

Modtagning

Tillidsøvelser

Vend for flere øvelser



Hvad skal vi lære?

Når man skal lære nyt eller øve sig indenfor redskabsaktiviteter og parkour, er det ofte en stor hjælp, at der er en eller flere til at modtage en. For at blive en god modtager skal du vide noget om, hvordan du både fysisk og mentalt kan understøtte andre.

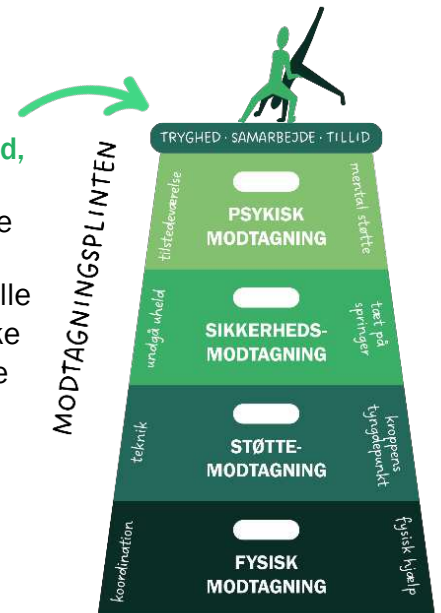
Prøv det med kroppen

Modtagning handler om sikkerhed, men også i høj grad om **tryghed, tillid og samarbejde**.

Derfor skal I nu lave nogle tillidsøvelser, som giver jer en forståelse af, hvordan I bedst understøtter hinanden.

Det er vigtigt, at I gør jer umage med at tage opgaven seriøst, så alle kan føle sig trygge. I denne sammenhæng handler samarbejde ikke kun om at gøre noget sammen fysisk, men også om at understøtte og hjælpe hinanden mentalt. Så det skal I også øve jer på.

I skal være sammen i grupper med fire i hver.



Tillidsøvelse 1

| | | |
|--------------|--|--|
| 2 & 2 sammen | En af jer lukker øjnene og føres rundt af den anden ved at blive holdt på skuldrene. I kan evt. udvide øvelsen ved at placere forskellige forhindringer, som personen skal hjælpes over. Skift position, så I begge får prøvet at føre og at blive ført. | |
|--------------|--|--|

Tillidsøvelse 2

| | | |
|--------------|--|--|
| 4 & 4 sammen | De 3 af jer står rundt om den sidste i gruppen, som har lukkede øjne og spændt krop. I skal skubbe personen forsigtigt rundt mellem jer, så personen får en fornemmelse af, at I er der for at hjælpe. Sørg for at stå tæt sammen, så det er trygt for alle at være med i øvelsen. Sørg for, at alle i gruppen får prøvet at stå i midten. | |
|--------------|--|--|

Tillidsøvelse 3

| | | |
|--------------|--|--|
| 4 & 4 sammen | De 3 af jer står klar til at gribe den sidste i gruppen, som skal have kroppen helt strakt, mens vedkommende lader sig falde bagover. Start med at tage imod meget tidligt, så det bliver et meget lille fald. Hvis det føles trygt for alle, kan I øge afstanden. Husk på, at det også skal være trygt for dem, som tager imod. Sørg for, at alle i gruppen får prøvet at lade sig falde. | |
|--------------|--|--|

Tænk over og tal om

- Hvad var det sværeste ved øvelserne?
- Sæt ord på, hvad forskellen på tryghed og tillid er.
- Hvad kan I fremadrettet gøre, for at alle føler sig trygge i idrætsundervisningen?

Modtagning

Fire forskellige modtagningsformer

Hvad skal vi lære?


I skal lære om og afprøve de fire modtagningsformer, så I fremover bliver bedre til at vurdere, hvordan I skal tage imod.

Prøv det med kroppen


Modtagningsplinten indeholder fire forskellige modtagningsformer (se figuren på modsatte side af kortet). Dem skal I nu afprøve med håndstand som eksempel. Det er bedst, hvis I er tre sammen i en gruppe.

Det er ikke sikkert, at alle i gruppen er klar til at lave håndstand, og det er helt i orden. Det vigtigste lige nu er, at I alle får prøvet de fire modtagningsformer.


Fysisk modtagning

| | | |
|---|--|--|
| <p><i>Sammen 3 & 3</i> To af jer skal stå på hver sin side af den, der skal stå på hænder. I hjælper hver især med at løfte benene op, så personen kommer til at stå i håndstand. I skal løfte i et ben hver og blive ved med at holde fast, så længe det er nødvendigt. Den, der skal stå på hænder, skal spænde i armene. Hvis man bliver træt i armene, siger man højt "slip", så hjælperne ved, at man har brug for at komme ned igen. Det kan også være, at I skal hjælpe personen med at komme tilbage på fødderne igen. Sørg hele tiden for at fortælle hinanden, hvad I har brug for hjælp til.</p> | <p>Fokuspunkter: Fysisk hjælp: Tag ordentligt fat, så personen føler sig sikker. Koordination: Sørg for at snakke sammen, så er det lettere at koordinere bevægelserne.</p> |  |
|---|--|--|


Støttemodtagning

| | | |
|--|--|---|
| <p><i>Sammen 3 & 3</i> To af jer står klar til at tage imod, når den tredje person svinger op i håndstand. Hold fast om hofter eller ben, så I hjælper med balancen.</p> | <p>Fokuspunkter: Kroppens tyngdepunkt: Påvirker kroppens bevægelser, Teknik: Kan øves og læres.</p> |  |
|--|--|---|

Sikkerhedsmodtagning

| | | |
|--|---|---|
| <p><i>Sammen 2 & 2 eller 3 & 3</i> Stå klar til at tage imod benene, hvis personen, der laver håndstand, får for meget fart på og er ved at få overbalance. Vær også klar til at hjælpe, hvis benene tipper enten for- eller bagover i selve håndstanden. Vær opmærksom på ikke at blive ramt i hovedet af benene.</p> | <p>Fokuspunkter: Undgå uheld: Pas på dig selv og springeren. Tæt på springer: Jo tættere du er på, desto mere kontrol.</p> |  |
|--|---|---|

Psykisk modtagning

| | | |
|---|---|---|
| <p><i>Sammen 2 & 2 eller 3 & 3</i> Her står I bare klar, men behøver ikke tage imod, hvis alt går godt.</p> | <p>Fokuspunkter: Tilstedeværelse: Vær opmærksom. Mental støtte: Vis, at du er parat.</p> |  |
|---|---|---|

Tænk over og tal om:

- Hvilken af modtagningsformerne var bedst for dig, da du skulle stå på hænder?
- Hvad betyder det for dig, at der er modtagere, når du skal lave en øvelse eller et spring?
- Hvad er mest udfordrende ved at være modtager? Snak om fokuspunkterne.