-6), læner kroppen til højre med armene over kors og kigger på den bagerste elev (7). Den bagerste elev er kommet op at stå og læner sig ud til venstre og kigger på den forreste elev (8)

6. Stikdåsen

To elever står over for hinanden med hænderne således: Højre hånd er oppe med håndryggen opad, venstre hånd er nede med håndfladen nedad. De to elever skal nu lave 'stikkontakten' (1-4). Kan eventuelt startes eller sluttet med, at man går 4 skridt rundt blandt hinanden (i alt 8)

7. High Five

Håndtegn evt. 2&2 – som den mere moderne måde at mødes på. Kan eventuelt starte eller slutte med, at man går 4 skridt rundt (i alt 8)

8. Lunge

Højre ben ud til højre side – venstre ben ud til venstre side – højre ben ud til højre side (1-2-3). Man ender her med siden til, på 4 føres højre hånd til panden (som slag mod egen pande).

9. Puds skuldre

En hånd føres til modsatte skulder, hvor den pudser skulder/fjerner et fnug - gentages modsat. Eventuelt puds højre skulder, puds venstre skulder og puds dobbelt højre skulder (også kaldt enkelt-enkelt-dobbelt – talt som 1-2-3&4).

10. Hestesko

Lav en hestesko med begge hænder. Før hesteskoene under højre fod, venstre fod, højre fod og venstre fod (1-4). Gå eventuelt siddende tilbage (5-8).

11. Køre bil (siddende)

Sid ned på rumpen, mens benene skubber kroppen baglæns (5-6), samtidig med man 'kører bil' med armene på rattet, overkroppen laver sidebøjning til hhv. højre og venstre (7-8).

12. Isfladen

Træd frem (vægtoverføring), stå og tilbage på højre ben (1&2) og med venstre ben (3&4) – kaldes også et 'fortrydelsestrin'.

13. Den betænksomme

Højre hæl sparkes langs gulvet og lander på venstre knæ (1-2), så man ligner 'den tænk-somme'. Afsluttes her med et slide til højre (3-4).

14. Heart Beat (hjerteslag)

Bevægelsen sidder i brystkassen, som bevæger sig frem og tilbage.

15. Body Roll

Lav en 'usynlig bølge', som bevæger sig gennem kroppen fra top til tå – og eventuelt retur.



KOREOGRAFIER TIL STREET DANCE

For alle koreografier gælder det, at der ved hver bevægelse er anført antal taktslag (4 eller 8 taktslag).

OPVARMNING OG INDLEDENDE ØVELSER (ALLE KLASSETRIN)

(Alle øvelser kan laves i halvt tempo)

Forslag til opstilling: Blandet drenge og piger på gulvet med front mod underviser eller i en kreds.

a. Stående bounce (ned i knæ, bløde knæ, løs overkrop)

- Nu med løftede tæer
- Nu med løftede hæle
- Kombination tå-hæl

b. Stående bounce

Fokuser på, at skamben og brystben skal bevæge sig skiftevis mod og fra hinanden.

c. Gakkede gangarter

Eleverne skal finde deres egen 'gakkede gangart' – men den skal være *loose* og have attitude evt. med håndtegn.

- Gå 8 skridt frem og 8 skridt tilbage i gangarten
- Som ovenfor – men kryds benene på vej frem og siddende på vej hjem

d. Stående i bredstående med armene samlet foran kroppen

- Fokus på skulderbevægelse fra side til side
 - Kan ændres til: Højre – venstre – 2 til højre / venstre – højre – 2 til venstre
 - Kan ændres til: Pres brystet frem – til højre – bagud – til venstre ã tempo lig cirkel
- NB!* Øvelsen vises på DVD skiftevis højre og venstre rundt, men den bør øves først den ene vej og så den anden vej for at sikre mange gentagelser til samme side, så kroppen kan følge med.

e. Stående med bløde knæ

- Fokus på hoftebevægelse fra side til side (rumpen ud)
 - Kan ændres til: Højre – venstre – 2 til højre / venstre – højre – 2 til venstre
 - Kan ændres til: Pres hofte frem – til højre – bagud – til venstre ã tempo lig cirkel
- NB!* Øvelsen vises på DVD skiftevis højre og venstre rundt, men den bør øves først den ene vej og så den anden vej for at sikre mange gentagelser til samme side, så kroppen kan følge med.

KOREOGRAFI 1.-2. KLASSE

- Gå 4 trin mod midten + 4 stående bounce med attitude 8 taktslag
- Gå 4 trin tilbage + 4 stående bounce med attitude 8 taktslag
- Slide 4 gange (højre-venstre-højre-venstre) 8 taktslag
- Gå 4 skridt rundt og stå som "DJ" 8 taktslag

KOREOGRAFI 3.-5. KLASSE

BLOK 1

- Slide til højre-venstre-højre-venstre (4 stk.) med klap/knips 8 taktslag
- Gå 4 skridt frem + tramp i bred højre-venstre-højre og vend 90 grader mod venstre 8 taktslag
- Tap højre ben frem/hæl i, tilbage/tå i, frem/hæl i og vend 180 grader mod venstre 4 taktslag
- Tap som ovenfor - men vend til front til sidst (mod venstre) 4 taktslag
- Lillefingrene bankes mod hinanden 2 gange – hænderne spredes og sendes forbi hinanden i "viften" (1&2). Hænderne placeres herefter på knæene, nede i knæ (3).
Hop til stående (på 4) 4 taktslag
- Slide skråt bagud/diagonalt højre venstre (2 stk.) 4 taktslag

BLOK 2

- Gå 8 skridt rundt og find en makker – stil jer bag hinanden 8 taktslag
- Bagerste mand fører sine hænder ned over forreste mand i 'bruseforhæng' (4) 4 taktslag
- Forreste mand træder ud af 'bruseforhæng' med hhv. højre (5) – venstre (6).
Lægger armene over kors og kigger på bagerste mand, som har rejst sig (7) –
Bagerste mand lægger armene over kors og kigger ud på forreste mand (8) 4 taktslag
- Alle går 4 skridt rundt og stiller sig over for en ny makker, som de laver 4 'stikdåse' (højre hånd oppe, venstre hånd nede) med 8 taktslag
- Efterfølges af 4 'highfives' + 4 skridt rundt til egen plads 8 taktslag

BLOK 3 (EVT.)

Se blok 3 under *Koreografi 6.-7. klasse*.

KOREOGRAFI 6.-7. KLASSE

BLOK 1

- Slide højre-venstre-højre-venstre (4 stk.). Armene kører enkeltvis – højre arm peger til siden og foran kroppen og modsat. (Kan også laves med begge arme evt. over hovedet) 8 taktslag
- Gå 4 skridt frem + "lunge" højre ben til højre side / venstre ben til venstre side / højre ben til højre side (5-6-7) - end med siden til og på (8) føres højre hånd til panden 8 taktslag
- Tap højre ben frem/hæl i, tilbage/tå i, frem/hæl i og vend 90 grader mod venstre (ryg til) 4 taktslag
- Stå med ryggen til - venstre hånd føres til højre skulder og 'puds skulder' og modsat (5-6) – venstre hånd føres igen til højre skulder og 'puds skulder' 2 gange (7-8) 4 taktslag
- Vend 180 grader venstre rundt til front ved at flytte venstre ben og gå højre ben (1-2).
Hop med samlede ben mod venstre-højre (3-4). Drej ud på 4 gåtrin mod venstre 8 taktslag

BLOK 2

Se blok 2 under *Koreografi 3.-5. klasse*.

BLOK 3

- Gå 4 skridt frem – på (5) sættes højre ben ud bredt, mens klap over hovedet.
Efterfølges af hoftevrk til hhv. højre-venstre (6/7-8).
Drengene kan eventuelt lægge arme over kors og lave håndtegn uden hoftevrk 8 taktslag
- Drej rundt ud til højre (4) og hjem igen (4) 8 taktslag
- 4 hurtige hæle på stedet højre-venstre-højre-venstre - højre hæl i gulv (5), efterfulgt af højre knæ til bryst (6) + slide fremefter med siden til (højre mod publikum) (7-8) 8 taktslag
- Slide 4 venstre+højre (siden til) og drej tilbage (5-6-7) - løft højre knæ med håndtegn (8) 8 taktslag
Her er det vigtigt, at eleverne holder positionen på (8) som finalen.

KOREOGRAFI 8.-9. KLASSE

BLOK 1

- Gå 4 skridt frem - evt. 'hestesko' + slide højre-venstre (2 stk.) med klap/knips/pege 8 taktslag
- Gå 4 skridt rundt og peg udefter (slut med ryggen til) + træd ud højre (5) + hop og saml hæl og land i bred (&6) + kryds h-ben foran venstre (7) + drej til front (8) 8 taktslag
- Lillefingrene bankes mod hinanden 2 gange - hænderne spredes og sendes forbi hinanden i 'viften' (1&2). Hænderne placeres herefter på knæene, ned i knæ (3).
Hop til stående (4) 4 taktslag
- Ned at sidde på rumpen, mens benene skubber en baglæns (5-6) + 'køre bil' med armene på rattet, overkroppen laver sidebøjning til hhv. højre-venstre (7-8) 4 taktslag
- Rul ud til venstre side, begge arme i gulvet (1-2). Venstre ben frem foran bryst (3), højre ben krydser bag venstre ben (4), og der rulles op (5-8 - god tid evt. kig op på 8) 8 taktslag

BLOK 2

Se blok 2 under *Koreografi 3.-5. klasse*.

BLOK 3

- Træd ud i bred på højre ben og 'puds skuldre' venstre hånd til højre skulder og modsat (1-2) + dobbelt puds med venstre hånd til højre skulder (3&4) 4 taktslag
 - Hop med samlede ben til hhv. venstre-højre (5-6) + 3 små hurtigere hop til venstre (7&8) 4 taktslag
 - Træd ud i bred på højre ben (1) + twist højre hæl samtidig med venstre tåspids og retur (&2) + spark venstre ben væk med højre ben (3) + venstre knæ til bryst og i gulv (&4) 4 taktslag
 - Træd frem, stå og tilbage højre ben (5&6) og med venstre ben (7&8) 4 taktslag
 - Højre hæl sparkes langs gulv og lander på venstre knæ (1&2) 'den tænksomme' (ned i knæ og albue på knæ, hånd under hagen + slide til højre) 4 taktslag
 - Dreje 4 skridt ud til venstre 4 taktslag
 - Gå 4 skridt rundt mellem hinanden + slide højre + venstre (2 stk.). Løft højre knæ med håndtegn på (8) 8 taktslag
- Her er det vigtigt, at eleverne holder positionen på (8) som finalen.*

LEKTIONSPLANER

LEKTIONSPLAN 1. -2. KLASSETRIN (Improvisation og koreografi)

1. LEKTION

OPVARMNING:

- a.** Løb rundt til blandet musik og på stop, 'hold' bevægelsen, indtil musikken går i gang igen.
- b.** Som a, men giv eleverne opgaver for, hvordan de skal bevæge sig - fx som forskellige dyr, forskellige personer (eleverne kan også komme med forslag).
- c.** Som a eller b, men 2&2 med hinanden i hånden - side om side /på skulderne/bag hinanden osv.

ØVELSER:

Fantasirejsen (se *Øvelser og Grundtrin* – øvelse 2)

Kan efterfølges af en snak om, hvordan eksempelvis dyrene og lianererne bevæger sig i junglen: *Hvordan bevæger en løve sig? Hvad gør den, når den er sulten? Når den jager? Når den er mæt?* osv. Allerede her kan eleverne i det små introduceres for "*Labans grundforståelse af bevægelsens og dansens elementer som kropsform, kraft, tid, rum, volumen og flow*" (se side 5)

Stopdans eller **Trafiklys** (se *Øvelser* – øvelse 4 og 5)

STRÆK OG AFSLUTNING

Se tema *Strækøvelser*.

2. LEKTION

OPVARMNING

a. Kongens efterfølgere (se *Øvelser* – øvelse 1)

b. Trafiklys (se *Øvelser* – øvelse 5)

ØVELSER:

Hvem er du? Hvad kan du? (se *Øvelser* – øvelse 6)

Kan efterfølges af en snak om, hvilke bevægelser eleverne kan lave på alle 4, på ryggen, på maven, på siden, på rumpen... og hvordan fx gadens arbejdere bevæger sig. Brug desuden mere fra "*Labans grundforståelse af bevægelsens og dansens elementer som kropsform, kraft, tid, rum, volumen og flow*".

Stopdans (se *Grundtrin* – øvelse 4)

STRÆK OG AFSLUTNING

Se tema *Strækøvelser*.

NB! Husk at meddele eleverne, at de skal medbringe en kasket til næste lektion.

3. LEKTION

OPVARMNING

Indledende øvelser til Street Dance (se *Koreografi 1.-2. klasse*)

ØVELSER

Koreografi (se *Koreografi 1.-2. klasse*)

Spejlingsøvelser (se *Øvelser og Grundtrin – øvelse 3a-b-c-d*) Brug igen *“Labans grundforståelse af bevægelsens og dansens elementer som kropsform, kraft, tid, rum, volumen og flow”*

Koreografi igen. Leg med opstillingerne: Lad fx pigerne vise dansen for drengene og omvendt. Skift mellem fri opstilling på gulvet, fælles ‘klump’, arbejde i cirkel osv. Husk Kasketten!

STRÆK OG AFSLUTNING

(se tema *Strækøvelser*)

Afslut med et *håndtegn*!

LEKTIONSPLAN 3.-5. KLASSETRIN Street Dance (på taktslag/i beat 1-2-3-4-5-6-7-8)

1. LEKTION

OPVARMNING

a. Hvem er du? Hvad kan du? (se *Øvelser og Grundtrin – øvelse 6*) Kan efterfølges af en snak omkring, hvilke bevægelser eleverne kan lave på alle 4, på ryggen, på maven, på siden, på rumpen... og om hvordan fx gadens arbejdere bevæger sig. *“Labans grundforståelse af bevægelsens og dansens elementer som kropsform, kraft, tid, rum, volumen og flow”* kan igen inddrages (se side 5).

ØVELSER

Papkassen (se *Øvelser – øvelse 7*) Igen er der mulighed for at samle op og inddrage *“Labans grundforståelse af bevægelsens og dansens elementer som kropsform, kraft, tid, rum, volumen og flow”*.

Stopdans (se *Øvelser – øvelse 4*)

STRÆK OG AFSLUTNING

Se tema *Strækøvelser*.

NB! Husk at meddele eleverne, at de skal medbringe en kasket til næste lektion.

2.- 3. LEKTION

OPVARMNING

Indledende øvelser til Street Dance (se *Koreografier – opvarmning og indledende øvelse*)

ØVELSER

Koreografi (se *Koreografi 3.-5. klasse*) Efter indlæring af koreografien kan der leges med opstillingerne. Lad pigerne vise dansen for drengene og omvendt. Skift mellem fri opstilling på gulvet, fælles 'klump', arbejde i cirkel. Husk kasketten!

STRÆK OG AFSLUTNING

(se *tema Strækøvelsen*)

Afslut med et *håndtegn*!

LEKTIONSPLAN 6.-7. KLASSETRIN.

Street Dance (på taktslag/i beat 1-2-3-4-5-6-7-8 og off beat 1&2&3&4&5&6&7&8)

1. LEKTION

OPVARMNING

Indledende øvelser til Street Dance (se *Koreografier – opvarmning og indledende øvelse*)

ØVELSER

Koreografi (se *Koreografi 6.- 7. klasse*). Efter indlæring af koreografien kan der leges med opstillingerne. Lad pigerne vise den for drengene og omvendt. Skift mellem fri opstilling på gulvet, fælles 'klump', arbejde i cirkel... For denne aldersgruppe vil det også være oplagt at give en introduktion til teorien omkring musikken og takt og rytme (se *Musikken*).

STRÆK OG AFSLUTNING

(se *tema Strækøvelsen*)

Afslut med et *håndtegn*!

2.-3. LEKTION

OPVARMNING

a. Indledende øvelser som lektion 1

b. Repetere koreografien fra lektion 1

ØVELSER

Udvikling af klassens egen dans/koreografi (evt. til fremvisning på Skolernes Motionsdag):

- Eleverne inddeles i grupper á 3-4. Hver gruppe skal nu lave en koreografi på fx 2x8 taktslag.
- Hver gruppe skal herefter vise de andre deres koreografi. Læreren skal her hjælpe eleverne med, hvilken rækkefølge de enkelte koreografier skal sammensættes i, så det hænger sammen.
- Eleverne skal derefter undervise hinanden i de enkelte koreografier med hver 2x8 taktslag.

Forslag til dette:

- En gruppe af gangen underviser de øvrige grupper
- Ved 4 grupper á 4 elever kan 'matrixmodellen' bruges - dvs. en elev fra hver gruppe går sammen med en fra hver af de andre 3 grupper. De skiftes så til at lære hinandens koreografier. Her kan læreren med fordel bestemme, hvem der går først på, så alle lærer det samme på samme tid. Det bliver også muligt her at samle op og køre samme del af koreografien med alle elever – evt. som afslutning på timen.
- 2-3 grupper går sammen og lærer hinandens koreografi.

Den samlede koreografi øves igennem et par gange. Lige meget hvor langt man når med at indlære koreografien, er der god energi i at lege med opstillingerne til sidst. Lad pigerne vise den for drengene og omvendt, skift mellem fri opstilling på gulvet, fælles 'klump', i cirkel osv.

STRÆK OG AFSLUTNING

(se tema Strækøvelsen)

Afslut med et *håndtegn* - eller find klassens egen *attitude!*

LEKTIONSPLAN 8.-9. KLASSETRIN

Street Dance (på taktslag/i beat 1&2&3&4&5&6&7&8)

1. LEKTION

OPVARMNING

Indledende øvelser til Street Dance (se *Koreografier – opvarmning og indledende øvelsen*)

ØVELSER

Koreografi (se *Koreografi 8.-9. klasse*). Efter indlæring af koreografien kan der leges med opstillingerne. Lad pigerne vise den for drengene og omvendt. Skift mellem fri opstilling på gulvet, fælles 'klump', arbejde i cirkel. For denne aldersgruppe vil det også være oplagt at give en introduktion til teorien omkring musikken og takt og rytme.

STRÆK OG AFSLUTNING

(se tema Strækøvelsen)

Afslut med et *håndtegn!*

2.-3. LEKTION

Se under 2.-3. lektion for 6.-7. klasse – men med koreografier på 4x8 taktslag.

2

MUSKELTRÆNING

INTRODUKTION

Selvom man i skolen ikke har de samme faciliteter og udstyr som i et motionscenter, kan man sagtens tilrettelægge en hensigtsmæssig og "sjov" muskeltræning med egen kropsvægt og enkelte redskaber som drikkeflasker, medicinbolde og ribber. Det handler blot om at være kreativ og udnytte de faciliteter, som skolen og skolens nærområde har – for træningen kan også foregå udenfor. Mange elever, især drengene, kan godt lide at prøve kræfter med sig selv og finde ud af, hvor "stærke" de er. Her kan man også introducere testning – se bilag *Fitness Challenge*.

Muskeltræning kan overordnet inddeles i tre kategorier:

- Muskelstyrke
- Muskeludholdenhed/muskelstyrke (hypertrofi)
- Muskeludholdenhed

Muskelstyrketræning omfatter træning med stor modstand og få gentagelser, mens muskeludholdenhed er træning med mindre modstand og mange gentagelser. Ved kombinationen af muskelstyrke- og muskeludholdenhedstræning, som kaldes *hypertrofitræning*, trænes med belastninger op mod det maksimale med et moderat antal gentagelser.

Formålet med muskelstyrketræning er at udvikle stor muskelstyrke – at blive stærkere. Alt afhængigt af vægten/modstanden trænes med 1-6 gentagelser i 1-4 sæt pr. muskel og med cirka 3-5 minutters pause mellem hvert sæt – kortere pause ved træning af de mindre muskelgrupper og længere pause ved træning af større muskelgrupper.

Formålet med hypertrofitræning er at udvikle en større muskelmasse – at få musklerne til at vokse. Der trænes med 8-12 gentagelser i 2-5 sæt pr. muskel og med cirka 1-4 minutters pause mellem hvert sæt – igen kortere pause ved træning af de mindre muskelgrupper.

Formålet med muskeludholdenhedstræning er at blive god til at gentage en eller flere bevægelser mange gange – at blive mere udholdende. Her trænes 1-3 sæt pr. muskelgruppe med 12-20+ gentagelser og med cirka 1-2 minutters pause.

I forhold til muskeltræning med børn, er det vigtigt ikke at træne med for stor vægt/modstand, da skelettet og knoglerne kan overbelastes, før de er færdigudviklede. Derfor bør børn primært træne med moderate belastninger som fx elastikker, lette håndvægte, medicinbolde og egen kropsvægt, hvorved der trænes hypertrofi og muskeludholdenhed.

Bagerst i dette tema er inspiration til OUTDOOR FITNESS – i naturen og i skolegården for at vise, hvordan man kan bruge skolens nærområde med en opfordring til at bruge det 'udstyr' og de muligheder, som udendørsarealerne kan byde på.

TRÆNINGSUdstyr

Skulle man som skole være så heldig at have mulighed for at indkøbe træningsudstyr, findes der et overvældende udbud. Det er vigtigt at tænke på, at kvaliteten skal være god, da der vil være mange forskellige brugere af redskaberne. Der er desværre stor forskel på kvaliteten af udstyr, så det kan være en god idé selv at fornemme kvaliteten og evt. afprøve redskaberne - eller få hjælp af en fagkyndig fx fra det lokale motionscenter eller den lokale gymnastikforening. Det kunne også være, at man på skolen deler gymnastiksal/idrætshal med den lokale gymnastikforening, og at man derfor kan få lov til at låne deres udstyr. Hos CFU er det mange steder muligt at låne en fitnesskasse med forskelligt udstyr såsom store træningsbolde, elastikker osv.

Som nævnt er der mange muligheder for udstyr – hermed forslag til relevante redskaber:

Lange træningselastikker såkaldte *tubes*, som er rørformede elastikker med håndtag i enderne. Tuben findes i flere forskellige sværhedsgrader, som indikeres ved forskellige farver. Det er et meget anvendeligt redskab til træning af både overkrop og ben. Elastikkerne kan opbevares i en stor pose eller kasse og kræver derfor ikke meget opbevaringsplads

En stor træningsbold, som også kendes som fx gym-bold og fitnessbold. Det er et meget anvendeligt redskab, som kan bruges til muskel- og balancetræning af hele kroppen. Boldene kræver meget opbevaringsplads.

Stepbænke kan bruges til både kredsløbstræning og muskeltræning og er derfor et særdeles anvendeligt redskab. Bænkene kræver meget opbevaringsplads.

Andre redskaber: håndvægte, vægtstænger, body bar, redondo-bolde (små træningsbolde).

MUSIK

Næsten alt musik kan bruges til muskeltræning. Det er ikke så vigtigt, at man følger takten i musikken, men vælg noget positivt og glad musik, som eleverne kender, og som er svarende til deres alder. I de ældste klasser kan man lade eleverne selv tage musik med.

UNDERVISNINGSMODELLER

Man kan arbejde med flere forskellige modeller, når man underviser i muskeltræning.

FØLG-MIG-PRINCIPPET

Den mere traditionelle opstilling hvor læreren står forrest, og eleverne er fordelt i lokalet. Læreren demonstrerer og gennemgår øvelsen, hvorefter eleverne samtidigt med læreren udfører øvelsen. Læreren tæller antal gentagelser og holder styr på pausens længde. Fordelen er, at læreren har et godt overblik og kan holde styr på elevernes teknik.

PARVIS TRÆNING

Eleverne arbejder sammen 2&2. De kan enten bruge hinanden som modstand/vægt, eller den ene arbejder, mens den anden holder pause.

CIRKELTRÆNING

Træningen foregår på 'stationer', hvor man går fra øvelse til øvelse. Det betyder, at man hele tiden træner forskellige muskler. Pauserne mellem stationerne er typisk korte, og belastningen er lav, hvorved det er muskeludholdenhed, der trænes. Man udfører så mange gentagelser som muligt i arbejdstiden (ofte 30-45 sekunder). Efter at have været alle øvelser (cirklen) igennem, kan man starte forfra ved station 1 igen, hvor man eventuelt kan have variationer af øvelserne i anden omgang. Cirkeltræning kan også indeholde pulstræningsøvelser, hvor kredsløbet trænes (eksempelvis sjipling, løbe mellem streger, forskellige hop osv.).

OPBYGNING OG PLANLÆGNING

Der findes ingen standardmetode for optimal afvikling af muskeltræningstimer – til gengæld findes der gode retningslinjer for fornuftig træning.

En lektionsplan bør bestå af:

1. Opvarmning
2. Selve muskeltræningen
3. Strækøvelser

Opvarmningen skal bestå af kredsløbstræningsøvelser (gå, løbe, hoppe, hinke, twiste osv.), der får pulsen til at stige samt bevægelighedsøvelser for overkroppen (almindelige svingøvelser, store kropsbevægelser såsom sidebøjninger, vridninger og rotationer af kroppen). Man kan også med fordel inddrage forskellige lege i opvarmningen. Lektionen bør afsluttes med strækøvelser for de muskler, der er blevet belastet i selve muskeltræningsdelen. Se tema om *Strækøvelser*.

Når et program sammensættes, bør man stille sig følgende spørgsmål: HVAD, HVORFOR, HVORDAN: HVAD skal trænes? Og HVORFOR skal det trænes? Her tages højde for målgruppen: Køn, alder, træningstilstand/træningsniveau. Dette sammenholdt med viden om generel træningslære og træningsformer. HVORDAN skal der trænes? Her tages som ovenfor udgangspunkt i målgruppen og viden om træning, men selvfølgelig også hvilke faciliteter man har til rådighed.

Overordnede overvejelser:

- 1. Faciliteter:** Lokaler, redskaber, udendørs omgivelser
- 2. Målgruppen:** Køn, alder, træningstilstand/træningsniveau

Med udgangspunkt i de overordnede overvejelser kan selve programmet sammensættes på utallige måder i forhold til følgende faktorer:

- A. Øvelser – valg og rækkefølge**
- B. Repetitioner**
- C. Belastning**
- D. Hastighed**
- E. Pauser**

ØVELSER – VALG OG RÆKKEFØLGE

I forhold til valg af øvelser til de enkelte klassetrin kan det være en fordel at gøre sig overvejelser omkring følgende:

- Hvilket formål har en given øvelse i forhold til målgruppen? (analyse/vurdering)
- Sværhedsgrad/progression i forhold til målgruppen/holdtype/niveau
- Er der balance mellem antal af øvelser for modstående muskelgrupper? (for/bagside af krop, ben/overkrop osv.)
- Hvilken form for muskelarbejde fokuseres der på? (muskelstyrke/muskeludholdenhed – statisk/dynamisk muskelarbejde)

I forhold til rækkefølgen af øvelser i et program findes der nogle enkelte "regler", som er gode at have med:

- Sammensatte totaløvelser **før** simple isolationsøvelser
- Store muskelgrupper **før** små muskelgrupper
- Træn kropsstammen **til sidst**
- Træn én muskel eller muskelgruppe træt, **før** der skiftes øvelse

I forhold til cirkeltræning kan det være vanskeligt at følge en bestemt øvelserækkefølge. Her bør man i stedet tænke på, at man ikke arbejder med den samme muskelgruppe på flere stationer i træk.

REPETITIONER

- Antal repetitioner (gentagelser) hænger sammen med belastningen (egen kropsvægt eller træningsredskaber) samt mål med træningen (muskelstyrke eller muskeludholdenhed)
- Tænk på kvalitet frem for kvantitet! Det er vigtigt at udføre øvelsen rigtigt!

BELASTNING/MODSTAND

- Afhænger af målet med træningen, af valg af øvelser, samt hvilke redskaber man har til rådighed

HASTIGHED

- Bevægelserne skal primært være dynamiske og altid kontrollerede
- Bevægelserne skal udføres flydende og i moderat tempo
- Bevægelserne kan eventuelt udføres, så takten i musikken følges
- Afhænger af målet med træningen og træningsniveau/træningsform
- Tænk på kvalitet frem for kvantitet!

PAUSER

- Belastning og antal gentagelser bestemmer antal og længde af pause mellem øvelserne
- Generelt gælder, at der er kortere pause ved træning af de mindre muskelgrupper og længere pause ved træning af større muskelgrupper
- 'Stik en finger i jorden' – og vurder, hvor lang pausen skal være
- Ved cirkeltræning angives længden af pausen på forhånd

GRUNDØVELSER TIL MUSKELTRÆNING

Som sagt skal man i valg af øvelser tage højde for elevernes alder og træningstilstand, faciliteter og redskaber samt træningsprincipper (se ovenfor). Der findes en række grundøvelser, hvortil der findes flere variationer, som kan gøre grundøvelsen vanskeligere/sværere/hårdere. Eksempelvis er en *squat* (benbøjning) en grundøvelse. En variation ville være at lave en squat med bevægelse, hvor man træder et skridt til højre og bøjer ned i en benbøjning og trækker det venstre ben ind til det højre. I variationerne stilles flere krav til kroppen i forhold til stabilitet, balance, koordination og styrke.

Trinmålene for faget idræt for de enkelte klassetrin er også et godt parameter i forhold til valg af øvelser – især i forhold til sværhedsgraden af øvelserne. På de lavere klassetrin bør man primært vælge grundøvelser, mens der i de ældre klassetrin også kan arbejdes med variationer. Undervisningen på de lavere klassetrin bør mest være lærerstyret, mens man på de ældre klassetrin også kan inddrage eleverne og lade dem lave deres eget muskeltræningsprogram – selvfølgelig med forudgående teori.

Alle grundøvelser - samt variationer kan ses på www.skolernesmotionsdag.dk.

ØVELSE	VARIATION
Squat	smal squat, bred squat, smal squat med bevægelse, bred squat med bevægelse
Lunge	lunge, fremfald, walking lunges
Hælløft	
Armstrækninger	på knæ, på tæer
Skulderøvelser	skulderpres, skulderløft, skulder frontløft, bagside skulder (med vandflasker)
Ryg	en-arms-roning stående med vandflaske, skulderbladsklem med flasker liggende på mave
Arme (biceps)	bøjning med vandflaske
Arme (triceps)	<i>triceps dips</i> på plint kasse/bænk/stol, stående tricepsbøjning, <i>kick back</i> med vandflaske
Lige mave	almindelig lige mavebøjning, lige mavebøjning hvor overkrop og knæ trækkes sammen, omvendt mavebøjning
Skrå mave	almindelig skrå mavebøjning, cykle, 'hånd rører fod', på siden luk overkrop og knæ sammen
Lænd/ryg	diagonal rygbøjning på knæ, på gulvet, rygbøjning hvor begge arme og ben løftes, rygbøjning med skulderbladsklem
Kropsstammeøvelser	planken, rotationer af ben, sænke det ene ben og modsatte arm

LEKTIONSPLANER

I det følgende præsenteres lektionsplaner for de forskellige klassetrin. Det er oplagt at gennemføre hver enkelt lektion et par gange, inden man går videre til næste lektion. Herved opnår eleverne en bedre fortrolighed med de enkelte øvelser, får en bedre teknik og dermed et større udbytte af træningen. I lektion 1 gennemgås øvelserne, mens de bruges i hhv. cirkeltræning og partræning i de næste to lektioner. Der kan være forskel på elevernes færdigheder på de enkelte klassetrin, hvilket bevirker, at det er nødvendigt at gå op eller ned i forhold til øvelser for klassetrinet.

Hver lektionsplan præsenterer tema, fokus, forslag til opvarmning og forslag til muskeltræningsprogram for aldersgruppen.

LEKTIONSPLAN 0.-3. KLASSETRIN

1. LEKTION

Tema	Muskeltræning efter gentagelsesmetoden
Fokus	Grundøvelser med egen kropsvægt og drikkeflasker med vand/sand. Fokus på korrekt udførelse og teknik. Følg-mig-pædagogik anbefales. Redskaber: Vandflasker med vand/sand.
Opvarmning	Kongens efterfølgere (se <i>Street Dance Øvelser</i>) Forskellige sving – og kropsøvelser
Program	Læreren gennemgår og demonstrerer hver enkelt øvelse, hvorefter eleverne udfører øvelsen 12-20 gange. Hvis man løber tør for tid, kan man reducere antallet af variationer under den enkelte øvelse. Efter en kort pause (½-1 min.) går man videre til næste øvelse.

- 1. Squat**
 - a) smal afstand ml. ben
 - b) bred afstand ml. ben
- 2. Lunge**
 - a) lunge på højre ben
 - b) lunge på venstre ben
 - c) fremfald skiftevis med højre og venstre ben
- 3. Læg-muskler**
 - a) hælløft (evt. med støtte mod væg)
- 4. Armstrækninger**
 - a) op ad mur
 - b) på alle fire
 - c) på knæ/tæer
- 5. Brystpres med flasker**
 - a) lig på ryggen med armene i vandret, pres flaskerne mod hinanden og tilbage til startposition

6. Store rygmuskler

- a) 1-arms stående roning med flaske i hånd – først med flasken i venstre hånd, dernæst i højre
- b) skulderbladsklem med flasker liggende på maven

7. Skuldertræning

- a) skulderpres
- b) skulderløft
- c) skulderfrontløft med strakte arme

8. Arme

- a) bicepsbøjning med vandflasker
- b) tricepsbøjning med vandflasker

9. Mave

- a) lige mavebøjninger
- b) skrå mavebøjninger
- c) cykle med ben lige frem
- d) omvendt mavebøjning

10. Lænd/rygmuskler

- a) diagonal løft
- b) rygøjning med hænder ved hoved

11. Kropsstamme

- a) planke
- b) rotation med benene fra side til side

Strækøvelser

Se tema *Strækøvelser*. Udvælg relevante strækøvelser i forhold til de muskelgrupper, som eleverne har arbejdet med i løbet af lektionen.

2. LEKTION**Tema****Fokus**

Cirkeltræning – skiftevis muskeltræning og konditionstræning
Cirkeltræning hvor der skiftes mellem konditionsprægede øvelser og muskeltræningsøvelser med egen kropsvægt og drikkeflasker for hele kroppen. Arbejdsperioden er 30 sek. – herefter 30 sek. pause med skift til næste station.

Inddel eleverne i hold svarende til antal stationer, og fordel elever ved hver station. Læreren gennemgår og demonstrer øvelserne. Udfør først cirkelomgang 1, dernæst - efter kort pause med gennemgang og demonstration af eventuelle variationer - cirkelomgang 2.

Konditionsøvelserne er de samme i cirkelomgang 1 og 2.

Lav evt. sedler med illustration af øvelsen.

Redskaber: Vandflasker med vand/sand, bænk eller lign. og kegler.

Opvarmning

Hale-tag-fat: Alle får en hale, som sættes i bukserne.

Forskellige sving- og kropsøvelser

Program Cirkeltræning (skiftevis kondition (puls) og muskelstyrke for hele kroppen).

Cirkelomgang 1

1. **puls:** sprællemænd
2. **muskel:** squat med smal afstand
3. **puls:** englehop
4. **muskel:** skulderbladsklem med flasker
5. **puls:** løb fra kegle til kegle (25 m. mellem keglene)
6. **muskel:** lige mavebøjninger
7. **puls:** skihop
8. **muskel:** fremfald
9. **puls:** twist
10. **muskel:** triceps-dips på plint, bænk, kasse eller stol
11. **puls:** hink 5 gange på højre ben, 5 gange på venstre ben osv.
12. **muskel:** rygbøjning

Cirkelomgang 2

1. **puls:** sprællemænd
2. **muskel:** squat med bred afstand
3. **puls:** englehop
4. **muskel:** skulderløft med flasker
5. **puls:** løb fra kegle til kegle (25 m. mellem keglene)
6. **muskel:** skrå mavebøjninger
7. **puls:** skihop
8. **muskel:** hælløft
9. **puls:** twist
10. **muskel:** armstrækninger op ad mur, på bænk eller gulv
11. **puls:** hink 5 gange på højre ben, 5 gange på venstre ben osv.
12. **muskel:** diagonal rygbøjning

Strækøvelser Se tema *Strækøvelser*. Udvælg relevante strækøvelser i forhold til de muskelgrupper, som eleverne har arbejdet med i løbet af lektionen.

3. LEKTION

Tema	Parvis træning efter gentagelsesmetoden
Fokus	Arbejde parvis - men alle eleverne laver på en gang samme øvelse. Eleverne bruger hinanden som modstand eller arbejder ved siden af hinanden med samme øvelse. Der arbejdes efter gentagelsesmetoden med 12 gentagelser efterfulgt af 30 sek. pause, herefter udføres samme øvelse igen med 12 gentagelser. Læreren tæller antal gentagelser og angiver hermed tempo. Øvelserne fungerer bedst, hvis eleverne i par er af samme højde og drøjde. Redskaber: 2 klude til hver elev. 1 sjippetov pr. par. Kegler.
Opvarmning	Hver elev har to klude. Der løbes forlæns, baglæns, laves <i>walking lunges</i> fremad og sidelæns. Kludene bruges som løbehjul, der hinkes, hinkes med piruetter, løbes på skøjter, laves skihop. Parøvelser på klude: Parvis trækker man makkeren på kludene rundt imellem hinanden, først siddende på kludene, dernæst stående på kludene. Stafetter på klude: Konkurrence med at løbe med sjippetov om livet med makkeren stående på kludene ud omkring en kegle og tilbage igen. Først stående, dernæst siddende. <i>NB! Øvelserne på klude kan kun udføres indendørs!</i>
Program	<ol style="list-style-type: none"> 1. Squat ryg mod ryg 2. Fremfald <i>side by side</i> – stå med siden til hinanden og fat om hinandens skuldre 3. Lægløft – stå med front mod hinanden og med hinanden i hænderne. Løft hæle og krop op 4. Armstrækninger - stående armstrækninger mod hinanden eller op ad væg 5. Triceps-dips på gulvet 6. Bencirkler siddende overfor hinanden. Støt med hænder bagved krop. Ben er strakte og løftes i cirkelbevægelser omkring hinanden 7. Lige mavebøjninger – klap hinanden i hænderne 8. Lige rygbøjninger – lig på maven overfor hinanden, løft overkrop, klap hinanden i hænderne 9. Skrå mavebøjninger – ræk ud efter den andens hånd/knæ 10. Planken overfor hinanden 2&2. Forsøg at klappe den andens hænder 11. Stående rotationer – klap hinanden i hænderne, når kroppen drejes til siden 12. Stående foroverbøjninger – klap hinanden i hænderne, mellem benene og over hovedet
Strækøvelser	Se tema <i>Strækøvelser</i> . Udvalg relevante strækøvelser i forhold til de muskelgrupper, som eleverne har arbejdet med i løbet af lektionen.

LEKTIONSPLAN 4.-6. KLASSETRIN

1. LEKTION

Tema	Muskeltræning efter gentagelsesmetoden
Fokus	Grund- og variationsøvelser med egen kropsvægt og drikkeflasker med vand/sand. Følg-mig-pædagogik og fokus på korrekt udførelse og teknik. Redskaber: Vandflasker med vand/sand.
Opvarmning	Kongens efterfølgere (se <i>Street Dance-øvelse</i>) Forskellige sving- og kropsovelser
Program	Læreren gennemgår og demonstrerer hver enkelt øvelse, hvorefter eleverne udfører øvelsen 12-20 gange. Efter kort pause (½-1 min.) går man videre til næste øvelse/variant.

1. Squat

- smal afstand ml. ben
- træd smalt ud til siden + samle ben
- bred afstand ml. ben
- træd bredt ud til siden + samle ben

2. Lunge

- fremfald skiftevis på højre og venstre ben
- walking lunges* over en afstand på 20-30 meter

3. Lægmskler

- hælløft

4. Armstrækninger

- på alle fire
- lige over knæ/på tæer

5. Brysttræning med drikkeflasker

- brystpres: lig på ryggen med armene i vandret, pres flaskerne mod hinanden og tilbage til udgangsposition igen
- bryst *pull-over* over hovedet: lig på ryggen, saml flaskerne og før dem tilbage over hovedet i strakt arm og tilbage til udgangsposition igen

6. Store rygmuskler

- 1-arms stående roning med flaske i hånd – først med flasken i venstre hånd, dernæst i højre hånd
- skulderbladsklem med flasker liggende på maven

7. Skuldertræning

- skulderpres
- skulderløft
- skulderfrontløft med strakte arme

8. Arme – biceps

- bicepsbøjning med vandflasker
- biceps armhævnings 2&2: Den ene står overskrævs med oprejst ryg og med håndgreb til udøvers hænder. Den anden bøjer armene og trækker sig op

9. Arme – triceps

- a) kick-back stående på alle fire, flaske i den ene hånd, stræk og bøj armen
- b) triceps dips på gulvet/jorden

10. Lige mavemuskler

- a) almindelig lige mavebøjninger
- b) luk sammen – ben vandret
- c) omvendt mavebøjning – løfte bagdel over gulv

11. Skrå mavemuskler

- a) skrå maveløft skiftevis løft til højre knæ og venstre knæ
- b) cykle med ben ligefrem + albuer røre knæ
- c) stræk begge ben lige op – rør fødder på skrå samtidig med at modsatte ben sænkes mod gulvet/jorden

12. Maveøvelse

- a) lig på siden, løft knæ og overkrop mod hinanden og luk sammen

13. Lænd/rygmuskler

- a) på alle fire – diagonalt løft af arme og ben
- b) på alle fire – rotation med hånd ind under kroppen og op mod loftet
- c) lig på gulv på maven – løft begge arme og ben fra gulv/jord og hold 5 sek.
- d) lig på gulv på maven – placér hænderne på balderne, løft overkroppen fra gulvet + pres albuerne mod hinanden

14. Kropsstamme

- a) planke
- b) planke på hænder + drej om på den ene side
- c) rotation med benene fra side til side
- d) sænk den ene arm og modsatte ben mod gulv

Strækøvelser

Se tema *Strækøvelser*. Udvælg relevante strækøvelser i forhold til de muskelgrupper, som eleverne har arbejdet med i løbet af lektionen.

2. LEKTION**Tema**

Cirkeltræning – skiftevis øvelser for ben (muskel- og hoppeøvelser) og overkrop

Fokus

Benøvelserne består af hop og muskeltræningsøvelser med egen kropsvægt, og overkropsøvelserne er muskeltræningsøvelser med egen kropsvægt. Arbejdsperioden er 30 sek., efterfulgt af 30 sek. pause med skift til næste station. Inddel eleverne i par – de to elever arbejder samtidigt ved hver station. Læreren gennemgår og demonstrerer øvelserne, inden cirkeltræningen sættes i gang. Lav evt. sedler med illustrationer.
Redskaber: plinte, tyk blå måtte, 2 medicinbolde, plint/kasse/stol, ribber og 2 rygsække med tungt indhold.

Opvarmning

Tag-fat: forskellige sving- og kropsøvelser

Program

Cirkeltræning

1. **ben:** fremfald
2. **overkrop:** tricepsdips på plint/kasse/stol
3. **ben:** smalt hop til siden og tilbage igen
4. **overkrop:** kaste medicinbold bagover kroppen mod væg
5. **ben:** bred squat med bevægelse
6. **overkrop:** rygbøjning med arme langs kroppen
7. **ben:** sidespring henover plint – hænder på plint
8. **overkrop:** armstrækninger
9. **ben:** walking lunge
10. **overkrop:** skrå mavebøjninger
11. **ben:** høje hop på tyk blå måtte – løft knæ op til brystkasse
12. **overkrop:** biceps-bøjninger hængende i ribbe
13. **ben:** smal squat + løft skiftevis højre og venstre ben strakt tilbage
14. **overkrop:** planke
15. **ben:** højt hop frem med samlede ben – træd et skridt tilbage
16. **overkrop:** skulderløft med rygsæk foran kroppen

Strækøvelser

Se tema *Strækøvelser*. Udvælg relevante strækøvelser i forhold til de muskelgrupper, som eleverne har arbejdet med i løbet af lektionen.

3. LEKTION

Tema

Fokus

Parvis træning efter gentagelsesmetoden

Arbejde parvis - men alle eleverne laver på en gang samme øvelse. Eleverne bruger hinanden som modstand og/eller yder hinanden modstand. Der arbejdes efter gentagelsesmetoden – der laves 12-15 gentagelser efterfulgt af 30 sek. pause, herefter udføres samme øvelse igen med 12-15 gentagelser. Læreren tæller antal gentagelser og angiver hermed bevægelsestempo. Øvelserne fungerer bedst med to elever af samme højde og drøjde.

Redskaber: 2 klude til hver, 2 håndklæder og 1 sjippetov pr. par.

Opvarmning

Hver elev har to klude. Der løbes forlæns, baglæns, laves walking lunges fremad og sidelæns, kludene bruges som løbehjul, der hinkes, hinkes med piruetter, løbes på skøjter, laves skihop.

Parøvelser på klude: Parvis trækker man makkeren på kludene rundt imellem hinanden, først siddende på kludene, dernæst stående på kludene.

Stafetter på klude: Konkurrence med at løbe med sjippetov om livet med makkeren stående på kludene ud omkring en kegle og tilbage igen. Først stående, dernæst siddende.

NB! Øvelserne på klude (opvarmningen) kan kun udføres indendørs.

Program

1. Squat ryg mod ryg
2. Fremfald *side by side* – stå med siden til hinanden og fat om hinandens skuldre
3. Lægløft – stå med front mod hinanden og med hinanden i hænderne. Løft hæle og krop op.
4. Armstrækninger med klap mod den andens hånd eller stående arms-trækninger mod hinanden
5. Stående roøvelse med håndklæde mellem hinanden. Stå med front mod hinanden. Håndklæde i mavehøjde. Den ene trækker armene tilbage, mens den anden holder igen, dernæst modsat
6. Stående triceps-øvelse med håndklæde mellem hinanden. Stå med ryg mod hinanden og håndklædet over hovedet. Den ene trækker armene frem, mens den anden holder igen.
7. Bencirkler siddende overfor hinanden. Støt med hænder bagved krop. Ben er strakte og løftes i cirkelbevægelser omkring hinanden
8. Lige mavebøjninger – klap hinanden i hænderne
9. Lige rygbøjninger – lig på maven overfor hinanden, løft overkrop, klap hinanden i hænderne
10. Skrå mavebøjninger – ræk ud efter den andens hånd/knæ
11. Stående rotationer – klap hinanden i hænderne, når kroppen drejes til siden.
12. Stående foroverbøjninger – klap hinanden i hænderne, mellem benene og over hovedet

Strækøvelser

Se tema *Strækøvelser*. Udvælg relevante strækøvelser i forhold til de muskelgrupper, som eleverne har arbejdet med i løbet af lektionen.

LEKTIONSPLAN 7.-10. KLASSETRIN

Lektionsplanerne for de større klasser tager udgangspunkt i, at eleverne kender og er fortrolige med de forskellige grundøvelser og nogle variationer heraf. Hvis dette ikke er tilfældet – eller der er behov for en genopfriskning, kan lektion 1 fra de to foregående klassetrin benyttes. Nogle af lektionerne for de større klasser introducerer mulighed for at inddrage eleverne.

1. LEKTION

Tema

Muskeltræning med gentagelse af samme øvelse

Fokus

Grundøvelser med variationer med egen kropsvægt og drikkeflasker med vand/sand. Følg-mig-pædagogik - læreren gennemgår og demonstrer de fem øvelser i hver træningsomgang, hvorefter eleverne afprøver de enkelte øvelser, inden man går i gang, så teknikken er i orden. Læreren står i front og udfører øvelserne og tæller antal gentagelser.

Redskaber: drikkeflasker med vand/sand.

Opvarmning

Tag-fat: forskellige sving- og kropsøvelser

Program

- 3 træningsomgange: ben, overkrop og kropsstamme
- Udfør 10 gentagelser af hver enkelt øvelse. Når en omgang er færdig, start forfra uden pause.
- Udfør 3 træningsomgange uden pause. Start med 3 omgange med bentræning, så 3 omgange med overkropstræningen og afslut med 3 omgange med kropsstammetræning.
- Hold pause (2-3 minutter) mellem bentræning, overkropstræning og kropsstammetræning. Sidste del af pausen bruges til gennemgang af øvelserne i næste træningsomgang.

1. Træningsomgang – bentræning:

- 10 smal squat
- 10 2 små hop til siden + hop ned i smal squat
- 10 skrå fremfald (træd skiftevis til højre og venstre side)
- 10 2 små hop på stedet + hop ned i bred squat
- 10 høje hop – hvor knæene trækkes op til brystet

2. Træningsomgang – overkropstræning med drikkeflasker med vand/sand

- 10 skulderpres mod loft
- 10 skulderpres bagved kroppen
- 10 biceps-bøjning
- 10 skulderfrontløft op over hovedet
- 10 triceps-bøjning med flasker bag hovedet

3. Træningsomgang - kropsstammetræning

- 10 armstrækninger
- 10 diagonale rygbøjninger
- 10 lige mavebøjninger
- 10 rotationer med ben fra den ene side til den anden
- 10 tællinger i planke

Strækøvelser

Se tema *Strækøvelser*. Udvælg relevante strækøvelser i forhold til de muskelgrupper, som eleverne har arbejdet med i løbet af lektionen.

Elevopgave

Eleverne finder selv fem øvelser, som kan udføres i en træningsomgang. Vises for de andre elever.

2. LEKTION**Tema**

Cirkeltræning – skiftevis muskeltræning og konditionstræning

Fokus

Cirkeltræning hvor der skiftes mellem konditionsprægede øvelser og muskeltræningsøvelser med en makker, som yder modstand. Eleverne arbejder i par. Læreren gennemgår og demonstrer øvelserne. Første person arbejder 45 sek., hvorefter makkeren arbejder 45 sek. Herefter har begge 30 sek. til at komme videre til næste station. Læreren holder styr på tiden.

Opvarmning

Redskaber: 2 klude pr. elev, 1 sjippetov pr. par, ribbe.

Der løbes forlæns, baglæns, laves walking lunges fremad og sidelæns, kludene bruges som løbehjul, der hinkes, hinkes med piruetter, løbes på skøjter, laves skihop.

Parøvelser på klude: Hver elev har 2 klude. Parvis trækker man makkeren på kludene rundt imellem hinanden, først siddende på kludene, dernæst stående på kludene.

Stafetter på klude: Konkurrence i løb med sjippetov om livet med makkeren stående på kludene ud omkring en kegle og tilbage igen. Først stående, dernæst siddende.

Program

Cirkeltræning:

1. Træk makker stående på klude ud omkring kegle og tilbage igen
2. 1-bens squat – brug makker til at holde balance
3. Skub hinanden væk – hænder på skulder. Den ene holder igen
4. Bicepstræk op – makker står overskrævs med oprejst ryg og med håndgreb til udøvers hænder. Udøver bøjer armene og trækker sig op
5. Kravl op til toppen af ribben og ned igen – skiftevis
6. Omvendt mavebøjning – lig på ryggen, løft bagdel fra gulv, op og rør makkers hænder
7. Træk makker siddende på klude ud omkring kegle og tilbage igen
8. Armstrækninger med makker stående med fødder på hver side af udøver. Makker holder hænder på skulderblade og holder igen, når udøver strækker arme
9. 'Hold tyren tilbage': Løb væk fra makker, som holder fast om livet på forreste person
10. Sideløft – siddende. Makker holder på skulderne, løft skuldre op
11. Løb fra ribbe til ribbe – kravl helt op i toppen. Skiftevis
12. Hasetræk – makker yder modstand, holder igen
13. Spurt i tyk blå måtte - skiftevis
14. Benløft – makker skubber ben tilbage mod gulv
15. Sidespring hen over plint – hænderne på plint, hop sidelæns

- 16.** Bagside skulder/ryg med håndklæde: træk armene tilbage, makker holder igen
- 17.** Løb med sippetov om livet, som makkeren holder fat i bagved og holder igen
- 18.** Rygbøjninger: lig på maven på plint. Løft ben op til vandret. Makker holder fast på udøverens ryg

Strækøvelser

Se tema *Strækøvelser*. Udvælg relevante strækøvelser i forhold til de muskelgrupper, som eleverne har arbejdet med i løbet af lektionen.

ELEVOPGAVE – forløb over 8 lektioner

Tema

Fokus

Længere forløb med elevopgave.

Efter to lektioner med introduktion til forløbet og teoretisk gennemgang af træningsprincipper, sammensætning af træningsprogram (fokus, øvelsesrækkefølge, repetitioner osv.) og evt. praktisk gennemgang af øvelser, udarbejder eleverne i mindre grupper et muskeltræningsprogram for hele kroppen.

De efterfølgende fire lektioner arbejder eleverne med deres eget program. Læreren fungerer som konsulent i udarbejdelsen af programmet og sikrer, at eleverne får lavet et optimalt træningsprogram. Lærerne kan hver gang stå for opvarmning og strækøvelser for at sikre, at eleverne dels er varme inden muskeltræningen, dels får lavet relevante strækøvelser efterfølgende. Læreren kan vurdere, hvor bundet elevopgaven skal være; Eksempelvis kan man på forhånd bestemme, at der skal laves 12 gentagelser i 2 omgange, at der arbejdes på tid osv. Faciliteter på skolen afgør, hvilke redskaber der er til rådighed. Måske har eleverne nogle træningsredskaber hjemme (håndvægte, elastikker, håndklæder, små bolde o.l.), som de kan tage med.

Forslag til opgaveformulering

I grupper af 3-4 elever udarbejdes et muskeltræningsprogram for hele kroppen. Overvej valg af øvelser, øvelsesrækkefølge, antal gentagelser, eller hvor lang tid der skal trænes.

Eleverne kan opfordres til at bruge internet og litteratur i øvrigt til at finde relevante træningsøvelser. På mange websites om muskeltræning kan man finde en lang række muskeltræningsøvelser, som kan bruges (se links bagerst i materialet).

Forløbsoversigt

Lektion 1

Opgaveformulering. Teoretisk introduktion – se indledningen til *Muskeltræning* og teori omkring træningsprincipper og sammensætning af et program. Praktisk gennemgang af grundøvelser med fokus på, hvilke muskelgrupper der trænes samt korrekt udførelse.

Lektion 2

Repetition af elevopgaven. Gennemgang af flere grundøvelser og variationer. Eleverne påbegynder deres program.

Lektion 3

Eleverne udarbejder deres program.

Lektion 4-7

Træne

Lektion 8

Opsamling og evaluering

OUTDOOR FITNESS

Tema

Fokus

Naturfitness

Der er mange muligheder for at træne i naturen. Start med at få en oversigt over, hvilke muligheder der er i skolens nærområde og få fx eleverne til at hjælpe med at samle træstammer, store sten, grene og pinde, som kan bruges som redskaber. Bænke og lave rækværk kan ligeledes bruges til at udføre øvelser på. Der kan laves forhindringsbaner henover træstammer i skoven, løbes slalomløb mellem træerne, laves stafetter henover halmballer, laves 'strandfitness' i sandet osv. Det handler om at bruge fantasien – og udnytte mulighederne i terrænet – åbne marker og enge, bakker, strande, skovstier, parker osv.

Man kan lave konkurrencer, hvor der dystes 2&2 mod hinanden på tid eller flest gentagelser, man kan lave stafetløb eller opstille en udendørs cirkeltræningsbane. Som ved de øvrige lektionsplaner startes der med opvarmning og afsluttes med strækøvelser. Nedenfor gives nogle idéer til muskeltræningsøvelser i naturen.

Træningsøvelser med træstammer: (se illustrationer)

1. Squat med træstamme
2. Bænkpres med træstamme
3. Kuglestødkast med kort træstamme
4. Mavebøjninger (henover 2 store træstammer)
5. Rygbøjninger (henover 2 store træstammer)
6. Frontløft af træstamme

Træningsøvelser på bænk/rækværk e.l. (Se Grundøvelser)

1. Armstrækninger – hænder på bænk eller fødder på bænk
2. Tricepsdips
3. Bentræning – gå op og ned ad bænken

Tema

Fokus

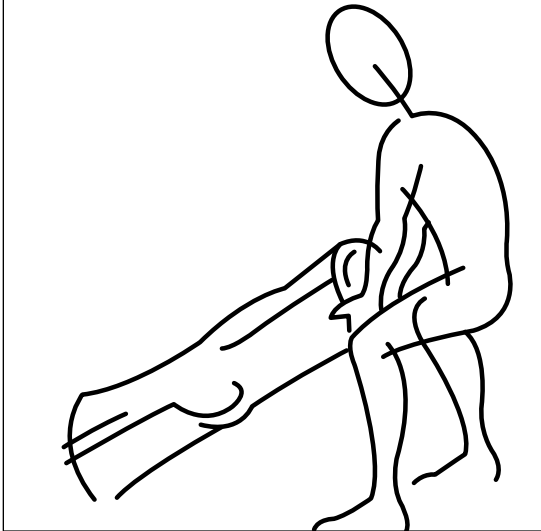
Skolegårdsfitness

Brug skolens skolegård som motionscenter. Start med at få en oversigt over, hvilke faciliteter og muligheder der er i skolegården, og hvad der kan bruges som 'udstyr'. Det kan være bænke, lave rækværk, træer, legestativer, grønne områder, bakker osv. Der kan laves forhindringsbaner, som skal gennemløbes 2&2 mod hinanden eller på tid, fx kan legeredskaber indgå i forhindringsbaner, hvor der skal kravles over og under, rutsjes nedad, laves armgang osv. Der kan laves stafetløb med transport af genstande som fx sten og bolde, og der kan også laves cirkeltræning, hvor skolegården og dens 'udstyr' bruges til armstrækninger, triceps-dips, balancegang, step op og ned af en bænk. Husk også, at øvelser, som involverer egen kropsvægt, kan bruges som supplement til stationer i cirkeltræning, fx benbøjninger, walking lunges, diverse hoppeøvelser, mave- og rygøvelser osv. Der kan også laves fangelege, hvor forskellige øvelser indgår som 'straf', når man bliver fanget.

NATURFITNESS – ILLUSTRATIONER

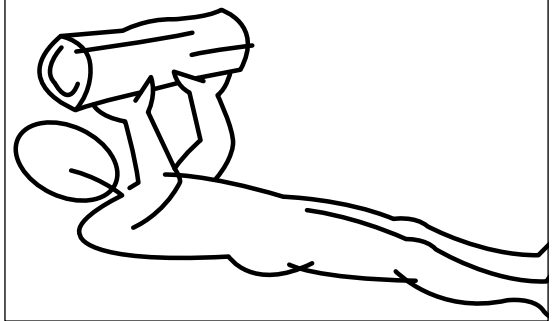
1. Squat med træstamme

Hold ryggen ret! Lav langsomme bevægelser, og undgå at komme for langt ned. Det er lårmusklerne, der trænes, men også arme og lænd.



2. Bænkpres med træstamme

Lig på ryggen, og stem træstammen op over hovedet, så armene er i en ret vinkel på kroppen. Pas på med for tung vægt, hellere flere gentagelser med en mindre træstamme. Varier øvelsen med større eller mindre afstand mellem hænderne. Det er brystmusklerne, som trænes, men også armene.



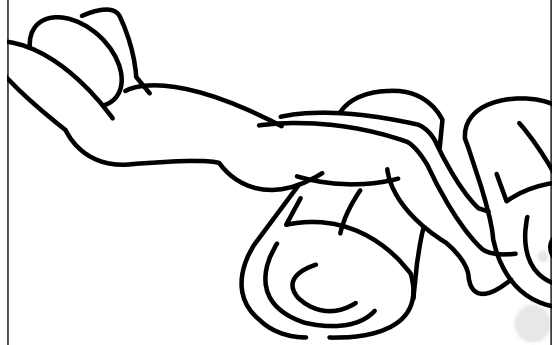
3. Kuglestød med træstamme

De officielle kuglestød-reglerne siger at man skal støde og ikke kaste. Undgå at ramme hinanden! Brug eventuelt en skovvej, og se hvor langt I kan komme med 10 stød. Skuldre og arme trænes.



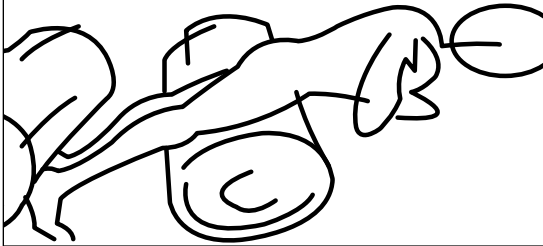
4. Mavebøjning

Læg benene i spænd mellem to stammer, og løft overkroppen til 45 grader. Kan også laves direkte på skovbunden evt. med en hjælper til at holde fødderne. Her trænes mave- og lårmuskler. Varier eventuelt med side-rotation, så også de skrå mavemusklere bliver trænet.



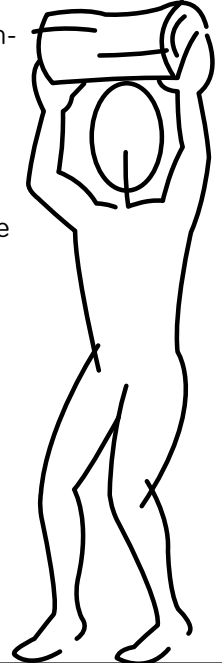
5. Rygbøjning

Læg benene i spænd mellem to stammer. Spænd op i maven, og løft overkroppen mod vandret. Det er det nederste af ryggen, der trænes.



6. Frontløft

Bøj i knæene, og hold ryggen ret, når træstammen samles op. Løft først til brystet og stem derefter op over hovedet. Hellere flere gentagelser med lettere vægt, end en stamme man knapt kan løfte. Skuldre, arme, ryg og lår trænes.



3

STRÆKØVELSER

INTRODUKTION

Strækøvelser gør kroppen mere bevægelig og bevarer dens generelle smidighed. Hver gang man bruger sine muskler, trækker de sig sammen. Det er mange sammentrækninger hver dag – og endnu flere hvis man har dyrket idræt med fokus på muskeltræning. Det kan give ømme og trætte muskler, og selvom man ikke kan strække ømheden væk, kan man opretholde balancen mellem modsatrettede muskelgrupper og dermed give kroppen mere bevægelighed og smidighed.

I dette tema præsenteres 10 forskellige strækøvelser, som dels er beskrevet nedenfor – dels illustreret efterfølgende. Måske kender I alternativer til disse øvelser, måske ønsker I at supplere rækken af strækøvelser med andre og flere øvelser. Uanset hvad er strækøvelser en god vane at introducere for eleverne – strækøvelser kan også være en god anledning til at snakke lidt om, hvad man lige har lavet i undervisningen og på den måde 'slutte godt af'.

Hvordan strækker man rigtigt?

- Stræk musklen langsomt og kontrolleret
- Mærk strækket – det må ikke gøre ondt – det skal føles som et godt stræk og være kontrolleret
- Hold strækket ca. 30 sekunder – evt. længere
- Undgå at "hugge" op og ned eller frem og tilbage
- Hold ikke vejret – men tag gerne dybe vejrtrækninger, så musklerne ligesom giver lidt mere slip undervejs i strækket
- Slip strækket - slap langsomt af igen

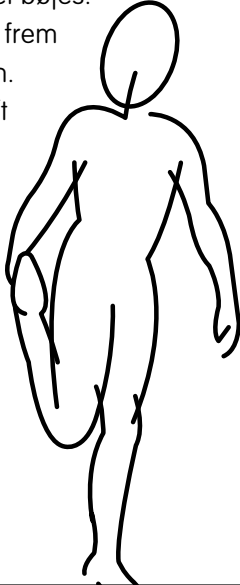
STRÆKØVELSER – ILLUSTRATIONER

1. Lårets forside

Stå på det ene ben, tag fat om anklen på det andet ben, og træk foden op mod balden, så knæet bøjes.

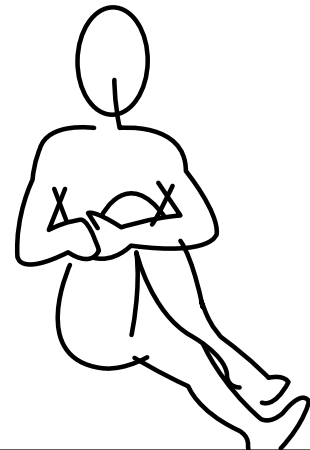
Skyd hoften en smule frem uden at svaje i ryggen.

Hold strækket, og skift så ben. For at holde balancen kan man eventuelt støtte sig op af en væg eller en anden person.



2. Baldemusklen

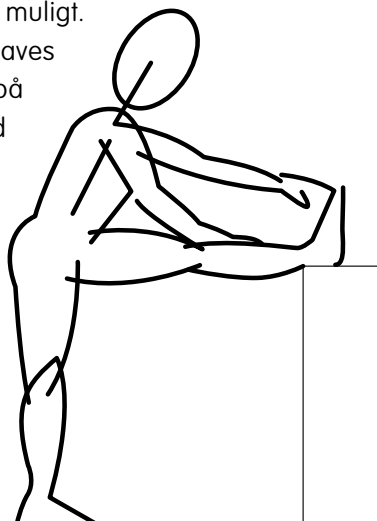
Sid på gulvet, og kryds det ene ben ind over det andet. Med modsatte arm trækkes knæet ind mod brystet, samtidig med at ryggen holdes ret. Hold strækket og gentag øvelsen med det andet ben.



3. Lårets bagside/hasemusklen

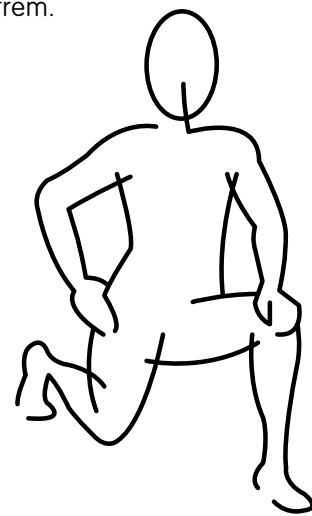
Læg det ene ben op i en rib, på et bord, en bænk eller andet. Grib fat i tæerne eller så langt fremme på læggen som muligt, og hold strækket. Hold ryggen så ret som muligt.

Kan også laves siddende på gulvet med begge ben strakt lige frem.



4. Hoftebøjer

Sæt det ene ben foran det andet. Læg det bagerste bens underben i gulvet, samtidig med at man retter overkroppen og presser hoften en smule frem.



5. Læg musklen

Stå med det ene ben foran det andet. Bevar foden i gulvet på det bagerste ben og læn lidt fremad, så det bagerste ben bliver rettet ud. Er der en væg eller en anden solid støtteflade, kan man læne sig op af den og prøve at 'skubbe'. Hold strækket i læg musklen. Skift ben og gentag øvelsen.



6. Skuldrenes forside/bryst musklen

Flet fingrene bag på ryggen, og træk roligt armene så højt op som muligt. Vær opmærksom på, at overkroppen holdes oprejst.



7. Skuldrenes bagside

Før den ene arm ind foran kroppen, og placer den anden hånd på bagsiden af armene. Pres den strakte arm ind mod brystet, og hold strækket. Skift arm, og gentag øvelsen.



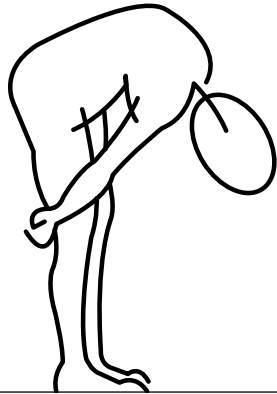
8. Triceps

Stræk den ene arm over hovedet, og bøj i albuen, så hånden kommer til at ligge langt nede på ryggen. Tag fat om overarmene ved albuen, og pres roligt albuen ned og bagud. Hold strækket. Skift arm og gentag øvelsen.

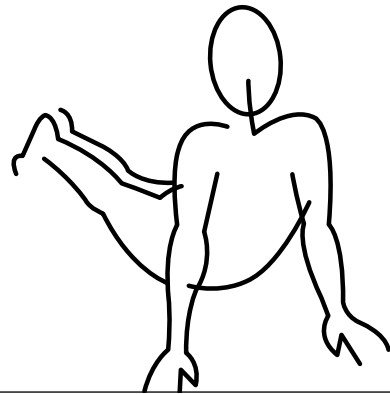


9. Øvre ryg og lænd

Grib fat med begge hænder på bagsiden af knæet, og skyd ryg, samtidig med at man trækker bagdelen ind under sig.

**10. Mavemuskler**

Lig på maven på gulvet. Overkroppen løftes roligt op fra gulvet med armene, samtidig med at underlivet holdes mod gulvet. Hovedet løftes så langt – og forsigtigt – tilbage, uden det gør ondt.



4

SKOLERNES MOTIONS DAG

Skolernes Motionsdag foregår altid fredag før skolernes efterårsferie. Dagen sætter fokus på bevægelse og glæden ved at bevæge sig – ikke bare på Skolernes Motionsdag, men hele året. Skolernes Motionsdag sætter mere end 700.000 børn i bevægelse – og der foregår et væld af spændende aktiviteter rundt omkring på de danske skoler. Med dette materiale om FITNESS håber vi at have inspireret til mere bevægelse med Street Dance og muskeltræning.

Neden for findes forslag til at indtænke materialet på Skolernes Motionsdag i forskellige aktiviteter. Kun fantasien sætter grænser...

FÆLLES OPVARMNING

Dansk Skoleidræt anbefaler, at man starter aktiviteterne på Skolernes Motionsdag med en god gang opvarmning – og hvorfor ikke danse sig varm?

Lad evt. de ældste elever stå for at arrangere opvarmningen for resten af skolen – dels er det en god anledning til at involvere de ældste elever i selve dagen ved at give dem ansvar og konkrete opgaver, dels skaber det en god stemning og følelse af samhørighed, at alle deltager i en fælles opvarmning.

Eleverne kan bruge de introducerede koreografier i materialet – se *Street Dance – Koreografier til Street Dance* eller selv finde på deres egne koreografier. Vigtigt er det dog at have med i planlægningen, at koreografierne skal være let tilgængelige for alle aldre. Man kan desuden slutte med fælles udstrækning og bruge øvelserne fra afsnittet om *Strækøvelser*.

KOREOGRAFIER

I materialet her præsenteres forskellige koreografier til de forskellige klassetrin – hermed forslag til hvordan man kan arbejde med koreografierne på Skolernes Motionsdag:

1. Alle klasser arbejder med den samme koreografi, og øver den klassevis efter den fælles opvarmning. På et aftalt tidspunkt mødes alle klasser i skolegården og danser den indøvede koreografi samtidigt hele skolen – gerne med lærerne.
Ønsker man at involvere de ældste elever yderligere i denne aktivitet, kan de med fordel bruges som 'instruktører' i klasserne – sammen med læreren eller som hjælp til læreren, og evt. også stå for selve den fælles præsentation af den indøvede koreografi.
Bemærk – blok 2 i alle koreografier under afsnittet *Koreografier til Street Dance* kan bruges på tværs af alle klassetrin og dermed med fordel bruges til en fælles Street Dance koreografi for hele skolen.

2. Hver klasse/trin kan indøve deres egen koreografi for derefter at vise den frem for den øvrige skole klassevist. Af tidsmæssige grunde kan det være en idé at opdele i indskoling, mellemtrin og overbygning i forhold til fremvisning af koreografierne. Alternativt kan man også vælge at lade henholdsvis indskoling, mellemtrin og overbygning indøve hver deres del af en samlet koreografi for derefter at fremvise den, hvor man på skift indtager gulvet og viser sin del af fælleskoreografien.
3. Lad drenge og piger 'battle' mod hinanden i absolut Street Dance-stil. Her kan man vælge at lade drenge og piger hver især indøve små korte koreografier, som de derefter bruger i deres 'battle' mod hinanden. Har man gode Street Dancere blandt sine elever, kan man lade dem gå forrest og vise trin og attitude til inspiration for de andre.

I forhold til de ovennævnte forslag kan man arrangere forskellige events, hvor man inviterer forældre, bedsteforældre osv. til at komme og overvære 'showet' – det giver altid lidt ekstra motivation og energi, hvis der er publikum på! Og hvorfor ikke også præsentere det på det lokale torv, park eller lignende steder i området, hvor man kan optræde i stor stil? (Bemærk, at der nogle steder skal søges om officiel tilladelse hos politiet.)

Måske er det også muligt at finde en gæsteinstruktør, som kan vise nogle koreografier og danse for både elever og lærere, som man bagefter skal arbejde videre med?

MUSKELTRÆNING

På mange skoler er løb en fast tradition på Skolernes Motionsdag – og hvorfor ikke kombinere løbeturen med styrkøvelser, fx gennem skov, park eller lignende, hvor de 'naturlige' faciliteter kan bruges?

Ved at indlægge små styrkøvelser på løberuten kan man dels give de ikke så 'løbelystne' elever et lille afbræk på løbeturen, dels give dem en lille gulerod i forhold til at skulle løbe fra øvelse til øvelse.

Nedenfor er flere forslag til, hvordan man kan indtænke muskeltræning på Skolernes Motionsdag.

CIRKELTRÆNING

Brug hele skolens område – ude som inde – til at lave stationer til cirkeltræning som aktivitet på Skolernes Motionsdag. Hver station skal bemandes af en lærer eller evt. elev fra de ældste klasser, som kan demonstrere stationens øvelse. Man kan lave forskellige 'cirkler' til henholdsvis indskoling, mellemtrin og overbygning af hensyn til plads og logistik.

Stationerne kan bygges op med styrkøvelser – både med brug af egen kropsvægt eller brug af 'redskaber' på områdets faciliteter (legeplads, grønne områder osv.). Se mere under *Muskeltræning – Grundøvelser* og *Outdoor Fitness*.

TEMADAG

Skolernes Motionsdag giver mulighed for alternative aktiviteter, end hvad der foregår i den daglige idrætsundervisning, bl.a. fordi man har en hel dag til rådighed. I forhold til at inkludere muskeltræning i aktiviteter på motionsdagen kan man sammensætte et forløb ud fra et specifikt tema, som fx:

FARMERDAG

Rundballe-trilning? Traktortræk og gummistøvlekast? Har I mod på at prøve nogle helt andre aktiviteter på Skolernes Motionsdag, så kunne en Farmerdag måske være sagen. Kom i 'farmertøj' med gummistøvler og halm i ørerne, og lav skolen om til bondegård for en dag. Farmerdag kan arrangeres for hele skolen eller for enkelte klasser. Eleverne deles i hold, som kæmper mod hinanden. Vinderholdet er det hold, som har opnået flest point i alt fra alle stationerne:

RUNDBALLE-TRILNING

Der trilles en rundballe på en bane markeret med kegler. Rundballen skal holdes inden for keglene. Vinderholdet er det hold, som først når i mål med rundballen. Samarbejde og styrke er nødvendigt for at få rundballen i mål.

TRAKTORTRÆK

Hvor langt kan man trække en traktor på 3 min.? Hvert hold får et forsøg, og der måles op, hvor langt det enkelte hold har trukket traktoren. Det hold, som har trukket traktoren længst, vinder.

'47-KAST'

Gummistøvlekast, hvor man kaster med en gummistøvle i str. 47. Vinderholdet er det hold, som kaster længst i alt (hvert kast tælles sammen til holdets samlede resultat).

FORHINDRINGSBANE

En forhindringsbane opstilles med fx bigballe af halm og andet. Alle på holdet skal igennem banen som en stafet. Vinderholdet er det hold, som med alle elever når først gennem banen.

KYS-EN-KO

Et billede af en ko hænges op i nærheden af redskab/træ, rib e.l. hvor man kan lave kropshævninger. Der tælles, hver gang man kysser koens mund. Hver deltagers antal kropshævninger tælles sammen til holdets samlede resultat.

Andre idéer?? Hvad med en sørøverdag, hvor man skal trække tov, løfte romtønder, være 'planken' osv. Kun fantasien sætter grænser...

Rigtig god fornøjelse med Skolernes Motionsdag

5

TEST – *FITNESS CHALLENGE* OG BILAG

INTRODUKTION

Testen *Fitness Challenge* kan bruges i forbindelse med et forløb omkring muskeltræning – og inkluderer også en konditionstest. For at eleven kan opleve en følelse af progression i et forløb, kan man vælge at teste både i starten af forløbet og i en slutttest. Se testskema side 46.

Testen kan med fordel bruges til de ældste elever som en motiverende og oplysende faktor omkring deres krops fysiske formåen før, under og efter et træningsforløb. Her bør det dog pointeres, at det er den individuelle progression og forbedring, som bør være i fokus – og ikke sammenligningen med hinanden.

Forudsætninger for gode testoplevelser

- **God information om testen**
 - Mål med testen?
 - Instruktion til testen
- **Samme testbetingelser hver gang**
 - Tidsramme (arbejde og pause)
 - Fysiske rammer (fx højde på bænk, vægt osv.)
 - Brug af standardiserede skemaer (for at kunne se evt. progression)
- **Samarbejde og forståelse**

Testen kan eventuelt laves som cirkeltræning, dvs. at alle øvelser opstilles som stationer i en cirkel. I så fald parres eleverne 2&2. Når den ene er testperson, skal den anden hjælpe med følgende:

1. Tælle antal gentagelser
2. Tage tid ved enkelte stationer
3. Hjælpe under udførelse ved enkelte stationer

Eleverne får udleveret skemaet *Fitness Challenge*, hvorefter læreren gennemgår alle øvelserne. Gentagelser/tid noteres i skemaet.

FITNESS CHALLENGE

TEST: KONDITION

Andersen-testen

Der findes forskellige test, der kan anvendes til test af kondition. Dette materiale præsenterer 'Andersen testen' som testværktøj. Fordelen ved testen er dels, at den ikke kræver noget specielt udstyr, dels – og ikke mindst – at den ikke udstiller den enkelte elev på nogen måde i forbindelse med selve afviklingen af testen. På www.skolernesmotionsdag.dk findes et 'test-ark', hvor de enkelte resultater kan tages ind til udregning.

Læs evt. mere om Andersen testen på www.hjerteforeningen.dk og se video på www.sundskolenettet.dk under 'Målingerne som filmklip' og 'konditertest'.

Udstyr: Opmålt bane, stopur, papir og blyant

Metode: Eleverne arbejder sammen 2&2. Den ene tager tid og registrerer, hvor mange baner (og dermed meter), den anden løber. Derefter byttes.

En bane på 20 meter opmåles med tydelig markering. Man løber frem og tilbage på banen, så hurtigt man kan, hver gang man når den ene ende af banen, rører man jorden med hånden.

Der løbes i alt 10 minutter per person i 15. sekunders intervaller (15 sekunders løb – 15 sekunders pause osv.) Makkeren markerer hele tiden løb og pause.

Måling: Det samlede antal meter sammentælles og indsættes i følgende formel:

$$18,38 + (0,03301 \times \text{løbedistancen}) - (5,92 \times \text{dit køn: Mand}=0, \text{ Kvinde}=1) = \text{kondital}$$

Se bilag *Kondital* for resultat

- HUSK**
- Lad eleverne varme op inden testen
 - Placer eleverne med god afstand til hinanden for at undgå sammenstød
 - Hold øje med elever, som evt. har svært ved at mærke, når de ikke kan yde mere

TEST: DYNAMISK STYRKE-UDHOLDENHED

(Beskrivelse af øvelserne – se *Muskeltræning – grundøvelser*).

1. Squat test

- Tidsramme:** 3 min.
Udstyr: En bænk eller stol
Øvelse: Squat til stol – når bagdelen rører sædet, skal lårene være omtrent parallelle med gulvet.
Måling: Antal squats indenfor tidsrammen noteres
Variation: Et-bens squat eller hoppesquat (for øvede)

2. Armstrækninger

- Tidsramme:** 3 min.
Udstyr: Evt. en måtte
Øvelse: For triceps – hænderne i skulderbredes afstand, albuerne langs med siden
Måling: Antal armstrækninger indenfor tidsrammen noteres
Variation: På knæene eller tæerne

3. Kropshævninger

- Tidsramme:** 3 min.
Udstyr: En bom eller en makker
Øvelse: For biceps - testpersonen ligger på gulvet på ryggen og holder fast i hænderne (underhåndsfatning) på makkeren, som står overskrævs. Testpersonen trækker sig nu op i armene (biceps). Det er vigtigt, at makkeren er nede i knæ og står med ret ryg (korrekt arbejdsstilling).
Måling: Antal kropshævninger indenfor tidsrammen noteres

4. Mavebøjninger

- Tidsramme:** 3 min.
Udstyr: Evt. en måtte
Øvelse: Testpersonen ligger på ryggen med hænder på lår og skuldre i gulvet. Maven spændes, og overkroppen kører op, så hænderne glider op ad lårene, indtil håndfladerne rører knæskallerne. Lænden holdes så vidt muligt nede!
Måling: Antal mavebøjninger indenfor tidsrammen noteres

TEST: STATISK STYRKE-UDHOLDENHED

(Beskrivelse af øvelserne – se *Muskeltræning – grundøvelser*).

1. Planken

- Tidsramme:** ½-3 min.
Udstyr: Evt. en måtte + stopur
Måling: Måles i tid til udmattelse, dvs. til stillingen ikke kan holdes mere, og lænden svajer mere end 3-5 cm fra neutral stilling. Tid noteres i sekunder.

2. Lænd/ryg

Tidsramme: 1-5 min.

Udstyr: Et bord + stopur

Øvelse: Testpersonen ligger på maven med overkroppen udover kanten af bordet med hoften fri. Armene er krydset på brystet eller holdes langs siden. Makkeren holder fast i benene. Kroppen/ryggen løftes nu op til vandret og holdes i ro så længe som muligt.

Måling: Måles i tid til udmattelse, dvs. til stillingen ikke kan holdes længere, og overkroppen synker mere end 3-5 cm fra vandret eller neutral stilling. Tid noteres i sekunder.

TEST: SMIDIGHED

1. Lænd/hase

Tidsramme: 1-2 min.

Udstyr: Et målebånd og en væg som fødderne kan støtte imod

Øvelse: Testpersonen sidder på gulvet med strakte ben i skulderbreddes afstand og med fødderne mod væggen. Målebånd er placeret ved hælene med udgangspunktet 0 cm. Testpersonen placerer hænderne ovenpå hinanden med håndfladerne nedad. Hænderne hviler på gulvet mellem benene. Testpersonen har nu tre forsøg og et fjerde, hvor stillingen skal holdes. Overkroppen bøjes så langt frem som muligt, så hænderne glider fremad, og knæene holdes nede. Når maksimal sammenbøjning er nået, holdes hænderne på stedet, og målebåndet aflæses.

Måling: Antal cm. noteres

TEST: BALANCE

1. Stående balancetest

Tidsramme: ½-3 min

Udstyr: Stopur

Øvelse: Testpersonens hænder er krydset foran brystet. Det ene ben løftes fra gulvet til knæhøjde. Fod til indersiden af knæet.

Måling: Måles i tid, til personen mister balancen. Tid noteres i sekunder. Notér evt. bedst af tre forsøg - husk også det anden ben.

Variation: 'Flamingobalance' – stående med det ene ben bagud og fat om fodled (som ved øvelse med stræk af lår-forside) - evt. stående på en bom tæt på gulvet.

TEST: **FITNESS CHALLENGE**

Navn: _____ Klasse: _____

Øvelse	Dato	Dato	Dato	Dato
Konditionstest				
Andersen testen: Antal meter				
Kondital (se tabel)				
Dynamisk styrke-udholdenhed				
Squat test: Antal				
Armstrækningstest: Antal				
Krophævningsstest: Antal				
Mavebøjningstest: Antal				
Statisk styrke-udholdenhed				
Planken test: Tid (sek/min)				
Lænd/rygstest: Tid (sek/min)				
Smidighed				
Lænd/hasetest: Cm				
Balance				
Stående balancetest: Højre ben Tid (sek/min)				
Stående balancetest: Venstre ben Tid (sek/min)				

BILAG: KONDITIONSTAL

Kondital drenge/mænd

Alder	Meget lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget højt	Verdens- klasse
5-14	< 38	39-43	44-51	52-56	> 57	60 - > 90
15-19	< 43	44-48	49-56	57-61	> 62	60 - > 90
20-29	< 38	39-43	44-51	52-56	> 57	60 - > 90
30-39	< 34	35-39	40-47	48-51	> 52	60 - > 90
40-49	< 30	31-35	36-43	44-47	> 48	60 - > 90
50-59	< 25	26-31	32-39	40-43	> 44	60 - > 90
60-69	< 21	22-26	27-35	36-39	> 40	60 - > 90
70-	< 19	20-24	25-32	33-37	> 38	60 - > 90

Kondital piger/kvinder

Alder	Meget lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget højt	Verdens- klasse
5-14	< 34	35-39	40-47	48-51	> 52	50 - > 72
15-29	< 28	29-34	35-43	44-48	> 49	50 - > 72
30-39	< 27	28-33	34-41	42-47	> 48	50 - > 72
40-49	< 25	26-31	32-40	41-45	> 46	50 - > 72
50-64	< 21	22-28	29-36	37-41	> 42	50 - > 72
65-	< 19	20-26	27-34	35-39	> 40	50 - > 72

Kilde: www.motion-online.dk

BILAG: TRINMÅL FOR FAGET IDRÆT – FITNESS

	Efter 2. klasses trin	Efter 5. klasses trin	Efter 7. klasses trin	Efter 9. klasses trin
Kroppen og dens muligheder	<p>Kontrollere grundlæggende bevægelser først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje</p> <p>Bruge spænding og afspænding</p> <p>Udfører simple balancer og krydsfunktioner</p> <p>Vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber</p> <p>Anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer</p> <p>Udtrykke forskellige figurer kropsligt</p> <p>Udføre enkle grundtræningselementer</p> <p>Deltage i idrætsaktiviteter i uderummet</p>	<p>Anvende spænding og afspænding ifm. gymnastiske færdigheder</p> <p>Udvide sikkerhed i balance og krydsfunktioner</p> <p>(Udarbejde og udføre serier og gymnastiske elementer i og på redskaber)</p> <p>Anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning</p> <p>Anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse</p> <p>(Kende opvarmningsens formål og udførelse)</p> <p>Kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition</p> <p>Kende til måling af hvile- og arbejds puls</p> <p>Kende til kroppens anatomi</p>	<p>Mestrer koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre.</p> <p>Vurdere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre</p> <p>Anvende forskellige stilarter og genrer inden for rytmisk bevægelse</p> <p>Skabe og udføre egne og andres danse og koreografier</p> <p>Anvende musik sammen med forskellige idrætsdiscipliner</p> <p>(Kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling)</p> <p>(Udarbejde enkle opvarmningsforløb)</p> <p>Kende til digitale muligheder ifm. pulsmåling, konditionstest og energiomsætning</p>	<p>Analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre</p> <p>Sammensætte og udføre gymnastikserier individuelt og i grupper</p> <p>Udvide sikkerhed i gymnastiske bevægelser</p> <p>Mestre teknik fra såvel individuelle idrætter som holdidrætter</p> <p>Anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser</p> <p>Udarbejde og udføre fællesdanse/koreografier</p> <p>Anvende musik ifm. opvarmning og grundtræning</p> <p>Udarbejde og vurdere disciplinrelevante opvarmnings- og grundtræningsprogrammer</p> <p>(Anvende grundlæggende principper for træningslære og elementær skadesforebyggelse)</p> <p>(Udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerob arbejde)</p> <p>(Anvende digitale muligheder ifm. fysisk aktivitet, fysiologi og anatomi)</p>
Idrættens værdier	<p>Kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre</p> <p>Kende egne reaktioner ifm. fysiske aktiviteter som vrede, glæde, skuffelse og udmattelse</p>	<p>Udvide samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter</p> <p>(Forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter)</p> <p>Accepterer forskelligheder i egne og andres færdigheder.</p> <p>Kende den velkoordinerede bevægelse</p> <p>Kende til elementære forhold om kroppens funktioner</p>	<p>(Forstå og forholde sig til egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter)</p> <p>(Forklare psykiske reaktioner ifm. fysisk aktivitet)</p> <p>Vurdere den velkoordinerede bevægelse</p> <p>(Kende til træningens betydning for sundhed og trivsel)</p> <p>Kende forskellige motionsformer</p> <p>(Vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer)</p>	<p>Forstå betydningen af egen indsats ift. det fælles resultat</p> <p>Erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske</p> <p>(Kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår)</p> <p>Vurdere forskellige motionsformer</p> <p>(Reflektere over etik og moral i idrætsaktiviteter)</p> <p>(Forhold sig til aktuelle idrætslige problemstillinger, herunder doping)</p>
Idrættens kultur		<p>Kende til og afprøve gamle pige- og drengelege (dans-kamp)</p> <p>(Bidrage med ideer til idrætsaktiviteter, både ude og inde)</p> <p>Kende lokalområdets muligheder for idrætsudfoldelse</p>	<p>Kende til idrættens rolle i samfundet</p> <p>Kende til lokalområdets foreningstilbud og mindre udbredte idrætsgrene</p> <p>(Arbejde problemorienteret med idræts-temaer)</p>	<p>(Kende til idrættens funktion og betydning gennem tiderne)</p> <p>(Diskutere indhold og kvaliteter i nye og gamle former for fysisk aktivitet)</p> <p>Afprøve enkelte af lokalområdets idrætsstilbud – inden for og uden for foreningerne</p>

LINKS

DANS OG TRIN:

www.youtube.com *(søg fx på street dance, hip hop, dance routine...)*

MUSIK:

www.moveya.com

www.beat.it

www.fitness-sound.dk

INSPIRATION:

www.skolernesmotionsdag.dk

www.emu.dk *(søg fx på fitness, styrketræning...)*

www.hjerteforeningen.dk

www.sundskolenettet.dk

www.motion-online.dk

www.gomotion.dk

www.chrismacdonald.dk

www.naturstyrelsen.dk *(søg på naturfitness)*

Udgiver: Dansk Skoleidræt
TrygFonden

Skribenter: Janne Risbjerg Andreasen
Ulla Wolff

Redaktion: Rikke Lindskov Simonsen, Dansk Skoleidræt
Lise Sohl Jeppesen, Dansk Skoleidræt
Niels Grinderslev, Dansk Skoleidræt

Layout: www.moesgaard-as.dk

Distribution: www.skolernesmotionsdag.dk

Oplag: 1. oplag, 2011