

Grundlæggende kropslige forudsætninger

Hvad skal vi lære?

At blive bevidst om de grundlæggende kropslige forudsætninger, når man skal blive bedre til parkour og redskabsaktiviteter.

Prøv det med kroppen

Se på *Redskabstræneren* på bagsiden af kortet, find de grundlæggende kropslige forudsætninger (de står inde i personen) og læs dem højt for hinanden. Disse forudsætninger har de fleste af jer allerede godt styr på. Men de kan livet igennem trænes og optimeres, så det bliver lettere at lære og udføre fysiske udfordringer, som fx redskabsaktiviteter og parkour.

Gå sammen to og to og løs de følgende opgaver:

Balance

<p>Hvis I har bomme i gymnastiksalen eller hallen, er de gode til at træne balancen på. Men det kan gøres på mange andre måder.</p> <p>Lav de øvelser, der står i feltet til højre, og find herefter selv på mindst to øvelser, hvor I træner jeres balance.</p>	<p>Øvelse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Find streger i gulvet eller på jorden, som I skal gå på. Prøv først med armene ud til siden, og derefter hvor I holder armene på ryggen med flettede fingre. 2. Stå på et ben, mens I løfter det andet i forskellige positioner. Husk at skifte ben. 3. Find en bold, en ærtepose, en overtrækstrøje el.lign. og kast den frem og tilbage mellem jer, mens I står på et ben. Husk at skifte ben.
--	---

Styrke

<p>I mange parkour- og redskabsaktiviteter er du afhængig af, at du har styrke i armene. Det handler ikke kun om stærke muskler, men også om at kunne spænde dem på de rigtige tidspunkter.</p> <p>Mange bruger vægte, når de skal styrketræne, men der er masser af gode øvelser, hvor du kan bruge din egen vægt.</p> <p>Lav de øvelser, der står i feltet til højre, og find herefter selv på mindst tre øvelser, hvor I træner jeres styrke. Prøv at finde på øvelser, som træner forskellige muskelgrupper i kroppen (arme, ben, mave, ryg osv.).</p>	<p>Øvelse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sæt jer på gulvet og pres ryggene mod hinanden, mens I skubber fra med benene. 2. Gående planke: Stå i plankeposition med underarmene i gulvet. Albuerne skal være under skuldrene og benene strakt. Læg den ene hånd fladt på gulvet og derefter det samme med den anden hånd. Skub dig op i strakte arme. Gå nu ned med en arm ad gangen til udgangspositionen. Sørg for at skifte mellem at gå op til højre og venstre. Fortsæt øvelsen, til du ikke kan udføre den ordentligt længere. Hold en pause og lav den igen. Og så en gang til. 3. Her kommer en anden variant af plankeøvelsen: Stå i planke med strakte arme. Hvis det er for hårdt, kan du have knæene i gulvet. Løft den ene arm og klap dig på skulderen. Fortsæt øvelsen med skiftevis at løfte højre og venstre arm. Hold pause, når du ikke kan mere, og gentag så øvelsen efter et hvil. Og igen.
--	--

Bevægelighed

<p>Mange øvelser indenfor redskabsaktiviteter og parkour bliver nemmere at udføre, hvis du har en smidig krop. Det kan du træne på mange måder.</p> <p>Lav de øvelser, der står i feltet til højre, og find herefter selv på mindst tre smidighedsøvelser, hvor I træner forskellige dele af kroppen.</p>	<p>Øvelse:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå med strakte ben og ræk ned mod tæerne, bøj armen bagover hovedet og lad den møde den anden arm, som kommer nedefra (mellem benene). Skift arm. 2. Sæt dig på hug på gulvet og placer hænderne foran kroppen med armene strakt. Lad brystet hvile på lårene, slap af i nakken. Prøv at flytte vægten frem og tilbage på hænderne. 3. Lig på ryggen med armene ud til siden. Hold overkroppen i gulvet, og bevæg det ene ben over til den modsatte side. Stille og roligt kan du begynde at arbejde dit ben højere og højere op mod armen for at få et større stræk på lænden.
---	---

Koordination

Øvelse:

<p>Koordination handler om at kunne styre sin krop, også når bevægelserne bliver mere komplicerede. Det er svært, men kan heldigvis trænes. Tænk fx på at cykle, som er temmelig svært, men som mange faktisk er ret gode til.</p> <p>Lav øvelsen til højre og find herefter selv på en koordinationsøvelse, hvor I udfordrer jer selv kropsligt.</p>	<p>1. Kryds ben: Gå fremad, mens du skiftevis krydser benene ind foran kroppen. Nu skal du samtidig krydse armene foran kroppen og klappe dig på skuldrene for herefter at klappe hænderne sammen bag ryggen. Et skridt = et klap. Prøv herefter skiftevis at have højre og venstre arm øverst, når du krydser armene foran kroppen. Sæt tempoet op, hvis øvelsen er for let.</p> <p>2. Samme øvelse, hvor du går baglæns. Stadig med krydsede ben og samme bevægelser med armene. Prøv også her at skifte den øverste arm hver gang.</p>
---	---

Kropsspænding

Øvelse:

<p>At kunne spænde og afspænde sin krop på de rigtige tidspunkter er rigtig godt at kunne i mange sammenhænge.</p> <p>Lav øvelserne til højre og find herefter selv på mindst to øvelser, hvor I spænder dele af eller hele kroppen.</p>	<p>1. En af jer ligger på gulvet og spænder i hele sin krop. Den anden prøver at løfte arme og ben på skift for at tjekke, at kroppen er helt stiv. Sørg for at bytte og at ligge både på mave og ryg, mens I laver øvelsen. Herefter gentager I den, mens I nu ligger helt afspændte. Dvs. at I skal være så slaskede som muligt.</p> <p>2. Gå sammen med et andet makkerpar, så I er fire i hver gruppe. En af jer skal nu lægge sig på maven og være så stiv som muligt og nærmest lade sig suge mod gulvet. De andre tre skal prøve at løfte personen fri af gulvet. Prøv herefter samme øvelse, hvor personen er så slasket som muligt. Hvilken forskel er der? Skift, så alle prøver at ligge på gulvet.</p>
--	--

Tænk over og tal om

- Diskutér, hvilke af de kropslige forudsætninger I bruger mest i hverdagen.
- Hvilken af de kropslige forudsætninger ville du bedst kunne undvære? Prøv at komme med eksempler på, hvad det ville betyde for dit liv.
- Kom med eksempler på, hvordan I (bevidst eller ubevidst) træner de kropslige forudsætninger i hverdagen.

