

Kropspositioner

Hvad skal vi lære?

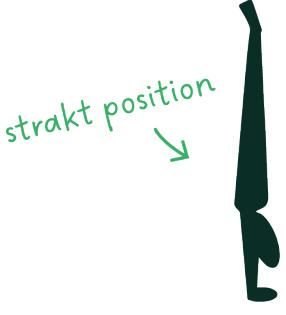
I gymnastiske spring bruger man mange forskellige kropspositioner. For at blive bedre til redskabsaktiviteter er det godt at kende til og øve sig på de forskellige kropspositioner. Nedenstående øvelser skal lære dig de forskellige kropspositioner, herunder hvilke muskler der skal aktiveres hvor og hvornår for at udføre og holde positionerne.

Prøv det med kroppen

Afprøv de forskellige øvelser nedenfor. I skal være sammen to og to. (Vær opmærksom på, at billederne viser den kropsposition, som I arbejder med – men ikke selve øvelsen.)


Strakt position

Det er vigtigt at være stærk og solid i denne position.

<p>Øvelse 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Læg dig på ryggen med armene strakt over hovedet eller ned langs siden. Gør dig til en "træstamme" ved at spænde i kroppen. Makkeren løfter nu den liggende i anklerne, og den liggende skal holde kropsspændingen og må ikke "falde sammen". Hold positionen i 10-30 sek., hold pause og gentag. 	<p>Øvelse 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Find to genstande, som du kan ligge imellem – hårde kasser, stole el.lign. Læg dig med hælene på den ene kasse og skuldrene på den anden. Pres hoften op og hold en strakt kropsposition mellem kasserne. Armene placeres langs kropssiden. Hold positionen i 10-30 sek., hold pause og gentag. 	
---	---	--

Lukket position

Er grundlæggende i spring, som fx forlæns og baglæns rulle samt lukkede saltoer.

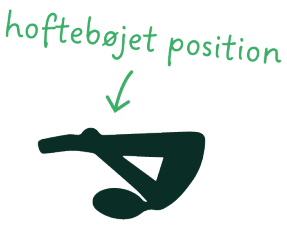
<p>Øvelse 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Lig strakt på ryggen. En makker snurrer dig rundt, mens du løfter arme og ben fra underlaget og holder den strakte position. Gå nu i lukket position, og mærk hvordan du nu drejer hurtigere rundt. Hvis du har fart nok på, kan du stoppe dig selv ved igen at gå i strakt position. 	<p>Øvelse 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Start liggende på ryggen i lukket position. Fasthold positionen og begynd at rulle frem og tilbage. Øg langsomt tempoet – så du ruller mere og mere. Se, om du til sidst kan lave et tilstrækkeligt stort rul til, at du kan komme op at stå. 	
---	---	---

Vend for flere øvelser



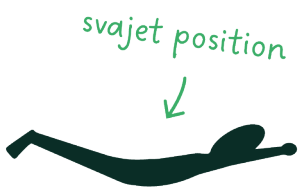
Hoftebøjet position

Er grundlæggende i spring som fx rotationer i hoftebøjet position som fx hoftebøjet salto.

<p>Øvelse 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sæt dig på bagdelen med strakte ben. • Buk dig forover kun med en let krumning i ryggen og nå så langt frem som muligt med hænderne. Benene skal forblive strakte. • Hold positionen lidt og vend derefter tilbage til udgangsposition. • Gentag øvelsen 8-12 gange. 	<p>Øvelse 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Start liggende fladt på ryggen. • Løft overkroppen og lav en kipning i hoften, så du kommer op at "siddende" i en form for siddende V. Hav strakte ben og tag fat med hænderne lige under knæhaserne. • Gå tilbage til udgangsstillingen og gentag øvelse 8-12 gange. 	 <p>hoftebøjet position</p>
--	--	--

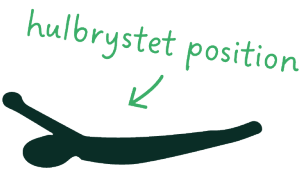
Svajet position

Er grundlæggende i spring som fx overslag, kraftspring og flikflak.

<p>Øvelse 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Læg dig på maven med armene strakt op over hovedet. • Spænd nu op i rygmuskulaturen, så arme og ben løftes fra underlaget. Armene skal forblive ved eller bagved ørerne. • Hold stillingen i 5 sekunder og vend derefter tilbage til udgangspositionen. • Gentag øvelsen 8-12 gange. 	<p>Øvelse 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sæt en madras op ad væggen, sving op i håndstand og lad derefter kroppen falde ud i svajet til du rammer madrassen bag dig. • Hold og spænd i position og sving derefter ned igen. • Varier afstanden til madrassen (eks. 15 cm - 30 cm - 45 cm). • Gentag øvelsen flere gange. 	 <p>svajet position</p>
--	---	---

Hulbrystet position

Er grundlæggende i spring som fx overslag, kraftspring og flikflak.

<p>Øvelse 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Læg dig på ryggen med armene strakt over hovedet. • Løft benene fra underlaget og før nu armene op til eller lige foran ørerne og løft den øverste del af ryggen fra underlaget. • Hold positionen i 20-60 sek., hold pause og gentag. 	<p>Øvelse 2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stil dig med ryggen til madrassen, som er placeret op ad væggen. • Placer hænderne i underlaget/gulvet og kravl baglæns op i håndstandsposition. • Variér afstanden til madrassen (fx 15 cm - 30 cm - 45 cm). • Find hulbrystpositionen og hold den lidt, inden du går ned igen. • Gentag øvelsen flere gange. 	 <p>hulbrystet position</p>
---	---	--

Tænk over og tal om

- Var der nogle positioner, som var sværere/nemmere end andre – og hvorfor?
- Hvad skal I hver især være særligt opmærksomme på i de forskellige positioner?

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.

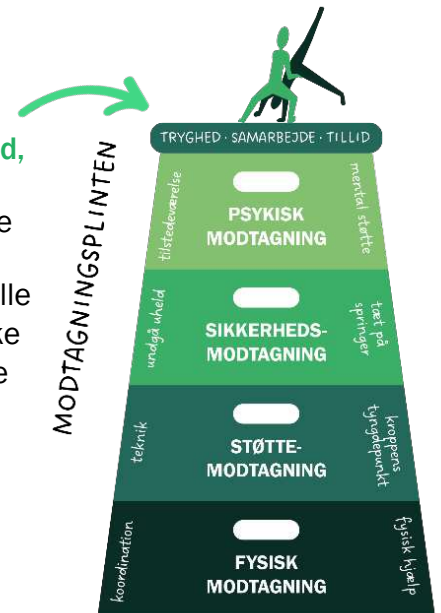
Prøv det med kroppen

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>Sammen 3 & 3 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>Sammen 3 & 3 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>Sammen 2 & 2 eller 3 & 3 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>Sammen 2 & 2 eller 3 & 3 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.

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>
---	---

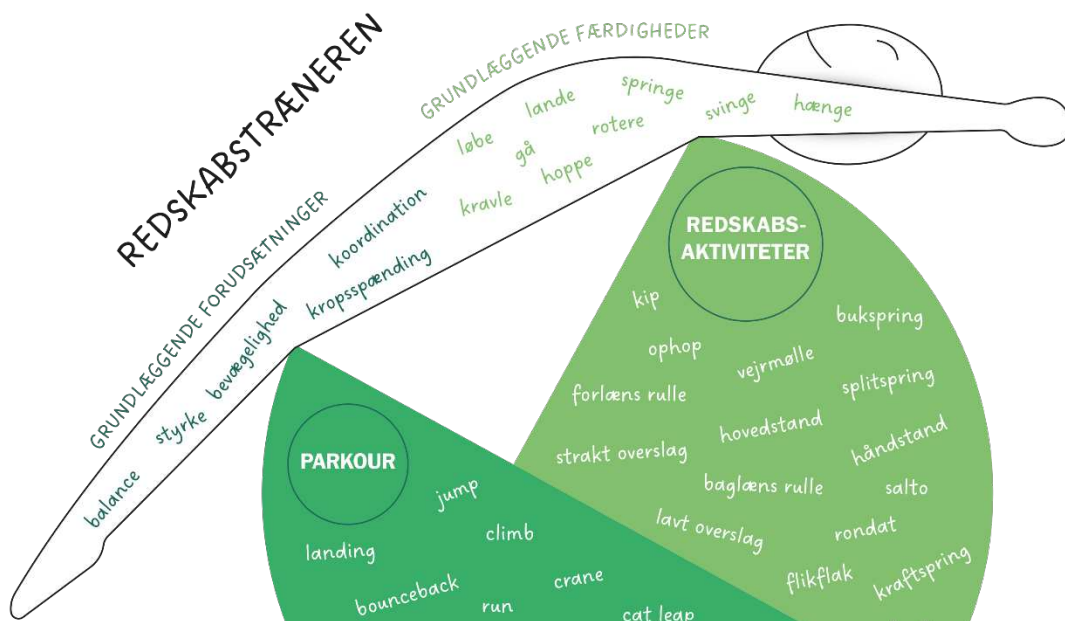
Kropsspænding

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.



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

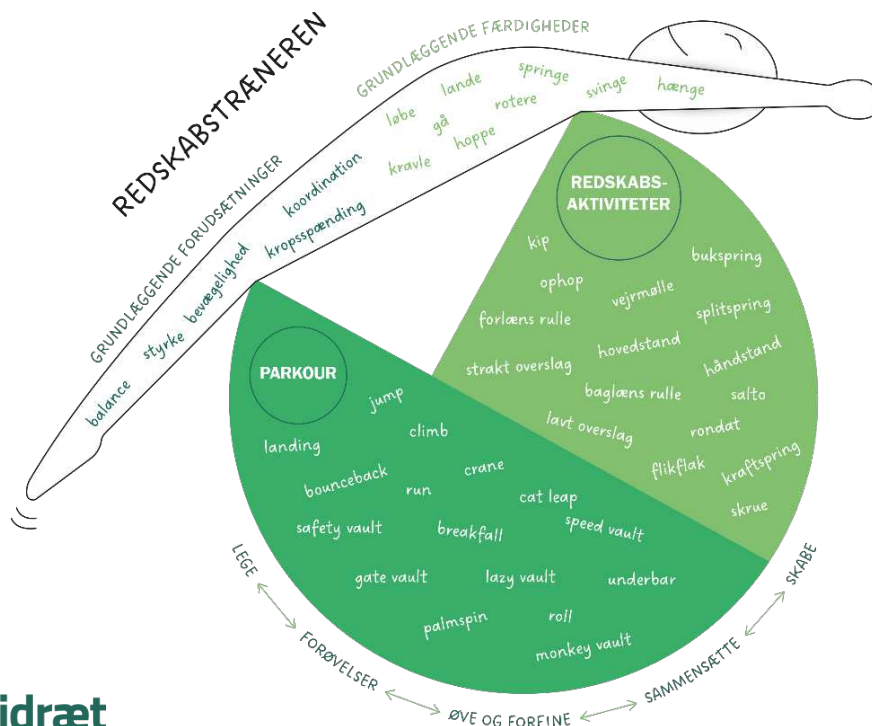
<p>Det kan være, at I skal være lidt opfindsomme, hvis I ikke har så mange muligheder for at svinge jer.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Find noget, som I kan svinge i. Det kan fx være tove, ringe eller bomme. Evt. også ribber. 2. Sving frem og tilbage. 3. Sving uden og med tilløb. 4. Sving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



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.

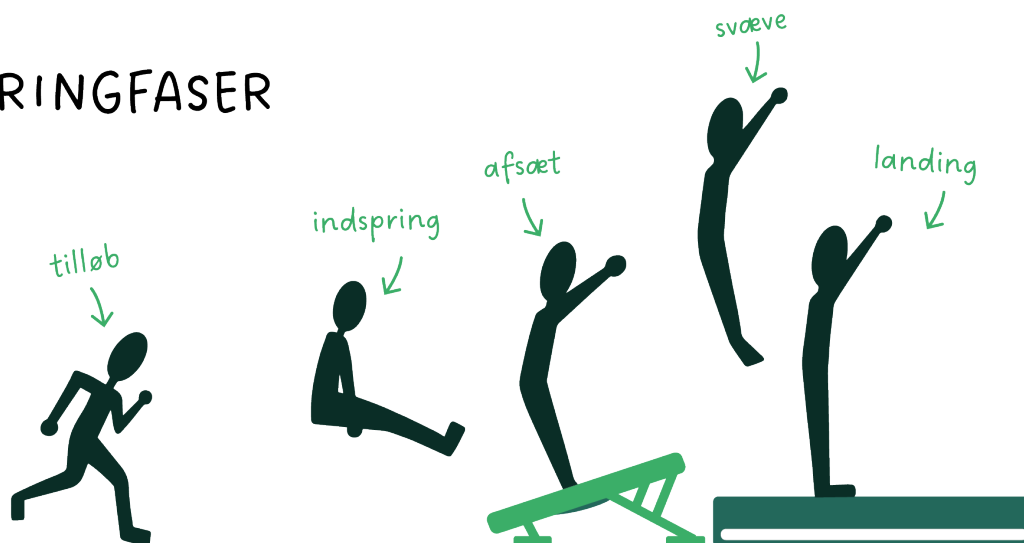
- Efter første spring: Se videoen i slowmotion og identificer faserne i springet. Brug figuren med springfaser her på arket.
- Efter andet spring: Se videoen og find et fokuspunkt i en af faserne, som kan optimeres. Fx mere fart i tilløbet for at overføre mere kraft til springet.
- I de efterfølgende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





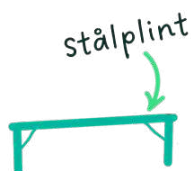
dansk

Skoleidræt

Kraftspring

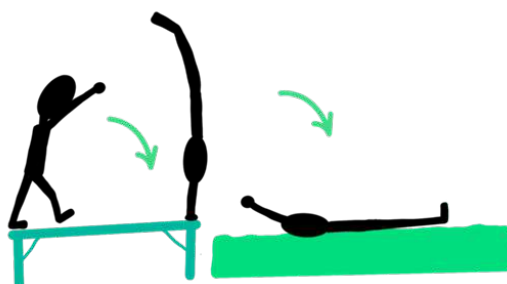
Redskabsopstilling

Redskaber



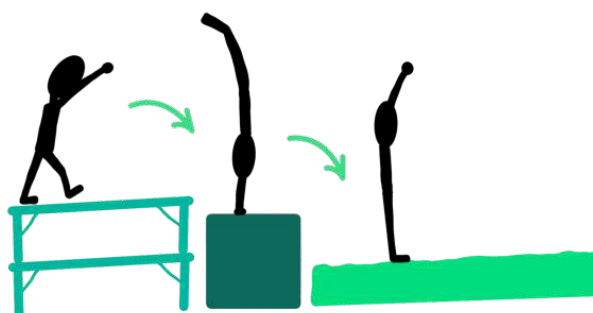
Opstilling 1

1. Start stående på plinten med armene strakt over hovedet.
2. Bøj standbenet og løft låret op til vandret, mens kroppen falder let forover.
3. Sæt standbenet på plinten og sving nu op på hænder. Hænderne placeres på kanten af plinten.
4. Lav et kort stop i midten af håndstanden, og fortsæt nu om på ryggen i måtten.
5. Slut helt spændt på ryggen med armene strakt over hovedet.
6. Sørg for, at der står en modtager på hver side af plinten til at hjælpe springeren efter behov.



Opstilling 2

1. Start stående med armene over hovedet på en dobbelt stålplint.
2. Standbenet løftes, mens kroppen falder let forover.
3. Hænderne placeres på saltoplinten, og der laves et kraftfuldt afsæt til håndstand.
4. Brug skuldrene som fjedre, og træk med hælene gennem hele springet.
5. Land med samlede fødder og armene strakt over hovedet på måtten.
6. Sørg for, at der står en modtager på hver side af saltoplinten til at hjælpe springeren efter behov.

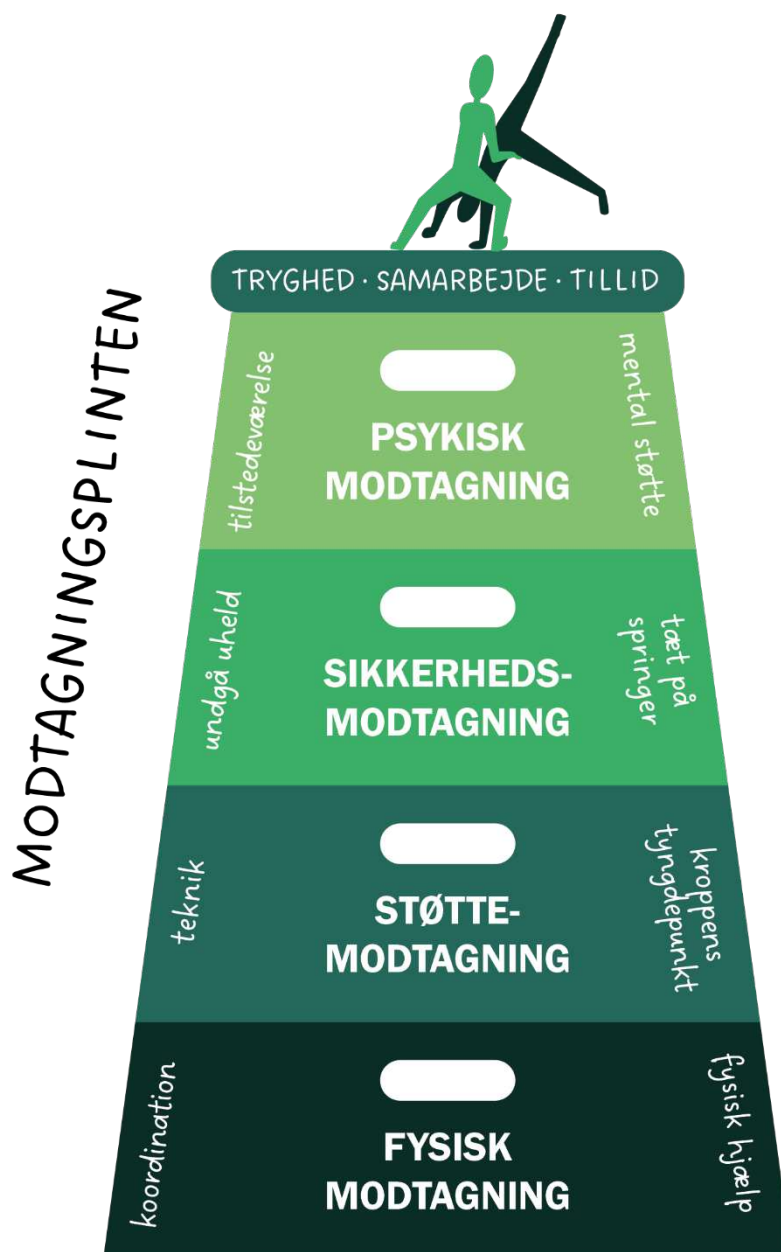


Kraftspring

Modtagning

Tænk over og tal om

- Snak om, hvordan I laver den bedste modtagning ved kraftspring.
- Hvilken modtagningsform har I selv behov for?
- Hvad er vigtigt at huske, når man skal lave en god modtagning?
Tag udgangspunkt i *Modtagningsplinten* i jeres snak. Brug gerne de forskellige begreber, der står på den.



Ruller og møller

Redskaber



Husk modtagning efter behov ved alle øvelser!

Forlæns rulle

1. Start stående på den højeste del af kilen, med front nedad på kilen.
2. Lav et afsæt fra hugsiddende med armene pegende fremad.
3. Placer hænderne i kilen og kig ind på navlen.
4. Rul ned over nakken/ryggen i en lukket position.
5. Ca. midt i rullen bøjes benene aktivt og hælene presses ind mod bagdelen.
6. Fortsæt bevægelsen til hugsiddende stilling og forsæt derefter op i stående position, hvor armene peger fremad og let opad.



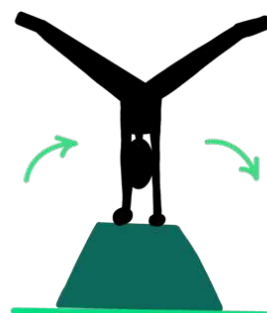
Baglæns rulle

1. Start stående med armene over hovedet stående bag den højeste del af kilen.
2. Sæt dig ned på kanten af kilen, mens knæene aktivt løftes op til næsen, hvormed rullen igangsættes.
3. Sæt hænderne i kilen ved ørerne og pres hagen ind mod brystet. Brug hænderne til at skubbe dig rundt ved at trykke dem ned i underlaget.
4. Bevægelsen forsættes ned ad kilen og fødder sættes i først, hvorefter der slippes med hænderne, og du ender i stående position.



Vejrmølle over skumplint

1. Start stående med lidt afstand til skumplinten og armene pegende let op.
2. Tag et stort skridt fremad med afsætsbenet, mens armene føres ned mod skumplinten. Svingbenet (det bagerste ben) føres opad.
3. Lige inden hænderne sættes i skumplinten, roteres 90 grader således hænderne nu placeres på en linje i springretningen med en skulderbreddes afstand og ud fra afsætsbenet.



4. Lav et afsæt med afsætsbenet, hvormed al vægten flyttes til armene. Benene holdes spredte gennem hele springet og føres lige hen over overkroppen, mens der kigges på hænderne.
5. Bøj let i hoften og før svingbenet mod underlaget på den modsatte side af skumplinten.
6. Lad det andet ben følge med og land som i udgangspositionen.

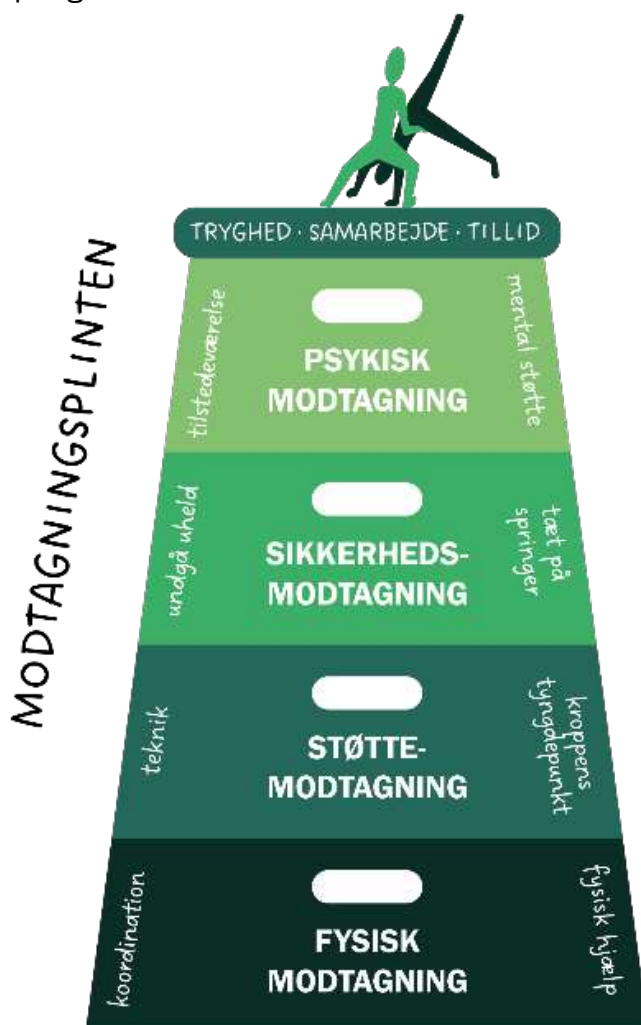
Dødens gab

1. Start og afslut vejrmøllen som beskrevet i *Vejrmølle over skumplint*.
2. Hænderne sættes mellem de to nedspringsmætter, som danner en passage, hvorigennem vejrmøllen udføres.
3. Det er ekstra vigtigt, at benene føres lige hen over overkroppen, så man kommer gennem en håndstandsposition.



Tænk over og tal om

- Hvilke fokuspunkter skal I have i modtagningen i hhv. den forlæns og baglæns rulle?
- Hvilke fokuspunkter skal I have i modtagningen af vejrmøllen over skumplint, og hvad skal I være særligt opmærksomme på?
- Hvordan kan I lave en modtagning i øvelsen "Dødens gab", når I ikke kan komme ind og få fysisk kontakt med springeren?



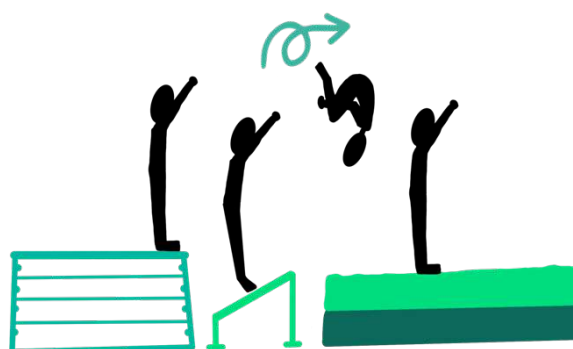
Redskabsbaner

Redskaber



Omvendt trampolin

Er velegnet til at øve rotationer



Omvendt trampolin bygget op med stålpinte og madras

Er velegnet til at øve rotationer



Raketbane

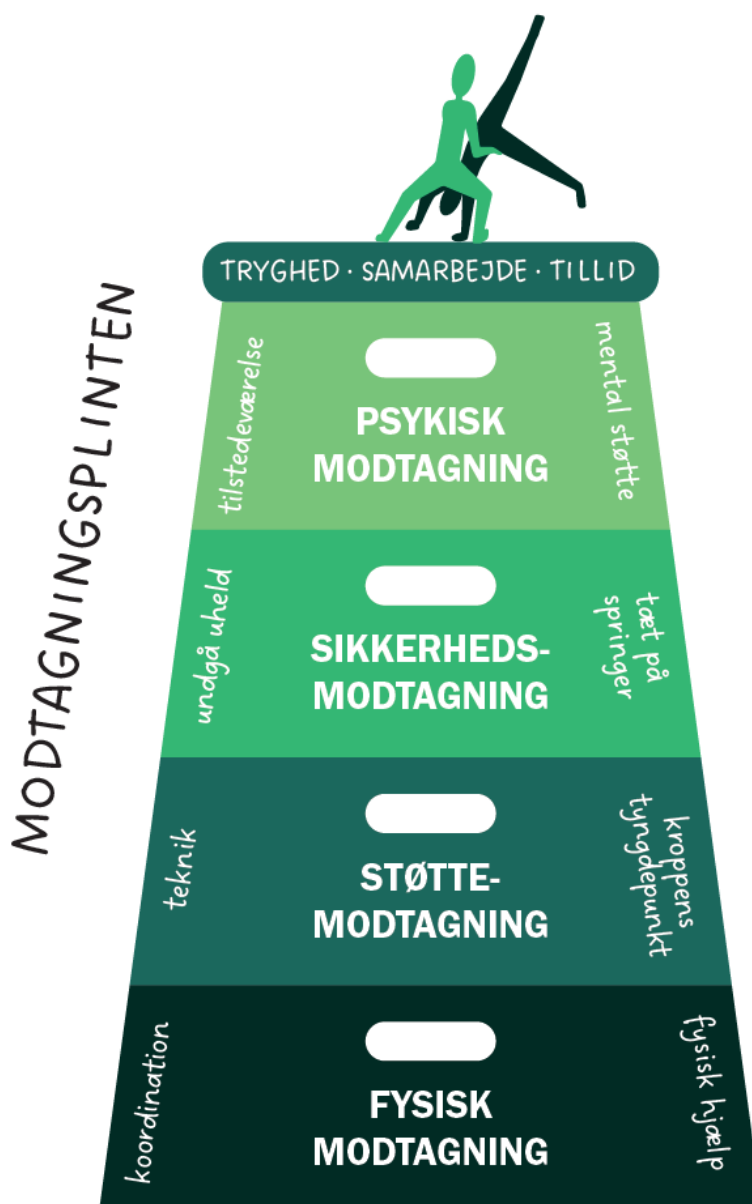
Giver ekstra fart og velegnet til at øve vejrmølle, rondat og kraftspring



Modtagningsplinten

Tænk over og tal om

- Snak om, hvordan I laver den bedste modtagning på de forskellige baner. Gennemgå en bane ad gangen og svar på nedenstående spørgsmål:
 - Overvej, hvilken modtagningsform I selv har behov for og hvorfor.
 - Hvor mange skal der være i modtagningen?
 - Hvordan og hvor skal I være placeret i modtagningen?
 - Snak om, hvad vi gerne vil opnå med modtagningen, da det nemt kan variere fra elev til elev.
- Hvad er altid vigtigt at huske, når man skal lave en god modtagning?
 - Tag udgangspunkt i *Modtagningsplinten* i jeres snak.



Landing

Parkouropstillinger

Redskaber



Bounceback

1. Start stående på en lav stålplint eller lignende. Hvis du er mere øvet, kan du starte med at springe op på stålplinten og lande med samlede ben.
2. Gå ned i squat position og start med, at du så småt begynder at læne dig bagud.
3. Læn dig længere bagud, og sæt af med fødderne, så du bevæger dig baglæns væk fra stålplinten.
4. Land sikkert på fødderne.

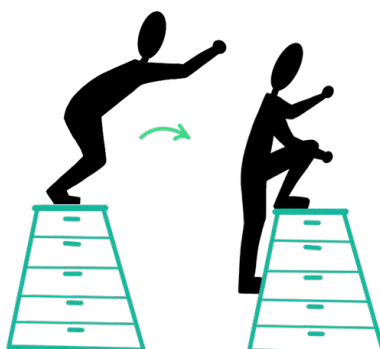
Niveauet kan justeres ved at øge tilløbshastigheden, springlængden samt højden på genstanden der landes på/springes ned fra.



Crane

1. Sæt af fra den ene plint med samlede afsæt.
2. Land på den anden plint med den ene fod på plinten og en stor bøjning i knæledet. Det andet ben hænger ned langs plinten.
3. I en flydende bevægelse laves et afsæt på plinten med den nederste fod, mens det øverste ben strækkes.
4. Du står nu oprejst på plinten.

Niveauet kan justeres ved ændre højden på genstanden, man lander på. Start eventuelt så lavt, at underlaget kan bruges som afsæt for det nederste ben. Prøv også at springe til et højere og lavere niveau end udgangspositionen samt ændre afstanden fra afsætspunkt til landing.



Roll

1. Spring ned fra saltoplinten og land på fødder og fortsæt ned i knæ, mens du bøjer dig fremover.
2. Placér hænderne foran dig ud til en af siderne.
3. Rul over bagsiden af skulderen til den modsatte del af lænden.
4. Land på benene og udnyt farten til at komme op at stå.

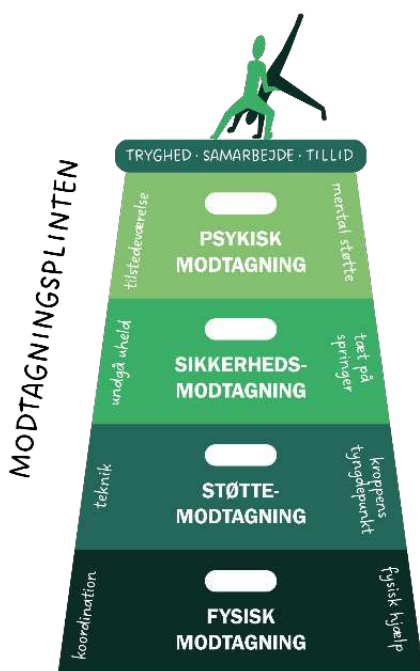
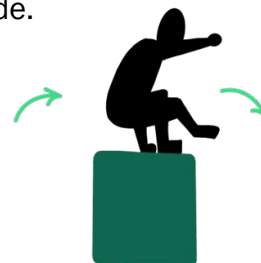
Niveauet kan justeres ved at ændre springhøjden samt -længden. Man kan starte med at øve rullefaldet direkte på underlaget. Rullen kan laves både forlæns og baglæns.



Safety Vault

1. Placér en hånd på skumplinten (der kan også bruges en bom).
 - a. Du kan også starte med at placere begge hænder.
2. Sæt af og placér nu den modsatte fod (fx venstre hånd og højre fod), mens det andet ben føres ind mellem den arm og det ben, som er placeret på skumplinten.
 - a. Ved begge hænder placeres fx højre fod til højre for højre hånd. Højre hånd flyttes samtidig med, at venstre ben føres over skumplinten.
3. Fortsæt bevægelsen over skumplinten og land på den modsatte side.

Niveauet kan justeres ved at øge tilløbshastigheden, afsætslængden og den genstand, der forceres.



Tænk over og tal om

- Ovenstående øvelser er grundlæggende i parkour, men hvorfor er de så vigtige?
- Er der forskel på hvordan man kan/ikke kan modtage i parkour og andre redskabsaktiviteter? Begrund jeres svar.

Præcision

Parkouropstillinger

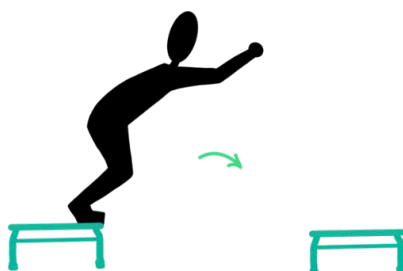
Redskaber



Precision Jump

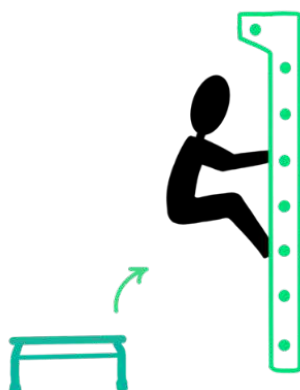
1. Start stående på plinten med armene strakt over hovedet.
2. Lav et godt afsæt fra plinten ved at føre armene tilbage og derefter trække dem kraftfuldt fremad/opad samtidig med, at du sætter af med samlet afsæt.
3. Land på kanten af den modsatte plint på fodballen med fødderne pegende ligefrem. Hav ret ryg og bøj godt ned i knæene. Husk fokus på balance.
4. Ret dig op til stående position.

Niveauet kan justeres ved at ændre afstanden fra afsætspunkt til landing, højden og højdeforskellen på det, du lander på, samt uden eller med tilløb – med tilløb laves afsættet på ét ben.



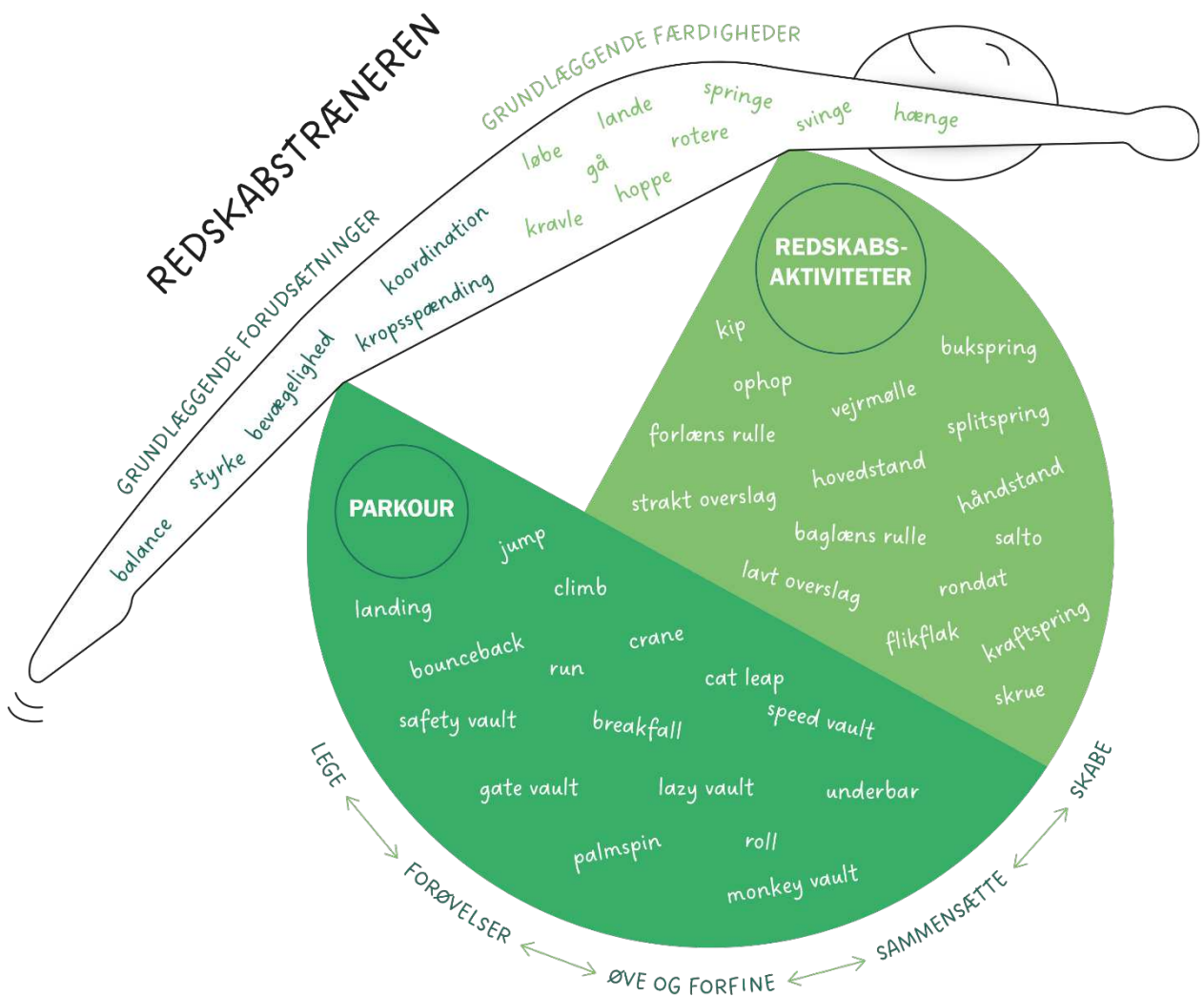
Cat Leap

1. Start stående på plinten med armene strakt over hovedet.
2. Lav et godt afsæt fra plinten ved at føre armene tilbage og derefter trække dem kraftfuldt fremad/opad samtidig med, at du sætter af med samlet afsæt.
3. Sigt med fødderne mod det punkt på ribben, hvor de skal placeres.
4. Grib derefter fat i en ribbe højere oppe med begge hænder.



Tænk over og tal om

- Hvorfor er Precision Jump og Cat Leap vigtige elementer i parkour?
- Hvilke grundlæggende kropslige forudsætninger er vigtige for at kunne udføre disse to parkourelementer?
 - Find ordene i modellen med Redskabstræneren og begrund jeres valg.
- Hvilke grundlæggende kropslige færdigheder er vigtige for at kunne udføre disse to parkourelementer?
 - Find ordene i modellen med Redskabstræneren og begrund jeres valg.
- Overvej, hvilke lege der eventuelt kunne være gode som forøvelser til at træne de to elementer.
- Hvordan tænker I, at I vil bruge Precision Jump og Cat Leap i et Parkour Run? (Parkour Run = en form for serie, hvor man sammensætter forskellige parkourelementer).



Vaults 1

Parkouropstillinger

Lazy Vault

1. Løb mod saltoplinten skråt fra i lavt tempo.
2. Sæt af på det ben, som er fjernest saltoplinten, og lav et kraftigt opadgående løft med det andet ben.
3. Hånden nærmest saltoplinten sættes på, og benene svinges over.
4. Sæt den anden hånd på og skub fra.



Variation: Start med at svinge benene op, så du kommer op at sidde på saltoplinten, og derefter skubber du dig det sidste stykke over.

Monkey Vault

1. Kom i fart hen mod saltoplinten.
2. Sæt af med et eller begge ben i god afstand.
3. Placér begge hænder på saltoplinten med en skulderbreddes afstand.
4. Før benene gennem armene og land på den modsatte side.



Variation 1: Sæt begge hænder i saltoplinten (uden eller med et lille tilløb), lav et lille ophop og land først på skinnebenene, så på fødderne, og til sidst fuldfører du øvelsen, men i flere trin.

Variation 2: Grupper af tre, en springer og to modtagere. De to modtagere står på hver side af saltoplinten. Når springeren sætter hænderne i saltoplinten, tager modtagerne hver især med begge hænder fat om springerens overarm, hvorefter de holder godt fast og løfter springeren opad og bliver ved med at holde fast, indtil springeren har begge fødder på jorden.

Dash Vault

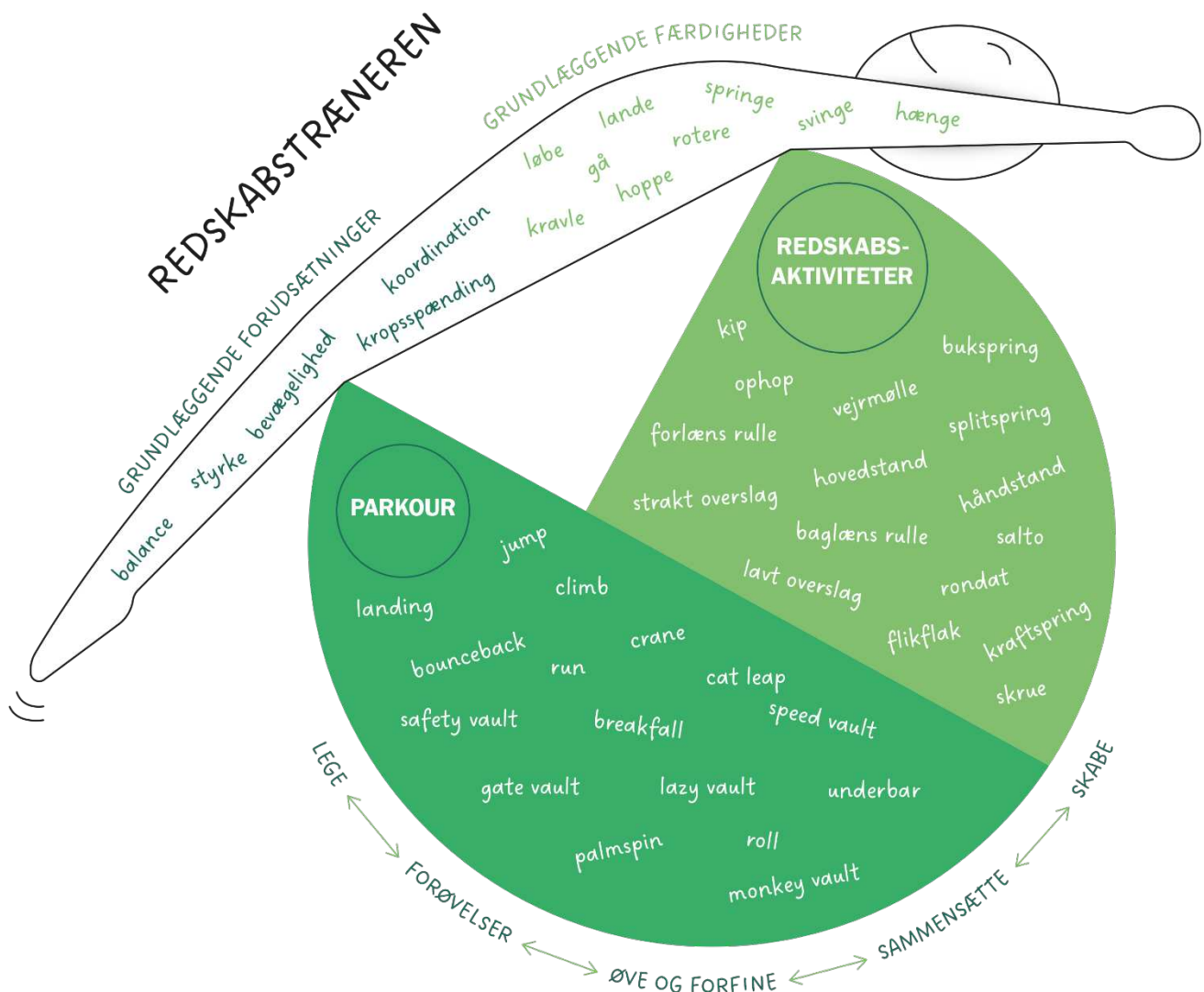
1. Kom med god fart og i et lige tilløb mod skumplinten.
2. Sæt af med det ene ben, mens du sparker kraftfuldt opad med det andet.
3. Benene føres nu over skumplinten.
4. Til sidst sættes begge hænder på saltoplinten, og du skubber dig det sidste stykke over.



Variation: Start med at springe op og lande på skumplinten for derefter at skubbe dig det sidste stykke over. Hvis du er meget øvet, kan du prøve at lave to Dash Vaults lige efter hinanden.

Tænk over og tal om

- Hvad vil I bruge Lazy, Monkey og Dash Vaults til i parkour?
- Hvilke grundlæggende kropslige forudsætninger skal I være i besiddelse af, før I kan udføre disse tre parkourøvelser?
 - Find ordene i modellen med *Redskabstræneren* og begrund jeres valg.
- Hvilke grundlæggende kropslige færdigheder skal I være i besiddelse af, før I kan udføre disse tre parkourøvelser?
 - Find ordene i modellen med *Redskabstræneren* og begrund jeres valg.
- Prøv at beskrive ligheder og forskelle mellem de tre øvelser.
- Hvilken øvelse, syntes I, var den nemmeste og den sværeste? Begrund jeres valg.
- På hvilken måde bygger de tre øvelser videre på hinanden?



Vaults 2

Parkouropstillinger

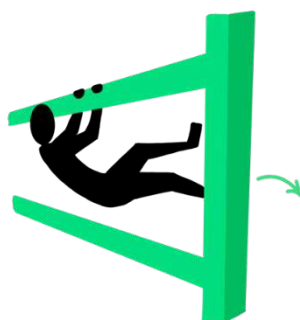
Redskaber



Underbar

1. Løb roligt frem mod bommene og sæt af med ét ben, mens det andet løftes kraftfuldt opad.
2. Sigt med benene ind gennem bommene.
3. Grib fat med hænderne i underhåndsgreb og sving dig igennem.

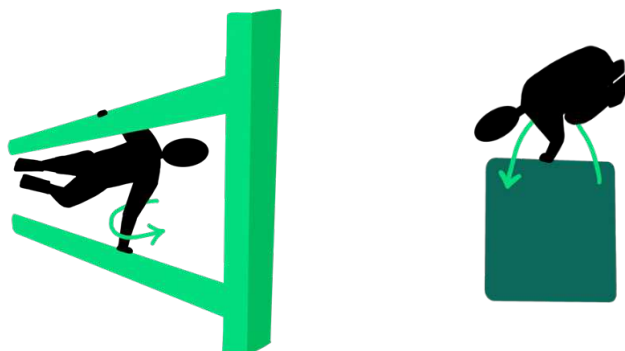
Variation: Start stående og hold ved den øverste bom. Hop derefter op og sving dig igennem. Sværhedsgraden kan varieres ved at gøre afstanden mellem bommene smallere eller bredere.



Palm Spin

1. Grib fat med højre hånd om den øverste bom og støt med venstre hånd på den nederste.
 - a. På saltplinten placeres venstre hånd på kanten, mens højre placeres ovenpå.
2. Kig over venstre skulder og sæt af fra underlaget med samlede ben.
3. Træk knæene op mod brystet og roter rundt.
4. Land på samme side, som du satte af fra, og lige inden du lander, slipper du med hænderne.
 - a. På saltplinten slippes med hånden ovenpå plinten, idet rotationen sker.

Variation: Start eventuelt med at lande med fødder eller hoften på saltplinten/bomme og derefter arbejder du dig gradvist længere og længere rundt i rotationen.



Tænk over og tal om

- Snak om, hvilke udviklingsmuligheder der er for de to øvelser Underbar og Palm Spin.
 - Afprøv nogle af de muligheder/variationer, I har snakket om.
- Hvilke lege/aktiviteter kunne man lave som forøvelse til Underbar og Palm Spin?
 - Kom med konkrete eksempler og afprøv dem.
- Hvilke grundlæggende kropslige forudsætninger er vigtige for at kunne lave Underbar og Palm Spin?
 - Find ordene i modellen med *Redskabstræneren* og begrund jeres valg.
- Hvilke grundlæggende kropslige færdigheder er vigtige for at kunne lave Underbar og Palm Spin?
 - Find ordene i modellen med *Redskabstræneren* og begrund jeres valg.

