

Springfaser

Hvad skal vi lære?

At forstå faserne i et spring og at finde fokuspunkter i springet, så man kan forbedre sit spring.

Prøv det med kroppen

Vælg et spring sammen med jeres lærer og snak om, hvordan I skal modtage hinanden. I skal bruge en mobiltelefon eller andet, som I kan optage video på.

- Gå sammen i grupper af fire.
- Én person springer, én filmer springet og giver videofeedback, og de sidste er modtagere.

Prøv minimum tre spring i træk, inden I bytter position, så man hurtigt kan prøve igen efter sin feedback.

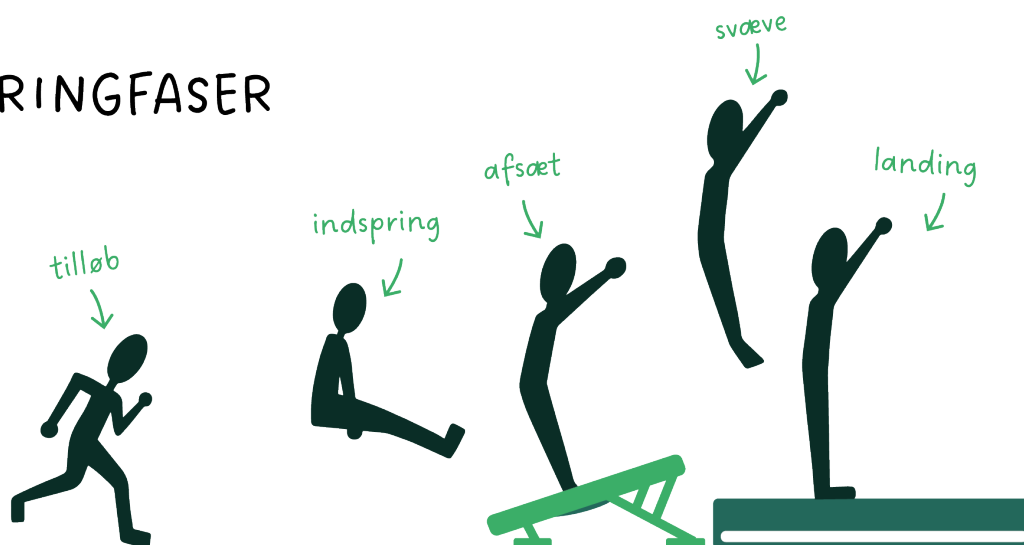
- Efter første spring: Se videoen i slowmotion og identificer faserne i springet. Brug figuren med springfaser her på arket.
- Efter andet spring: Se videoen og find et fokuspunkt i en af faserne, som kan optimeres. Fx mere fart i tilløbet for at overføre mere kraft til springet.
- I de efterfølgende spring arbejdes med fokuspunktet, indtil I er tilfredse. Herefter finder I et nyt fokuspunkt til en af de andre faser.

Sørg for at bytte position løbende, så alle i gruppen når at springe og få feedback.

Tænk over og tal om

- Hvorfor er det godt at inddele et spring i faser?
- Hvordan var det at give jer selv nogle fokuspunkter?
- Hvilken af faserne skulle I arbejde mest med?

SPRINGFASER





dansk

Skoleidræt