

Grundlæggende kropslige færdigheder

Hvad skal vi lære?

At blive bekendt med og afprøve de kropslige færdigheder, som er gode at øve og kunne, når man skal blive bedre til parkour og redskabsaktiviteter.

Prøv det med kroppen

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

Gå sammen to og to og løs de følgende opgaver.

Kravle

Lav to markeringer (streger i gulvet, kegler el.lign.), så I har en bane på ca. 10 meter.	<ol style="list-style-type: none"> 1. runde: Start med at have hænder og knæ i gulvet og "gå" fremad på alle fire – som i helt almindeligt kravl. 2. runde: Løft knæene fra gulvet og kravl nu videre. 3. runde: Stræk benene og gå fremad, mens du støtter på armene uden at flytte dem. Når du er kommet så tæt på armene som muligt, flytter du armene, indtil du står i strakt planke. Herefter går du fremad med fødderne igen osv. Fortsæt, indtil du ikke kan mere.
---	--

Gå

Lav to markeringer (streger i gulvet, kegler el.lign.), så I har en bane, hvor I kan gå frem og tilbage.	<ol style="list-style-type: none"> 1. runde: Gå almindeligt frem og tilbage, mens du svinger med armene – når venstre ben er fremme, er højre arm fremme og omvendt. 2. runde: Gå frem og tilbage med strakte ben. Sørg stadigvæk for at svinge med armene som i runde 1. 3. runde: Gå baglæns frem og tilbage. Sørg for, at der er "fri bane", så du kan koncentrere dig om din gang i stedet for at skulle kigge dig over skulderen hele tiden.
--	--

Løbe

Lav to markeringer (streger i gulvet, kegler el.lign.), så I har en bane, hvor I kan løbe frem og tilbage.	<ol style="list-style-type: none"> 1. runde: Løb stille og roligt frem og tilbage, mens du gør dig umage med at bruge armene korrekt. Dvs. at du svinger armene skiftevis frem og tilbage mens du løber - når venstre ben er fremme, er højre arm fremme og omvendt. 2. runde: Løb med høje knæløft, samtidig med at du stadig har fokus på at bevæge armene rigtigt. 3. runde: Løb med hælspark, stadig med tydelige armbevægelser.
--	---

Hoppe

Når I er færdige med opgave 5, skal I finde et makkerpar, som I laver jeres hoppeserie sammen med.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hop med samlede ben. Først 10 gange på stedet, så 5 hop frem, 5 tilbage, 5 til højre og 5 til venstre. 2. Hop på skift højt og lavt, 20 hop i alt. 3. Hop på et ben, først ligeud, så slalom (gerne om kegler, hvis I har). Skift ben. 4. Find noget, som I kan hoppe henover. I kan også bruge et sjippetov – her kan man hoppe på mange forskellige måder. 5. Nu skal I skabe en lille hoppeserie, hvor I sammensætter mindst 5 forskellige hop.
--	---

Springe

I skal bruge to kegler og en hulahopring.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Syvmilespring: Lav en bane på ca. 10 meter. Marker start og slut med kegler. Prøv at komme igennem banen med så få spring som muligt. Du må gerne tage tilløb. 2. Læg en hulahopring på gulvet, sæt en kegle 1 m fra ringen. Tag tilløb, sæt af med et ben og land med samlede ben i ringen. Hvor langt kan I flytte keglen fra ringen og stadig lande med samlede ben?
---	---

Rotere

<p>Kroppen kan rotere om forskellige akser, men i disse øvelser roterer I om den længdegående akse.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lig på gulvet og rul – med løftede arme og ben (spænd i kroppen). Rul til begge sider. 2. Stå med samlede ben og armene ud til siden. Nu skal du lave en halv skrue. Kryds armene foran brystet, mens du drejer. Rotér til begge sider. 3. Lav samme øvelse, hvor du nu forsøger at få så meget fart på, at du kan lave en hel skrue. Igen til begge sider. 4. Gentag øvelsen, men nu på et ben. Skift ben.
---	---

Hænge

<p>Når man hænger i armene, holder man hele sin vægt. Brug evt. en skammel til hjælp.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Find noget, som I kan hænge i. Det kan fx være ribber, tove eller bomme. En klatrevæg, et klatrestiv eller træer kan selvfølgelig også bruges. 2. Tag tid på hinanden – hvor længe kan du hænge?
---	--

Svinge

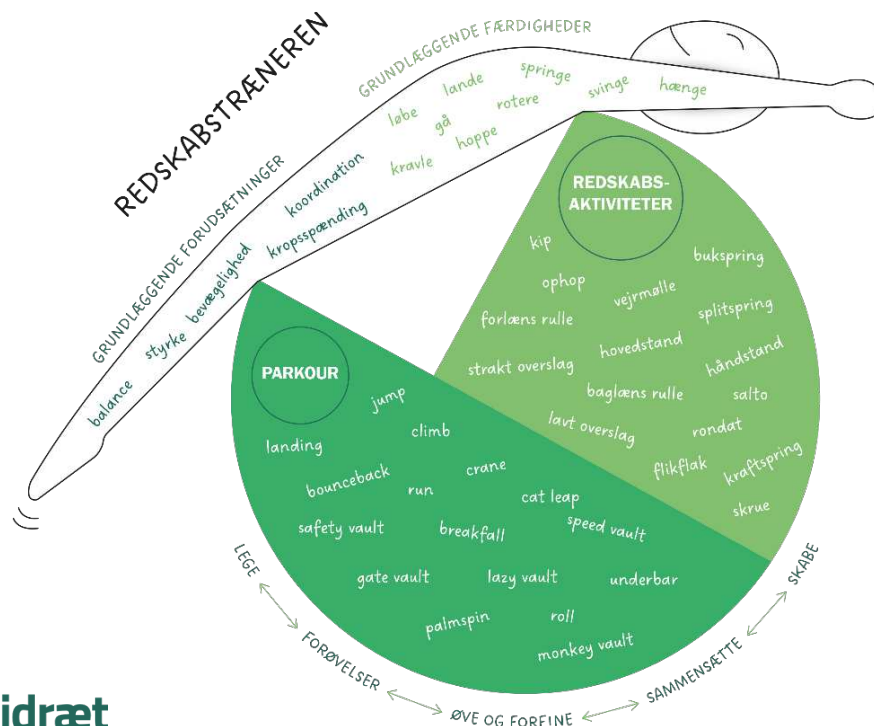
<p>Det kan være, at I skal være lidt opfindsomme, hvis I ikke har så mange muligheder for at svinge jer.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Find noget, som I kan svinge i. Det kan fx være tove, ringe eller bomme. Evt. også ribber. 2. Sving frem og tilbage. 3. Sving uden og med tilløb. 4. Sving jer fra et højt redskab til et andet.
--	--

Lande

<p>I skal bruge en tyk blød måtte og nogle ribber eller andet, som I kan springe fra.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kravl så højt op i ribben, som du tør, og hop ned i en blød måtte. Prøv at lande på forskellige måder. 2. Strakt fald: Stå med ryggen mod måtten og lad dig falde, mens du har kroppen helt strakt og spændt. Bøj hovedet ned mod brystet.
---	--

Tænk over og tal om

- Hvilken af de grundlæggende færdigheder har I haft det sjovest med at øve? Hvorfor?
- Vælg en øvelse fra REDSKABS-AKTIVITETER og forklar, hvilke grundlæggende færdigheder øvelsen kræver.
- Vælg en øvelse fra PARKOUR og forklar, hvilke grundlæggende færdigheder øvelsen kræver.
- Hvad krævede det af jer at lave en hoppeserie? Brug nogle af de fagbegreber, der står under Redskabstræneren (LEGE - FORØVELSER - ØVE OG FORFINE - SAMMENSÆTTE - SKABE)



Dansk Skoleidræt ©