

KROPPEN I SKOLEN

REDSKABSAKTIVITETER OG PARKOUR

Et undervisningsmateriale for 6. - 9. klasse



dansk

Skoleidræt

Det nye Kroppen i Skolen

For 30 år siden lavede Dansk Skoleidræt, Dansk Idrætslærerforening, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger og Danmarks Idrætsforbund et samarbejde om initiativet Kroppen i Skolen.

Det samarbejde blev til et stærkt materiale, der havde til formål at styrke idrætsfaget samt idrætslærernes faglige kompetencer og engagement.

I Kroppen i Skolen-hæfterne er der meget gemt - og måske også glemt "guld". Derfor har Dansk Skoleidræt gennemgået materialerne, ændret og forbedret de gamle Kroppen i Skolen- hæfter, så alle I idrætslærere igen kan få gavn af dette fantastiske materiale i en ny, forbedret og nutidig udgave.

Vi håber, at I får lige så meget glæde og gavn af hæfterne om Kroppen i Skolen, som mange andre har haft.

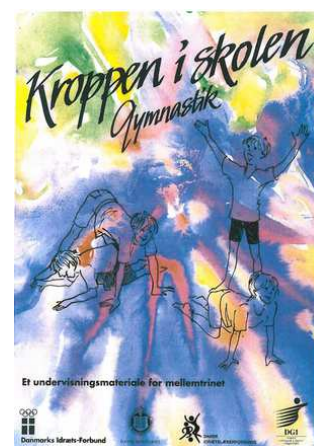
Rigtig god fornøjelse med Kroppen i Skolen.

Udgiver: Dansk Skoleidræt
Årstal: 2024

Redidaktisering af

Kroppen i Skolen - et undervisningsmateriale for mellemtrinnet. Gymnastik.
Danmarks Idrætsforbund, Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger, Dansk Idrætslærerforening, Dansk Skoleidræt, 1995.

Kroppen i skolen - et undervisningsmateriale for mellemtrinnet. Redskabsgymnastik.
Danmarks Idrætsforbund, Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger, Dansk Idrætslærerforening, Dansk Skoleidræt, 1997.



Indholdsfortegnelse

Indledning 3

- 4 Regler for redskabsaktiviteter
- 5 Opbygning af lektioner

Opvarmning 6

Kropsspænding 10

Redskabstilvænning 13

Redskabsstationer 17

- 17 Eksempel på forløb
- 18 Rullestation
- 20 Fra håndstøtte til håndstand
- 21 Brystvendt overspring og møllevending
- 22 Vejmølle
- 23 Minitrampolin
- 24 Fra rulle til forlæns salto
- 25 Kip
- 26 Kraftspring – forøvelser
- 27 Kraftspring - færdigt spring
- 28 Lavt overslag – fra forøvelser til færdigt spring
- 29 Flick flak
- 30 Øvelser på bom
- 31 Øvelser i ringe

Redskaber 33

Parkour 35

- 36 Breakfall
- 38 Balance
- 39 Vaults
- 42 Wall

Litteraturliste 44

Indledning

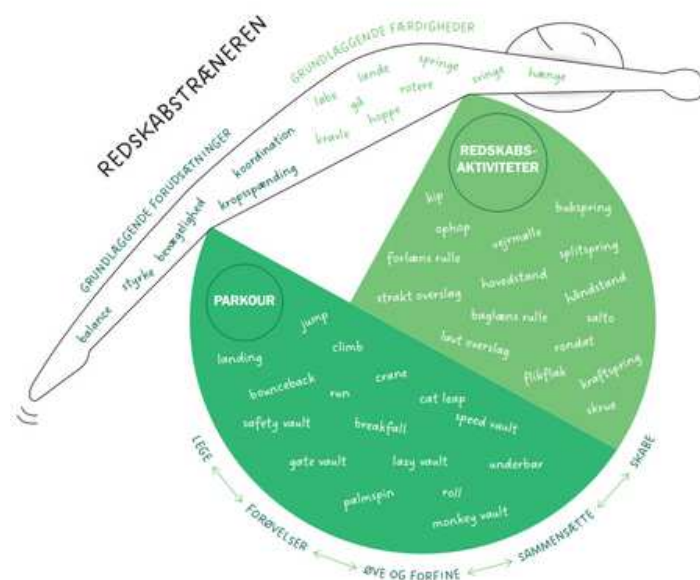
Kroppen i Skolen – redskabsaktiviteter er bygget op i forskellige dele, der kan indgå i dit undervisningsforløb. Du kan derfor plukke aktiviteter fra hele materialet, når du sammensætter dine lektioner. Tanken bag Kroppen i Skolen er, at man i forlængelse af den fælles opvarmning udvælger grundøvelser i kropsspænding og redskabstilvænning inden eleverne går videre til selve redskabsaktiviteterne.

Opbyg din undervisning i redskabsstationer, så eleverne har mulighed for at være aktive og ikke stå for meget i kø. Mange redskabsstationer giver mulighed for et højt aktivitetsniveau. Tilrettelæg din undervisning, så der er stationer, hvor eleverne er selvkørende. Mindre grupper skaber tryghed for mange elever. Print gerne opstillinger og beskrivelser fra materialet og læg ved stationen. Du kan udvælge stationer, der arbejder med forskellige dele af færdigt spring. Opbyg fx 4 redskabsstationer, der arbejder henimod lavt overslag: 1 station med kip-øvelser, 1 station med hovedstand, 1 station med tilløb og ophop samt 1 station, hvor du som underviser står med det færdige spring.

For eleverne forudsætter redskabsaktiviteter flere grundlæggende forudsætninger og færdigheder. Disse forudsætninger og færdigheder er i fokus i første del af undervisningsmaterialet, så eleverne er godt forberedt inden de mere specifikke redskabsaktiviteter.

I Kroppen i Skolen finder du også redskabsbaner, hvor I kan have en legende tilgang til springene. Det er oplagt at bruge redskabsbaner i forbindelse med redskabstilvænning, men også senere i et forløb kan det være sjovt at arbejde på denne måde, som giver mange variationsmuligheder.

Et forløb i redskabsaktiviteter indeholder både mulighed for at lege, lave forøvelser, øve og forfine, sammensætte og skabe nyt alene og sammen med andre.



Regler for redskabsaktiviteter - hvad må man?

Der eksisterer ikke længere særlige regler og krav vedrørende brug af minitrampolin i folkeskolen. Reglerne for brug af minitrampolin blev ændret i 2009. I de forudgående ca. 15 år har det ikke været tilladt at bruge trampolin til saltorotationer og overslagsbevægelser.

Idrætslæreren har pligt til at tjekke, i det omfang det er muligt, at gymnastiksalens og idrætshallens løse og faste gymnastikredskaber er forsvarlige at bruge.

Brug gerne minitrampolin, da det giver børn (også motorisk usikre) bedre mulighed for udfordringer og gode oplevelser.

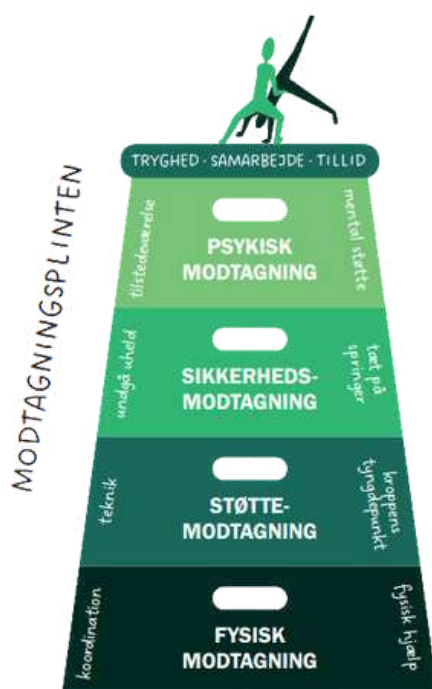
For at øge sikkerheden kan I overveje:

Ved horisontale saltorotationer: Anvend forhøjet landingsflade, der (som minimum) flugter med afsætsredskabets højeste kant. Foretag maksimalt én rotation. Øv jer i starten uden tilløb i saltorotationer.

Lad læreren hjælpe med modtagning i salto og overslagsbevægelser i høj fart.

Lad eleverne arbejde i grupper eller på stationer/baner, så de er aktive hele tiden.

Modtagning spiller en væsentlig rolle i redskabsaktiviteter. Gør eleverne opmærksomme på forskellen på de forskellige modtagningsformer i "Modtagningsplinten" og inddrag dem i ansvaret omkring modtagning. Du kan med fordel bruge den didaktiske dug om redskabsaktiviteter fra Dansk Skoleidræt.



Opbygning af lektioner

Opvarmning - skab glæde og bevægelseslyst

Start lektionen med en kort opvarmning. Du kan vælge forskellige øvelser, lege, hop og løb.

Kropsspænding - et godt fundament

Udvælg et par enkelte af øvelserne. Det vil skærpe elevernes fokus på kropsspænding i de efterfølgende redskabsstationer.

Redskabstilvænning - kom trygt igang

Her kan du vælge grundøvelser, I kan lave fælles eller i mindre stationer. Du kan også vælge at sætte en redskabsbane op (med hjælp fra eleverne), hvor der er beskrevet flere lege og muligheder, hvorpå eleverne kan vænne sig til at bevæge sig rundt i redskaberne.

Redskabsstationer - lav flere stationer og mindre kø

Vælg gerne min. 4 redskabsstationer pr. lektion. På den måde aktiverer du flere elever og undgår for meget kø.

Udvælg fx 3 stationer, hvor de kan øve eller modtage hinanden, så du selv kan stille dig ved den station, der kræver mest modtagning.

Print gerne stationerne, så eleverne kan hjælpe med at stille redskaber frem og forstår, hvad de skal ved den enkelte station.

Start fx med 2 undervisningsgange med fokus på klassiske redskabsspring som rulle, vejrmølle, hovedstand, håndstand, salto og overslag. Afslut derefter forløbet med 2 undervisningsgange med parkour, fx en gang med parkourstationer og en gang, hvor eleverne udforsker nærmiljøet eller laver egne parkourbaner.

Opvarmning

Gangvariationer

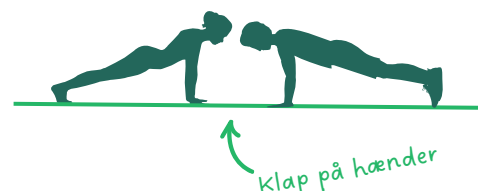
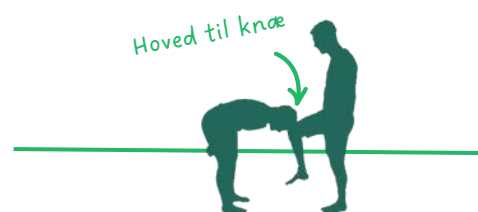
Benyt gerne musik.

- Gå parvis skulder ved skulder
- Gå parvis pande mod pande
- Gå parvis ryg mod ryg. Når to par mødes skiftes makker. Man "ruller" over til den nye makker
- Gå parvis trillebør
- Gå parvis 3-ben (ikke hoppe, midterbenet skal også i gulvet). Start skulder ved skulder, løft benet mod midten og tag hinanden i hånden
- Gå på hænder på fødderne.

Samarbejdsaktiviteter

Benyt gerne musik.

- **På hug-løb:** Skift imellem at løbe omkring og sidde på hug eller i "buk", som andre springer over (pas på hinanden)
- **Radiobiler:** Løb to og to med krydsfatning. Der skal løbes på et lille område, men der må ikke ske sammenstød. Der skiftes løberetning ved at trække i hinandens hænder
- **Balanceleg:** Den ene halvdel af eleverne er 1'ere, den anden er 2'ere. På musikstop udføres balanceopgaver: "1'ere på 2'ere" (og omvendt), "Mave mod ryg", "Ryg mod ryg", "Fødder-hænder mod ryg" osv.
- **Form en statue:** Grupper på 5-6. Én i gruppen formes til en statue (sport, kunst osv.). Nu skal figurerne hele tiden flyttes til nye steder. Figurerne må ikke ændre stilling under transporten
- **Karatekongen:** Parvis, hold hinanden om højre håndled. Klap hinanden på knæene med den frie hånd
- **Klap på låret:** To og to med håndfatning. Klap hinanden på siden af låret
- **Klap på hænder:** Lig parvis i håndliggende og forsøg at klappe hinanden på hænderne.
- **Trækkekonkurrence:** Parvis håndfatning, stå med en streg imellem jer. Det gælder om at få makkeren over stregen.



Leg og træen med hulahopringe

Løbeaktiviteter med hulahopringe

Redskaber: Hulahopringe spredt rundt i salen. Benyt løbemusik.

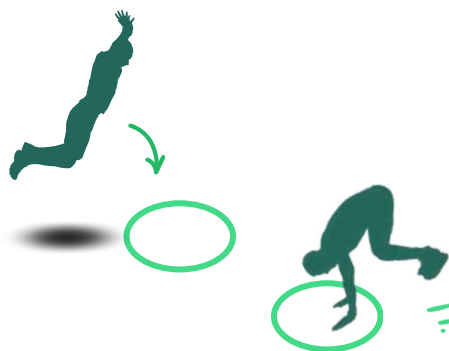
- Løb ud og ind mellem hulahopringene
- Løb i et bestemt løbemønster
- Lær en kammerat dit løbemønster
- Løb omkring. På musikstop udføres balancer i hulahopringene - fx: En hånd inden for hulahopringen og en fod udenfor
- Stå som en balletdanser, ishockeyspiller, osv.
- Udfør balancer to og to, tre og tre osv.
- Hvor mange kan der være i en hulahopring?



Hoppe med hulahopringe

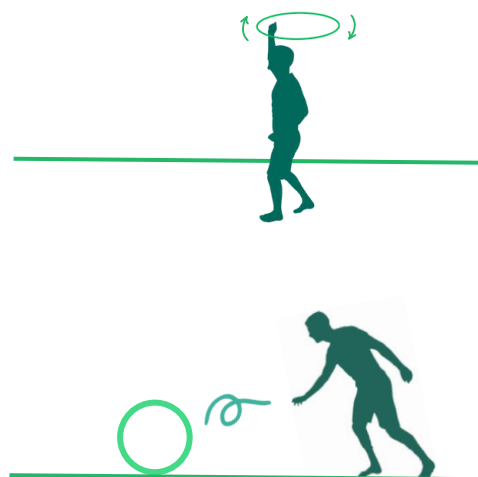
Benyt musik til hop.

- Hop i forskellige mønstre ind og ud af hulahopringene
- Hænderne i hulahopringene - hælspark en hel omgang
- Hænderne i hulahopringen - ryggen mod gulvet, vristspark en hel omgang (kosakdans)
- Sjippe med hulahopringen
- Arbejd to og to. Den ene viser et hoppemønster, den anden efterligner.



Hulahop og sving

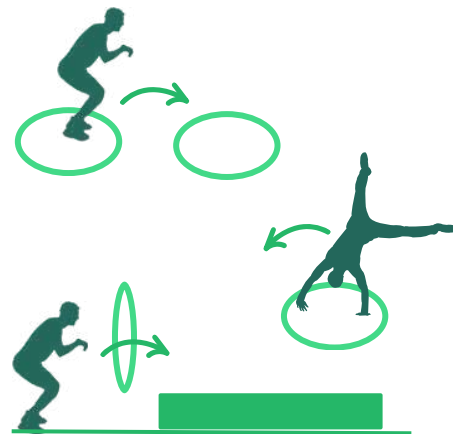
- **"Hulahop"**: Sving ringen omkring maven, armen, halsen og benet. Hvem kan skifte arm/ben undervejs?
- **Helikopter**: Hulahopringen svinges over hovedet, medens der løbes rundt
- **Bagud-spin**: Sæt ringen afsted med bagud-spin, så den vender tilbage til kasteren. Måske kan en kammerat springe igennem ringen på "vendetidspunktet"
- **Kinesiske kokke**: Sæt ringene til at rotere, løb omkring og hold dem i gang. Til sidst følger vi ringene helt ned, og der er ro i salen.



Afsæt - spring - rytme

Materialer: Hulahopringe lagt i baner. Rullemåtter.

- Løb almindeligt igennem banen
- Løb og hop i forskellige rytmer (eks.: løbe - løbe - hinke - hinke, hop - hop, hink - hink, to fødder i de røde ringe og en fod i de grønne osv.)
- Harehop fra ring til ring (evt. måtte under)
- Udfør brystvendte overspring og møllelevendinger, hvor hænderne sættes i hulahopringene
- Harehop igennem ringe: Ringene holdes lodret, og der springes harehop igennem. Her skal være måtte under.

**Leg: I reden er der helle**

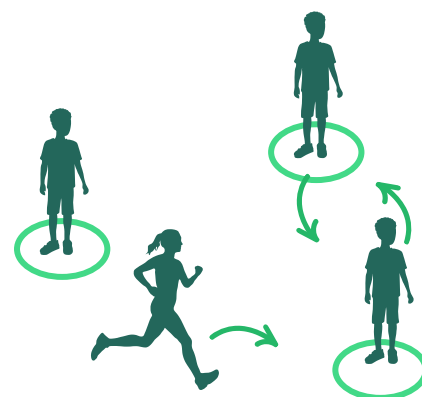
Halvdelen af eleverne sidder og holder hulahopringen vandret. Den anden halvdel leger tagfat således, at der er helle, når man springer ind i en hulahopring. Man skal forlade reden, når holderen siger "ud af min rede".



I stedet for løb kan anvendes hink, hop osv.

Leg: Bytte gårde

Børnene har hver deres "gård" (hulahopring) undtagen én – eller evt. flere, der er "gårdløse". Når to, ved signal til hinanden, bliver enige om at bytte gård, skal de "gårdløse" forsøge at snuppe en af gårdene. Læreren kan give signal til at alle skal bytte.



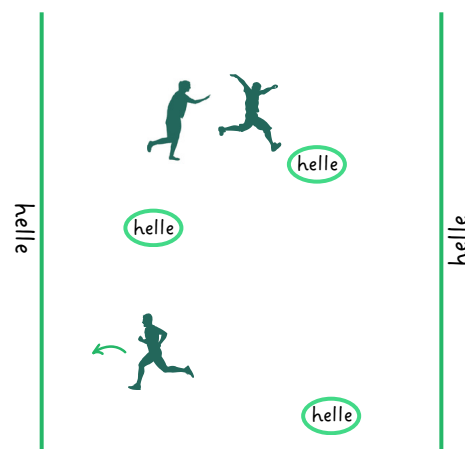
Variationer: Forskellige bevægelsesformer mellem gårdene, være sammen parvis, andre redskaber end hulahopringe.

Leg: Krokodilletagfat

Eleverne skal løbe fra den ene til den anden ende af salen. Hulahopringe er spredt imellem.

Eleverne er medudviklere af legen:

Bevæg dig fra flodbred til flodbred. Der er helle på øerne i floden. En eller flere krokodiller er fangere. Hvad skal der ske, når man fanges? Bliver man krokodillehjælper, bytter man, eller?



Må der være flere på øerne, og hvor lang tid må man være der?

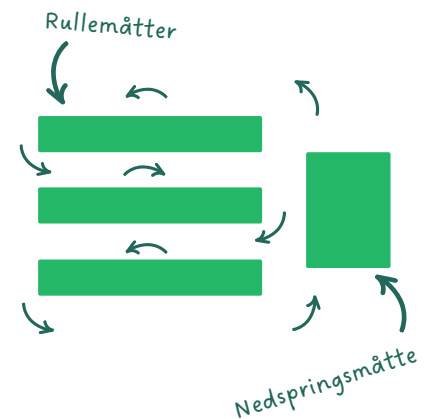
Opvarmning på måtter

Løb

Redskaber: Rullemåtter og tykke nedspringsmætter.

Anvend løbemusik.

- Løb omkring måtterne i "U"
- Giv forskellige løbeopgaver (baglæns/forlæns, tungt/let, hælspark, knæløftninger m.v.)
- Sidelæns chassé (sidehop)
- Gadedrengeløb og gadedrengeløb med parallelt armsving.
- Ved løb mellem måtterne rør da skiftevis måttekanterne med højre og venstre hånd løb i zig-zag.



Hop

Giv forskellige opgaver ved de tre måtter. Nogle af øvelserne egner sig ikke til den tykke måtte.

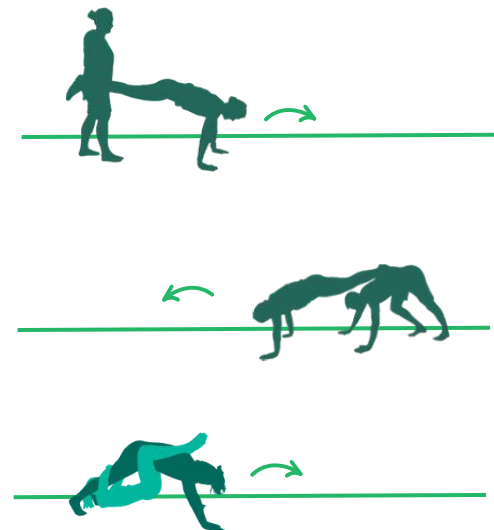
- Hop med samlede ben og med armtræk bagfra - frem - op
- Sidehop med armsving
- Et par skridt, afsæt med samlede ben
- Strakt benspring uden eller med drejning
- Harehop
- Møllevendinger.



Pararbejde

Arbejd sammen parvis, arbejd på tværs fra måtte til måtte.

- **Almindelig trillebør**
- **Trillebør med hop:** "Trillebøren" hopper afsted med håndafvikling
- **Tomandstusindben:** Den ene går på alle fire, den anden støtter med krydsede ben over hans ryg. Her kan man også rulle af
- **Krebsen:** Lig på ryggen og flet armene og benene omkring makkeren - som vist. Nu kan krebsen vandre afsted og ved en rulning omkring længdeaksen, kan rollerne byttes om.

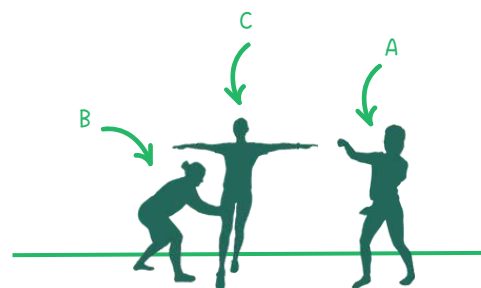


Kropsspænding

Figurleg

3 og 3: Forme og gendanne figurer af hinanden:

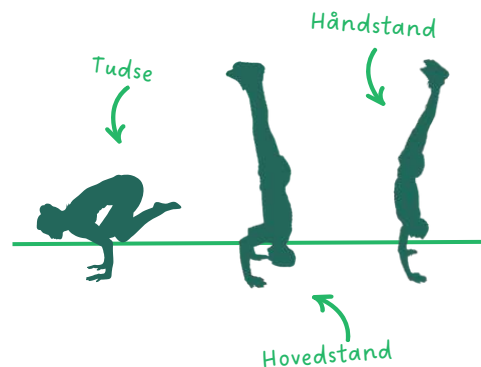
- A lukker øjnene, B former C til en figur. A føler sig frem til figuren og stiller sig selv i den samme stilling. Åbner øjnene og sammenligner de to figurer
- A lukker øjnene, B og C danner en fælles figur, og A føler sig frem til figuren. B og C skiller sig ad, og A skal nu forsøge at gendanne den fælles figur af B og C.



Fokus på leddenes stilling, kropsdelenes orientering i forhold til hinanden, analyse og opbygning af figur (bevægelse).

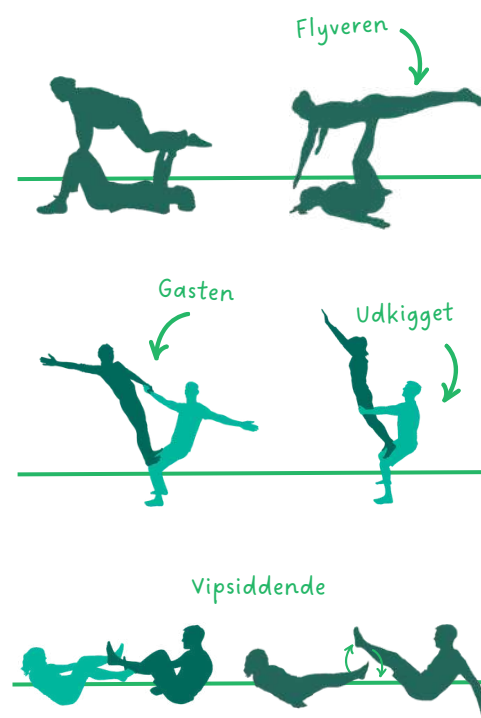
Balanceøvelser enkelt

- I håndliggende (ret hofte) eller med fødderne i ribben. Forsøg med hænderne at vandre længere væk fra fødderne. Hvilke muskler bruger du? Kan også laves som lille dyst to og to: Hvem kan vandre længst frem og holde stillingen i 3 sekunder? Træner også "støtte på armene".
- Tudse
- Hovedstand
- Håndstand



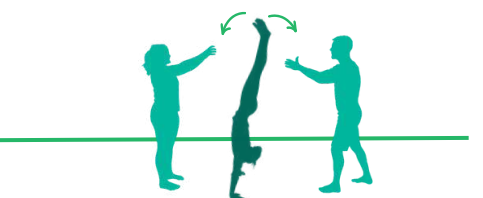
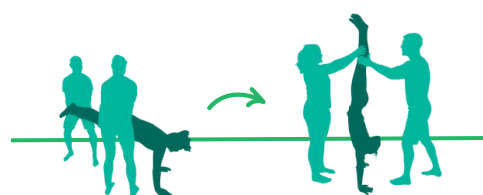
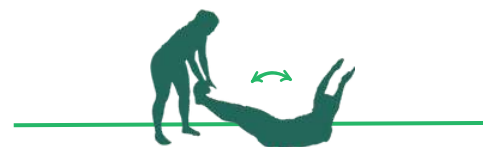
Makkerøvelser - akro

- Balance på makker oven på hinanden på alle fire (stå med hænder og knæ)
- Flyveren (se illustration)
- Gasten (se illustration)
- Udkigget (se illustration)
- I vipsiddende – prøve at sparke hinanden ud af balance
- I vipsiddende – benkredsninger omkring hinandens ben
- I stående – "slå" hinanden ud af balance vha. klap på makkerens håndflader. Prøv med forskellige fodstillinger
- I håndliggende over for hinanden. Forsøg at klappe på hinandens hænder/at undgå at blive klappet. Træner også "støtte på armene".



Vuggen

Den ene ligger på ryggen og løfter derfra overkrop og ben ved at spænde baller og mave og trække enden lidt ind under sig, så kroppen danner en bue (ikke en vinkel). Ved at trykke fødderne nedad kan makkeren nu vippe den liggende frem og tilbage. Fra den samme stilling spreder makkeren den liggendes fødder lidt og slipper dem. Hvis benene har været spændt, vil fødderne smutte tilbage.

**Brættet**

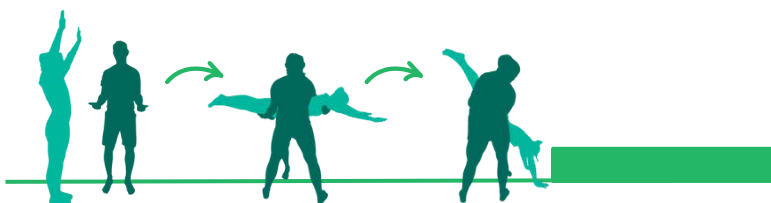
Løft og sænk hinanden fra rygliggende og tilbage igen. Prøv både med spændt krop og helt afspændt. Hvornår er kroppen tungest for modtagerne? Hvornår kan de bedst styre kroppens bevægelse?

Cirklen

Løft som ovenfor, men nu køres den liggende i en cirkel rundt på det øverste af ryggen/hovedet.

3-mandsøvelser

- Løft hinanden op fra håndliggende til håndstand og tilbage igen
- Den liggende sætter sine fødder på balderne af "den spændte" og hæver og sænker personen op og ned. "Den spændte" prøver med forskellige armstillinger
Tredjepersonen er "sikkerhedsmodtager", dvs. sørger for at "den spændte" ikke ryger af. Det kan være en fordel at lave øvelsen inde ved ribberne, så fødderne ikke glider på gulvet, når man kommer ned i skrå stilling
- Midterpersonen falder spændt fremefter. De to modtagere "vipper" ham/hende til håndstående og måske videre til rygliggende på tyk måtte
- Midterpersonen svinger til håndstand. De to modtagere skubber ham/hende blidt frem og tilbage i håndstanden.



Gruppeøvelser - tillid og kropsspænding

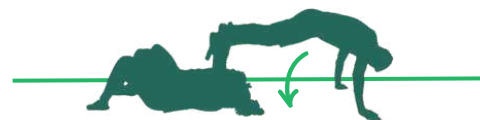
Kropsspændingsstjerne

Stående med hinanden i hånden. Hver anden læner sig ind i cirklen, og hver anden læner sig ud af cirklen med helt spændt krop.



Stafet

Rygliggende tæt ved siden af hinanden. En efter en "transporteres" holdet ned gennem rækken i håndliggende. "Transportørerne" har fat på skinneben/knæ.



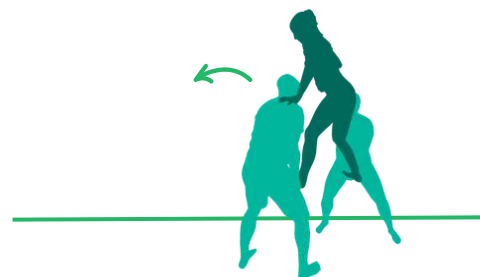
Mavelanding i hinandens arme

Stående over for hinanden på den tykke måtte (6 mennesker). "En springer" laver tilløb og samlet afsæt til mavelanding hos modtagerne, der rækker op efter kroppen og møder den så tidligt som muligt. Afsæt fra gulv eller springbræt, begræns eventuelt tilløbet for at mindske risikoen. God at bruge i forbindelse med introduktion til modtagning.



Vandre i hinandens hænder

To rækker á tre personer over for hinanden. Med sine hænder laver man en "hestesko" to og to, og en deltager vandrer så fra hånd til hånd ned gennem rækken. Når man har dannet "hestesko", løber man op foran, så der hele tiden er nogen at træde frem på.



Redskabstilvænning

Løb parvis bag hinanden

Lav en redskabsbane. Den bageste har lukkede øjne og skulderfatning på den forreste. Den forreste varierer løberetning, hastighed og graden af hastighedsændring (hurtigere/langsommere).

Fokus på bevægelseshastighed og hastighedsændringer.

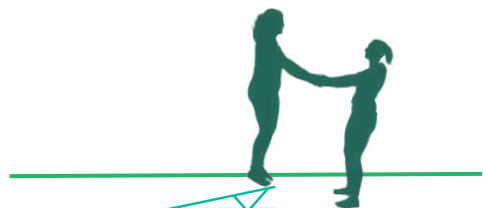
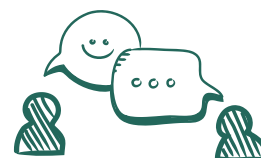
Blinderedskabsbane

Gruppeopgave:

- Lav en redskabsbane, som I skal føre den anden gruppe rundt i, mens de har bind for øjnene. Brug redskaberne traditionelt og utraditionelt.
- Krav: 10 opstillinger, deraf en med baglæns bevægelse, en med sidelæns bevægelse, samt en bevægelig opstilling.
- Skriv og tegn opstillingerne.

Rundføring 2 og 2:

- Der må ikke siges noget og I skal hele tiden have kropskontakt, så den blinde er tryk
- Prøv dernæst at give mundtlig information/ingen kropskontakt
- Vigtigt med bevægelse hele tiden. Stå altså ikke stille og "vent" på en ledig opstilling
- Efterbearbejdning i to grupper på tværs af tidligere grupper:
 - Hvordan oplevede I redskaberne/ord/berøring?
 - Var det behageligt/ubehageligt? Hvorfor?
 - Hvad er forudsætningerne for tillid/tryghed ved samarbejde og kommunikation mennesker imellem?
- Efterbehandling i plenum:
 - Hvorfor i det hele taget være "blinde"?
 - Kvaliteter?
 - Formål?
 - Fokus på kroppens indre sanser, balanceevnen, tillid/tryghed.



Afsæt med lukkede øjne

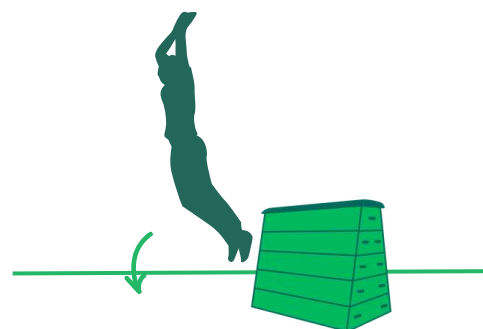
Parvis: Den ene hopper med lukkede øjne (håndfatning med den anden) på hhv. springbræt og trampet.

Fokus på bevægelseshastighed kraft.

Nedspring fra plint

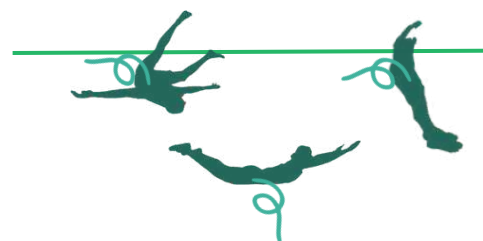
Parvis: Begge står på plinten. Den ene sætter af til landing på tyk måtte, men umiddelbart efter afsættet giver partneren et lille skub i en uventet retning. Det er nu springerens opgave at korrigere for ubalancen i landingen.

Det centrale er øjnenes fokuseringspunkt, kropsspænding, fodkontakten med underlaget.



Frie ruller

Parvis: Hvert par ruller/triller på forskellig vis omkring hinanden (fra forskellige udgangspunkter, med forskellige kropsstillinger, til forskellige slutninger) inden for et område. Efter hver rulle tages øjenkontakt, og der rulles videre. Inddrag gerne redskaber i aktiviteten.



Redskabsbaner med forskellige afstande og højder

Redskaber af forskellig højde stilles op i en bane. Nogle steder står de spredt, andre steder mere tæt. Man bevæger sig rundt i banen, f.eks. med følgende opgaver:

- Bevæg dig forlæns, baglæns, sidelæns
- Lav rotationer om længde og breddeakse
- Fastlæg et bevægelsesforløb to og to
- Bevæg dig med forskellige kropsdele forrest i bevægelsen
- Bevæg dig med en ærtepose på hovedet
- Transporter en bold to og to uden at bruge hænder
- Parvist: Bevæg jer igennem banen sammen, omsluttet af en hulahopring
- Parvist: Bevæg jer hen imod hinanden fra hver sin ende
- Dramatik: Bevæg jer igennem banen som en bold, en slange, en kat
- Bevægelse til musik, lyd
- Find selv på mere.



Balance på bænk og bom

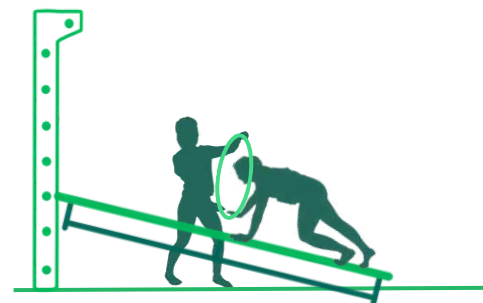
Bænk hængt skråt op i et sæt ringe eller i tovene.

Bænk hængt skråt op i ribben.

Balancebom eller de faste bomme.

På disse redskaber kan man:

- Gå forbi hinanden
- Træde over hinanden
- Kaste/gribe bolde
- Give og modtage tyngde (fælles balance)
- Kravle
- Bevæge sig igennem hulahopring
- Bevæge sig med forskellig hastighed
- Hoppe
- Balancere med ærteposer på forskellige kropsdele
- Lave statiske balancer på forskellige kropsdele
- (+ skift mellem disse)



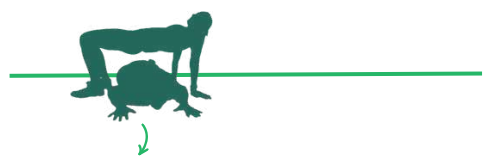
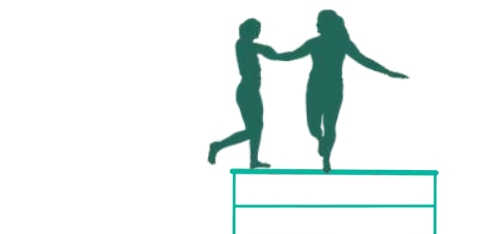
Leg på redskabsbaner

Løb og leg på redskaber

Redskaber: Anvend et udvalg af plinte, bænke, måtter, heste, hulahopring, bomme m.v. Redskaberne placeres spredt rundt i salen.

Anvend løbemusik

- Løb ud og ind imellem redskaberne
- Løb og passér redskaberne. Skift løbform hver gang et redskab passerer
- Løb to og to. Passér tre redskaber, find derefter en ny makker
- Løb mellem redskaberne. På musikstop - indtag forskellige stillinger på redskaberne. Opgaverne bør varieres: Støt på et punkt, tre punkter, en rund balance osv.
- Løb mellem redskaberne. På musikstop find sammen to og to. Udfør balancer på redskaberne, hvor I tilsammen kun støtter med x antal punkter
- Dan broer med redskaberne og kravl under hinandens broer (byt hele tiden)
- Løb i grupper. Den forreste bestemmer løbformen, og hvor der løbes. På musikstop standses i bredstående og den bagerste kryber frem gennem benene.



Redskabsrundbold

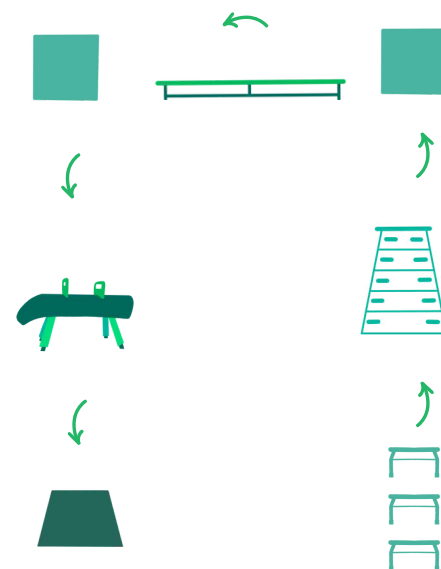
Spillet er en variation på almindelig rundbold, blot bevæger man sig igennem redskabsbanen i stedet for det almindelige løb rundt i firkanten. Man spiller med en skumbold, som efter almindelig opgivning skal sparkes ud.

Struktur:

- Opstil en redskabsbane som en rundboldbane (ca. 4-8 stationer)
- Man har "helle" på redskaberne
- Man må bevæge sig i banen fra "rørt bold" til "nu"
- Spil på tid, så begge hold får lige muligheder for at lege på redskabsbanen.

Supplerende regler:

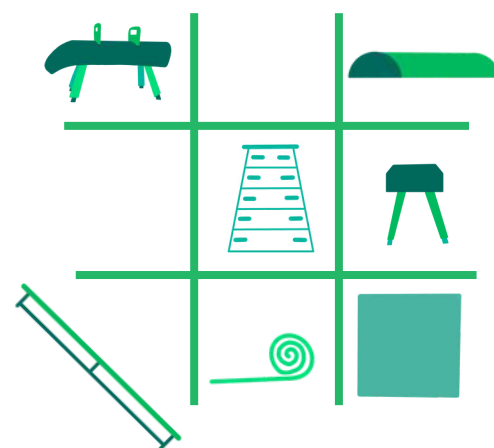
- Kun én person kan have "helle" på hvert redskab
- Hvis man får "helle" på bestemte redskaber, skal man der lave grundtræningsøvelser
- Udeholdet skal aflevere bolden til hinanden et vist antal gange, før opgiveren modtager bolden
- Bevægelserne igennem banen er fastlagte.



Kryds og bolle på redskaber

Legen er opbygget på samme måde som almindeligt "kryds og bolle"-spil på papir, hvor det gælder om at få tre på striben. Man er inddelt i to hold (evt. med overtræksveste). Hvert hold er underopdelt i tre mindre grupper, der fungerer som "brikker". Hver brik skal holde i hånden som en enhed. De kan forme enten en cirkel eller et kryds for tydeligt at vise, hvor de hører til.

Salen opdeles i 9 felter, i ca. 7 af felterne er et redskab. Der sættes musik på, og brikkerne skal nu bevæge sig rundt i lokalet, de skal være i konstant bevægelse. Når musikken sluttes, skal hver brik hurtigt erobre et felt. Et felt er erobret, når hele gruppen er på/omkring redskabet i feltet. Når musikken igen starter, bevæger alle brikker sig igen rundt i lokalet. Spillet slutter når en gruppe rammer tre på striben.



Supplerende regler:

- Man skal bevæge sig på forskellig måde imellem redskaberne
- Man skal lave en fælles balance på det erobrede redskab
- Man skal lave grundtræningsøvelser med brug af det erobrede redskab
- Man kan lave time outs, hvor holdene lægger taktik.



Redskabsstationer

Print de stationer, du vil anvende i undervisningen. Del eleverne i grupper og lad hver gruppe stille sin egen station op og arbejde selvstændigt med stationen. Du styrer tiden, så alle grupper når alle stationer.

Eksempel på forløb

Stationer 1. undervisningsgang

- Minitramplin (evt. **Modtagning!**)
- Rullestation
- Fra rulle til salto **Modtagning!**
- Brystvendt overspring og møllevending

Stationer 2. undervisningsgang

- Kip
- Lavt overslag **Modtagning!**
- Bom
- Ringe

Stationer 3. undervisningsgang

- Vejmølle
- Kraftspring **Modtagning!**
- Flik flak
- Fra rulle til salto **Modtagning!**

Stationer 4. undervisningsgang

I parkour kan du lave flere stationer, da springene tager kortere tid at øve sig på. Brug fx 5 min. ved hver station, og brug tid til sidst på, at eleverne løber igennem alle stationerne som en parkourbane.

- Crane
- Roll
- Precision Jump
- Speed og lazy vault
- Underbar

Stationer 5. undervisningsgang

Udforsk nærmiljøet og lad eleverne lave deres egne parkourbaner. Kan også gøres indendørs med brug af redskaber. Eller lav nye stationer:

- Bounce back og cat leap
- Kong og dash vault
- Split, barrel og reverse
- Palm
- Tic tac og wallrun.

Tegn dine stationer ind.



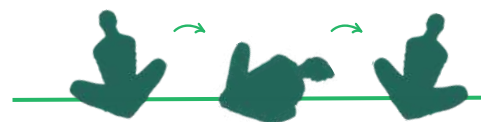
Rullestation

Rulning

Rulninger er grundlæggende inden for redskabsaktiviteter. Her er forskellige måder, I kan arbejde med ruller:

Tumling

Tumling vender altid tilbage til udgangsstillingen. Sid i skrædderstilling med håndfatning om anklerne. Rul til siden, over ryggen og op til siddende.



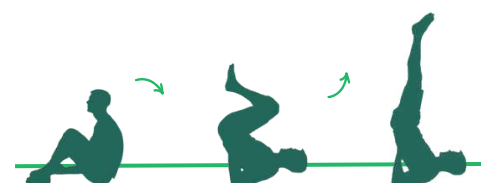
Runde ryg

Rul fra siddende til ryg og tilbage til siddende.



Lys

Rulle fra siddende til lys og tilbage igen. "Op med enden, støt med hænderne på ryggen".



Balance

Fra siddende rul til lys og tilbage til en balance på enden. Denne øvelse udfører vi samtidig alle sammen – koncentration i balancen.

2 og 2: Trillebør læs af

Trillebør: Husk at der skal løftes rigtigt, og at der skal løftes helt oppe omkring knæene. Hjælp rundt i rulningen ved at skubbe på knæene. Læs af på måtter.

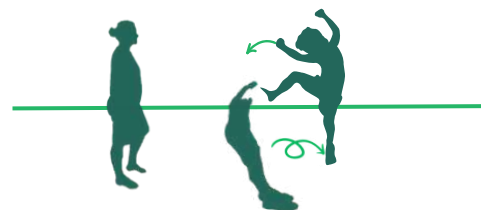


Forlæns kolbøtte

Små forlæns rulninger fra stå til stå. Husk at kigge ind i navlen.

3 og 3: Hop og rul

Den midterste starter med at rulle udad, samtidig med at den yderste hopper over - for derefter straks at fortsætte med en rulning ud til den anden side, hvor den tredje person nu hopper over osv. Øvelsen vil fortsætte i 8-taller.



3 og 3: Larvefoden

Stå på en lang række med håndfatning som vist. Den forreste udfører en forlæns rulning med spredte ben til rygliggende. Rækken følger med frem og den næste ruller osv. Når den bagerste passerer hen over den, der startede, griber de fat i hinandens hænder, og larvefoden er nu endeløs.

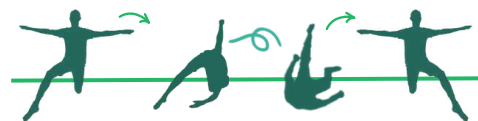


Sidelæns rulning

Sidelæns rulning er mulig for alle at lære. Der kan trænes stil og udførelse, og øvelsen kan udføres samtidig af mange elever.

Teknik

Støt på det ene knæ, det andet ben er strakt ud til siden. Armene er i flyv. Før den ene arm ned mod knæet og rul over håndryggen. Fortsæt rulningen over den øverste del af ryggen op til ny udgangsstilling.



Form

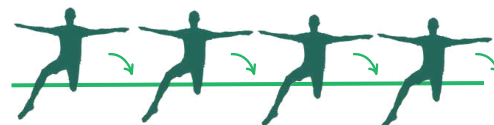
Start med armene flot i flyv og kig op. Forsøg at strække benene midt i rulningen. Slut med en flot stilling med armene i flyv.

Træning

Gå sammen 3 og 3 eller 4 og 4. Ret hinanden og træn indtil I kan udføre øvelsen samtidig. Husk at øve til både højre og venstre.

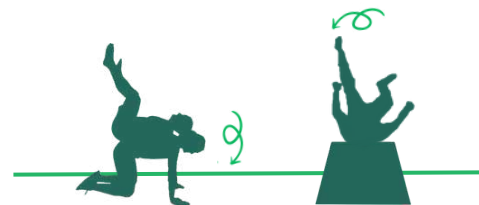
Færdigheden benyttes

Sidelæns rulning kan udføres på rækker, så alle starter og slutter samtidig. Udfør rulningen begge veje. Husk at alle skal støtte på samme knæ.



Udvikling

Sidelæns rulning kan udføres på skrå bløde måtter, på skumplinte og hen over en makker (kun de stærkeste).



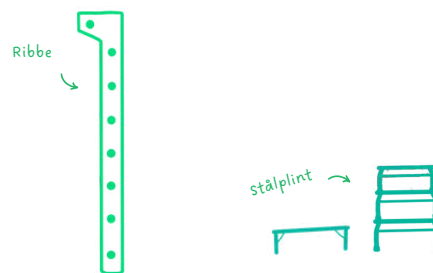
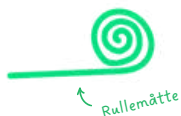
Rulleserie

- Prøv at rulle på mange forskellige måder
- Udvalg tre forskellige måder at rulle på. Sæt dem sammen til en lille serie. Balancer og redskaber kan indgå
- Vær sammen 2 og 2 eller 3 og 3. Udform en lille serie, hvor I udfører rulninger, spring og balancer
- Arbejd sammen 4 og 4 omkring nogle måtter lagt i stjerne
- Udform en lille serie, der skal bestå af forflytninger, hop, rulninger og møllevendinger. Start og slut i en fællesbalance.

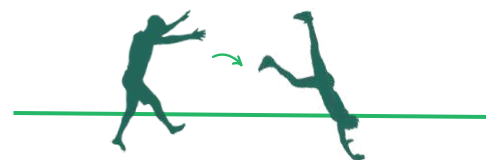


Fra håndstøtte til håndstand

Redskaber:



Det er godt at træne håndstand for at kunne andre spring i redskabsaktiviteter, fx kraftspring, vejrmølle og overslag. Træn gerne med modtagning og støtte mod ribben. Styrke i arme og skuldre samt kropsspænding er vigtigt.



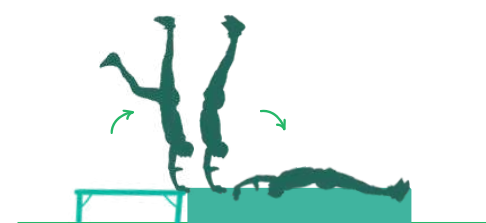
Opsvinget trænes

"Følhop" hvor afsæt, sving, og kropsvægt på armene trænes.



Håndstand med modtagning

Løft til håndstand med to modtagere. Modtagerne løfter først under benene, derefter med greb omkring knæene. Afslut evt. med en nedrulning.



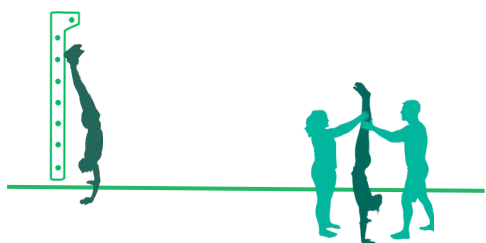
Opsving til håndstand med strakt fald

Sving gennem håndstand og fald med strakt krop til rygliggende på en tyk måtte. Bemærk: Hovedet skal bøjes frem mod brystet i faldet. Bevar kropsspændingen med armene i stræk.



Opsving til håndstand med rulle

Samme opstilling med tyk måtte. Sving til håndstand og lav rulle ned på tyk måtte.



Opsvinget til håndstand - gerne op ad ribbe

Stræk skuldre og arme.

Lav et kraftigt sving med det bagerste ben, sæt af og sæt hænderne i måtten. Brug ribbe eller modtagere som støtte.



Brystvendt overspring og møllevending

Redskaber:



Brystvendt overspring

Løb omkring og passér redskaberne med håndstøtte.

Løb omkring og passér redskaberne med brystvendt overspring.

Træn brystvendt overspring ved et plintlæg, lav plint eller bænk. Brystvendt overspring kan udføres med mellemhop.

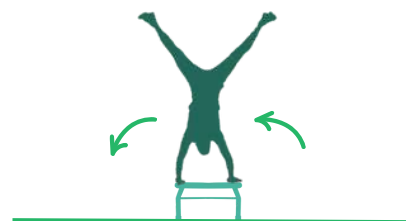


Møllevending

Løb omkring og udfør små møllevendinger over lave redskaber.

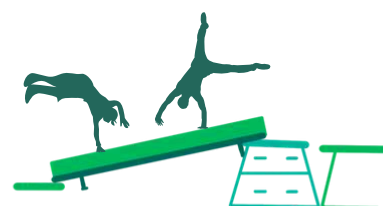
Træn chassétrin

Løb omkring med chassétrin og udfør møllevendinger over redskaberne.



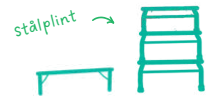
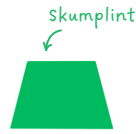
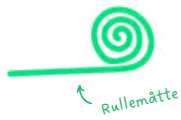
Træning af brystvendt overspring og møllevending

Ved små ændringer i redskabsopstillingerne kan brystvendt overspring og møllevending trænes i grupper. Eksempler på redskabsopstillinger.



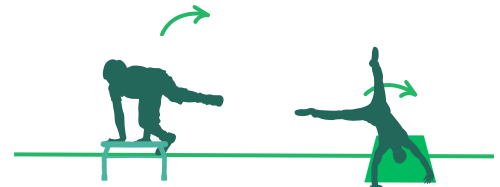
Vejrmølle

Redskaber: Lav skum- og stålplint, kile, rullemåtte.



Spring med støtte på armene

Spring over lav plint. Afsæt på det ene ben, landing på det andet.



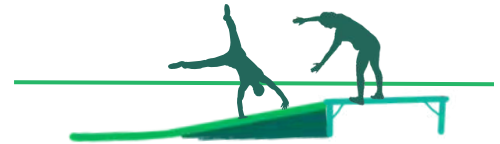
Vejrmølle over plint

Tag et stort skridt frem, løft armene, sæt hænderne i, sving op med det ene ben, sæt af med det andet, spred benene, løft en arm ad gangen, sæt en fod i gulvet ad gangen.



Vejrmølle ned af kile

Lav vejmøllen ned ad en skrå kile på måtte.



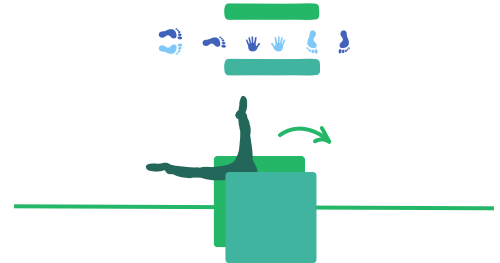
Vejrmølle med tilløb og forhop

I tilløbet skaber man energi til det efterfølgende spring. Tilløbet skal være effektivt og med fart på.

En vigtig del af tilløbet på måtte er forhoppet, som består af et skridt, et hink og et skridt, hvor armene svinges frem samtidigt med hinket. Forhoppet skal give fart, og derfor skal hinket være fremadrettet og fladt, og ikke højt og kort.



Forhopsbevægelsen indøves ved hjælp af gadedrengeløb og rytmiske sammensætninger, hvor der fokuseres på armtræk og hinket fremad.



Dødens gab

Lav vejmøllen ind mellem to forhindringer eksempelvis to mindre nedspringsmætter.

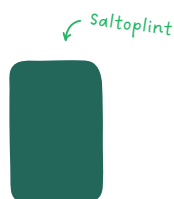
Hvordan tager man imod en vejmølle?

Fra ryggen tages fat med drejet greb om elevens hofter.



Minitrampolin

Redskaber:



Tilløb, indspring og ophop

Tag tilløb til trampolinen. Sæt af så langt fra trampolinen du kan med et etbensafsæt. Land i trampolinen med samlede fødder. Imens trækker du armene bagfra og fremefter i et armtræk, mens du spænder i kroppen og hopper opad. Kig op og land spændt og strakt i måtten.

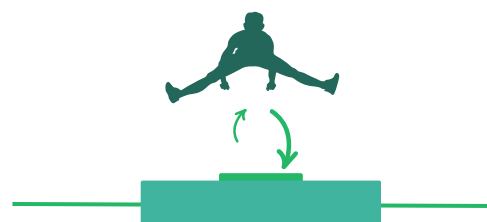
Timing og rytme i spring

Spring fra plint til mini trampolin 1 og videre til mini trampolin 2 og til sidst over buk.



Splitspring

Tag tilløb til trampolinen. Sæt af så langt fra trampolinen du kan med et etbensafsæt. Land i trampolinen med samlede fødder. Imens trækker du armene bagfra og fremefter i et armtræk, mens du spænder i kroppen og hopper opad. Kig op. Når du når det højeste punkt, spreder du benene ud til hver sin side i en split og fører armene frem. Udstræk dig hurtigt igen og land spændt og strakt på måtten.



Basket i kurv

Læg den tykke måtte under en basketballkurv og sæt trampolinen foran. Springerens skal have en basketball i hånden og prøve at skyde på mål i sit ophop.



Rør knæ

Tag tilløb til trampolinen. Sæt af så langt fra trampolinen, du kan med et etbensafsæt. Land i trampolinen med samlede fødder. Imens trækker du armene bagfra og fremefter i et armtræk, mens du spænder i kroppen og hopper opad. Kig op. Når du når det højeste punkt, trækker du knæene op til brystet og klapper på lårene. Udstræk dig hurtigt igen og land spændt og strakt på måtten.



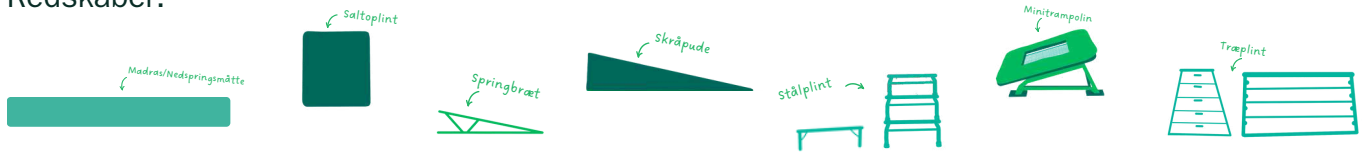
Spring over en forhindring Modtagning!

Sæt en blød plint på den tykke måtte. Lav tilløb, indspring og ophop over plinten.



Fra rulle til forlæns salto

Redskaber:



Forlæns rulle

Lille tilløb, afsæt med samlede ben, forlæns rulning. Laves efterfølgende med fatning om skinnebenene. Knæene skal være adskilt



Forlæns rulle uden hænder

Som ovenfor, men uden (eller meget kort) berøring af måtten med hænderne. Kroppen skal rettes lidt ud og være spændt i landingen. Husk stadig skinnebensfatning og adskilte knæ.

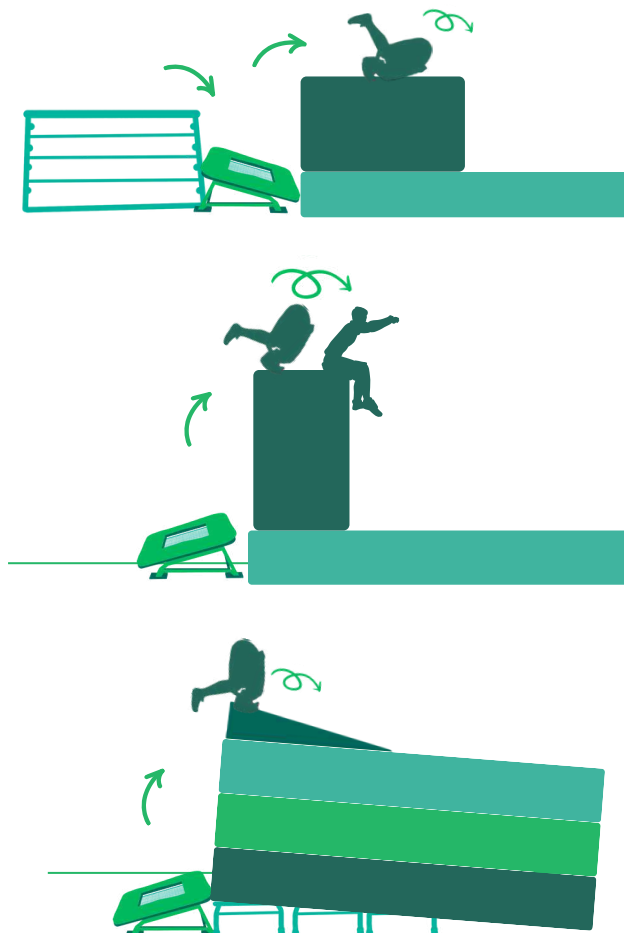


Rulle over saltoplint

Lav forlæns rulle henover saltoplint både uden og med springbræt. Det vil være hensigtsmæssigst at placere en modtager ved kanten af måtten.



Saltoopstillinger Modtagning!

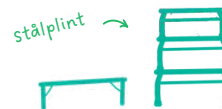
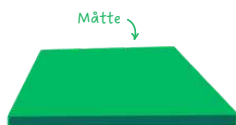


Spænd i afsættet.
Tænk opad i stedet for fremad.



Kip

Redskaber:



Kip er en øvelse, du skal træne for at blive god til andre spring i redskabsaktiviteter, fx kraftspring og overslag.

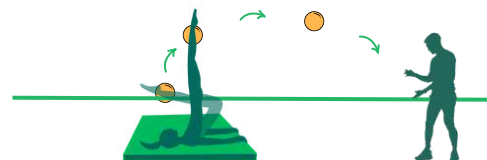
Liggende på måtten i "lys", fatning om måttekanten

Bøj og stræk hoften i en bevægelse. Kan du få kroppen til at lette fra måtten? Hvordan skal timingen i bevægelsen så være?



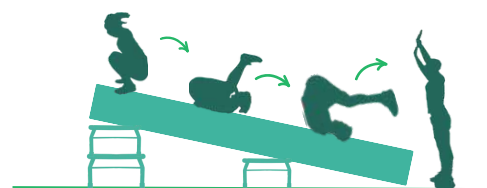
Liggende på måtten i "lys", fatning om måttekanten med bold

Tag en bold mellem fødderne og forsøg at "kippe" bolden over til en makker. Hvordan får du højde på? Hvordan får du længde på?



Baglæns rulle ned ad skrå måtte

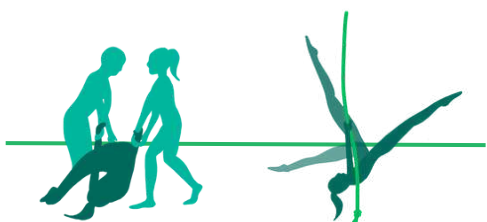
Forsøg at komme så langt væk som muligt i landingen. Hvordan kommer du langt væk? Hvad gør du med armene? Med hoften/benene?



Kipøvelse i 3-mandsgruppe - kip op at stå

Modtagning: Fat med håndledsgreb, modtagerne understøtter overslagsbevægelsen med den frie hånd.

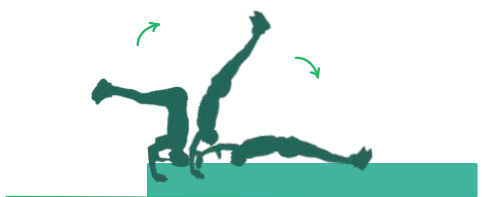
Den liggende laver en kippebevægelse til stående. Hvornår skal modtagerne trække opefter i armen og den liggende selv trække sig op? Hvordan er hovedets stilling?



Hvad svarer denne bevægelse til i et hovedspring? Prøv at lave bevægelsen hhv. spændt og afspændt. Hvordan føles det for modtagerne/for den aktive?

Kip til rygliggende på tyk måtte

Forsøg at komme fra kippestilling til rygliggende og tril sidelæns ud af måtten. Hvordan er tyngdepunktets placering? Hvordan kommer man hurtigt videre fra ryglandingen?



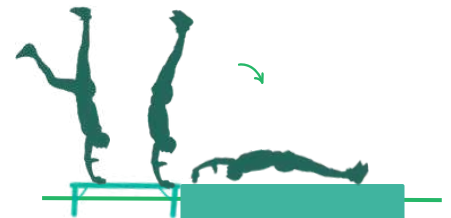
Kraftspring – forøvelser

Redskaber:



Opsving til håndstand med fald på tyk måtte

Opsving til håndstand og fald til rygliggende på tyk måtte.



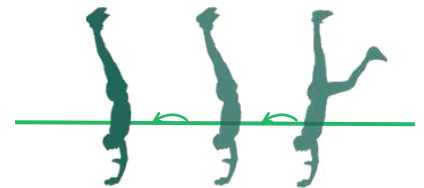
Forhop og kraftigt sving til håndstand op ad tyk måtte

Vær opmærksom på, at man kan falde ned på hovedet, hvis der ikke spændes i skuldre og arme.



Håndstandshop

Forhop og sving mod håndstand. Forsøg ved hjælp af skulderafvikling at lave et lille spring fremad på hænderne.

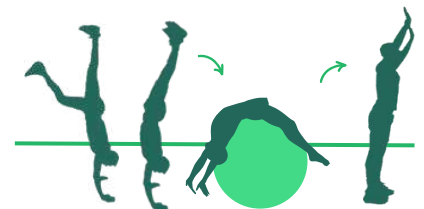


Kraftspring med modtagning over rullemåtte eller skumplint

Kraftspring over rullemåtte eller rundplint. (Vær opmærksom på, at rullemåtten/plinten ikke er for lav og dermed medfører et stort svaj).

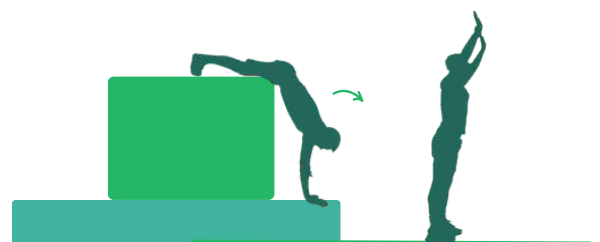
Modtagning: Nærmeste hånd under springerens skulder, fjerneste hånd krydser over springerens ryg.

Modtagning!



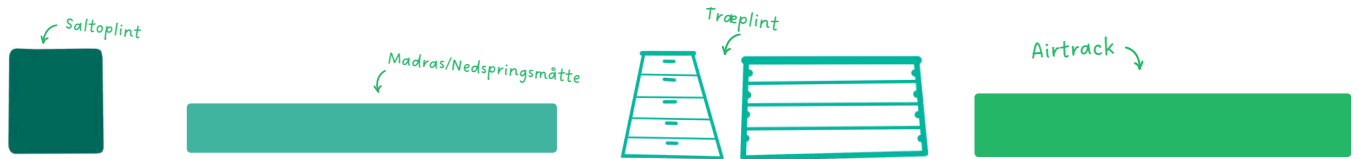
Sving arme og skuldre i et armtræk fremad og lav et kraftigt afsæt med den ene fod. Sving det bagerste ben op og saml benene efter lodret. Afvikl i skuldrene. Læg ryggen mod rullemåtten eller skumpuden og svaj, hovedet let tilbagebøjet. Land på samlede ben.

Løftes rundt af to modtagere



Kraftspring – færdigt spring

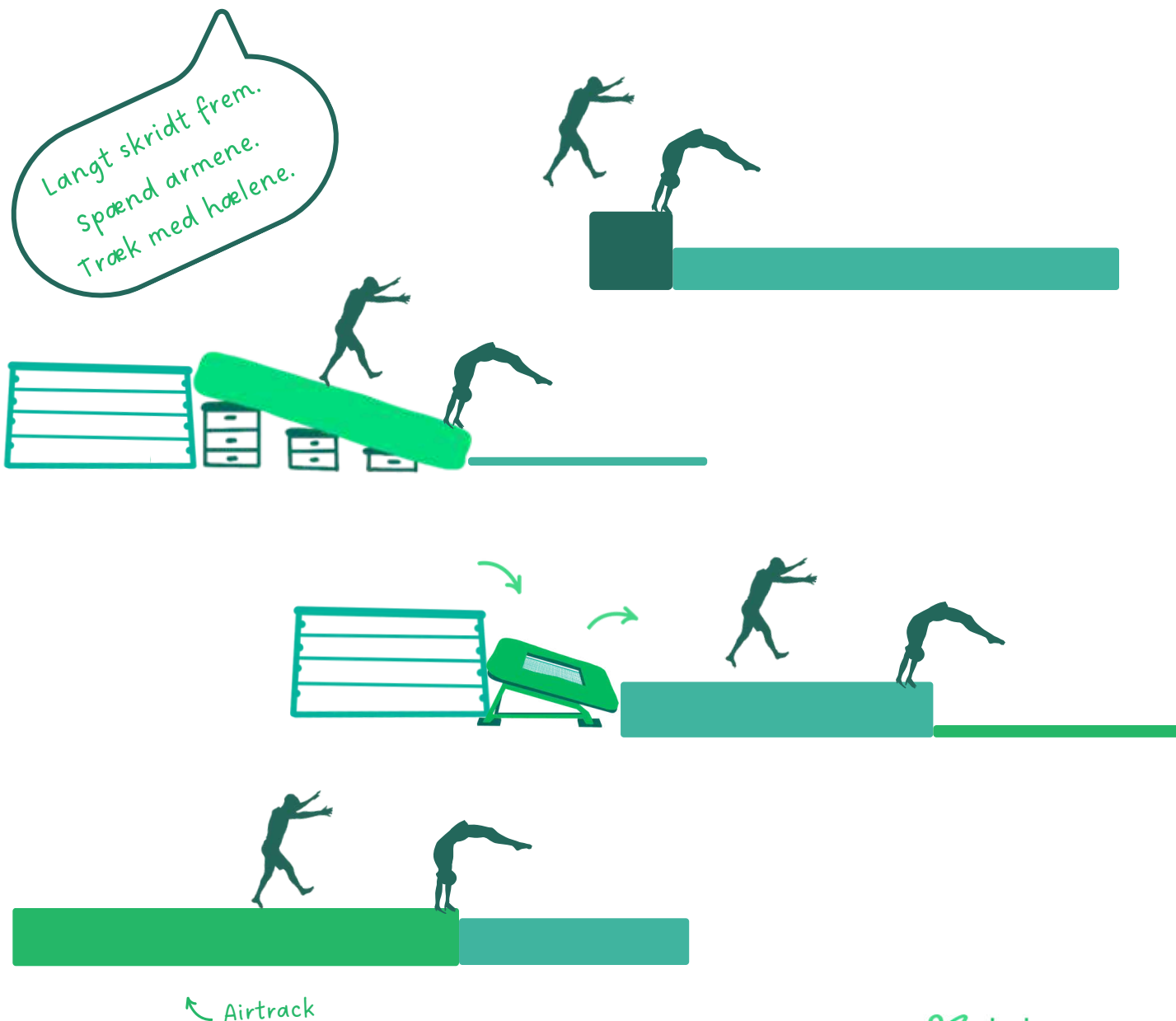
Redskaber:



Kraftspring med tilløb, forhop og modtagning - gerne på airtrack med tyk måtte til landing Modtagning!

Modtageren tager godt fat om hofterne og understøtter skulderafviklingen opad.

Lav tilløb og forhop. Sving arme og skuldre i et armtræk fremad og lav et kraftigt afsæt med den ene fod. Sving det bagerste ben op og saml benene efter lodret. Afvikl i skuldrene og svæv. Kropsspænding let svajet, hovedet let tilbagebøjet. Land på samlede ben i den tykke måtte.



Lavt overslag – fra forøvelser til færdigt spring

Redskaber:



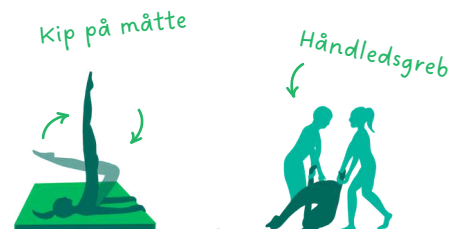
Indledende kipøvelser

(kan springes over, hvis I lige har lavet dem ved en station)

Nakkekip på tværs af måtten (hold fast om måttekanten).

Nakkekip tre og tre (håndledsgreb).

Rygvendt kip i tove.



Hovedstand med kip Modtagning!

Sæt det øverste af panden i måtten, støt med hænderne foran hovedet, så placering af hoved og hænder danner en trekant.

Modtager støtter bag hoften. Hæv og sænk hoften i et kip.

Tilløb og ophop til kipstilling med modtagning Modtagning!

Modtagning bagved.

Afhængigt af springerens niveau kan man benytte en eller to modtagere. Er der en modtager, står denne placeret efter springeredskabet. Er der to modtagere, kan I stå i hver sin side.

Den nærmeste hånd tager fat om springerens overarm/skulder. Den fjerneste hånd krydser under lænd/hofte, og tager evt. fat rundt om hoften for at trække springerens tyngdepunkt over i kipstillingen. Til sidst i springet kan denne hånd flyttes om på maven for at hindre overrotation.



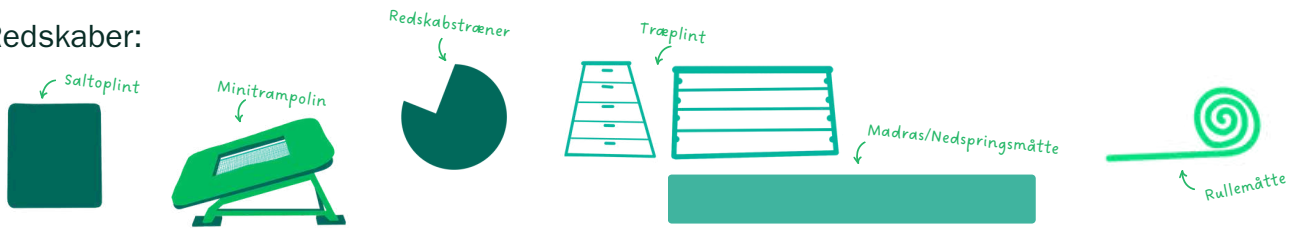
Lavt overslag med tilløb, ophop og modtagning Modtagning!

Hurtigt tilløb, effektivt hurtigt afsæt. Tidlig hoftebøjning, hænder og pande på redskabet placeret i en trekant. Tyngdepunktet forskudt på den anden side af redskaber før kip. Aktivt benkip skråt fremad/opad. Kraftig afvikling i albuer og skuldre. Kropsspænding, let svajning i svæv. Landing på begge ben.



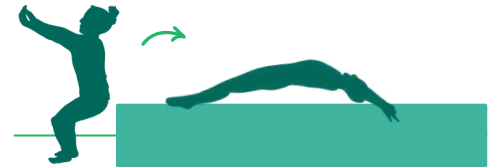
Flik flak

Redskaber:



Benafsæt

Springeren laver et kraftfuldt benafsæt bagud og opad med landing i en blød madras.



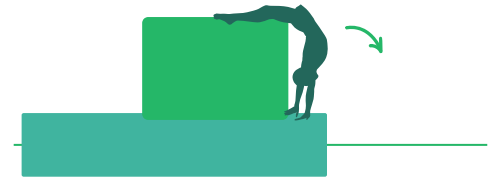
En tur rundt Modtagning!

To modtagere bærer springeren langsomt rundt i en flik flak, så springer får en kropslig fornemmelse af springet. Fokus på den spændte svajede kropssposition.



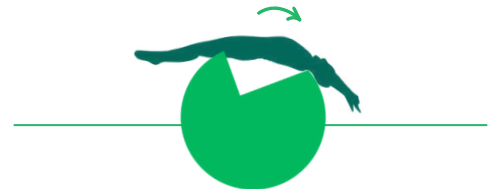
Den sidste del Modtagning!

Lig på ryggen på en saltoplint. Læn overkroppen ud over plinten, svaj i ryggen og placer hænderne i madrassen. Sving derefter rundt i den sidste del af en flik flak. Hav gerne én til to modtagere på til at hjælpe med, at komme rundt.



Redskabstræneren

Start siddende med armene strakt fremad. Stræk benene så redskabstræneren begynder at rulle. Sving samtidig armene over hovedet og indtag spændt svajet kropssposition og kig på hænderne. Fortsæt rotationen, sæt hænderne i gulvet og sving rundt.



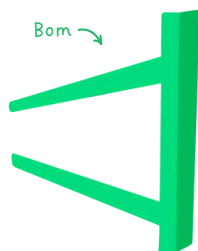
Forskellige opstillinger til færdigt spring Modtagning!



1. Sæt dig i en stol
2. Falde dig i en stol
3. Sæt af og træk med armene
4. Kig på hænderne
5. Land på armene og sæt af på dem
6. Brug mavemusklerne til at trække benene rundt

Øvelser på bom

Redskaber:



Lav (eller høj) bom

Balancere forlæns, baglæns, sidelæns, parvist, kravle.



Bom i hoftehøjde

Drej rundt fra støthæng til skævtsiddende, videre til tværsiddende, skævtsiddende til den modsatte side og til sidst til støthæng (i alt 360°).



Forlæns nedsving på bom

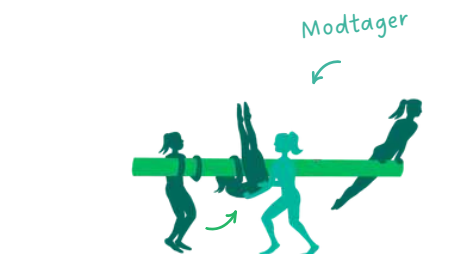
Hop op til støthængende. Forlæns rotation til hængende med bøjede albuer. Sænk til siddende på gulvet.

Baglæns rotation

Bom i skulderhøjde. Baglæns opsving:

Vigtige punkter

- underhåndsgreb, bøjede albuer
- et-bens afsæt, svingbenet (knæet) svinges mod bommen
- afsætsbenet samlestil
- man trækker sig op i armene til støthæng.

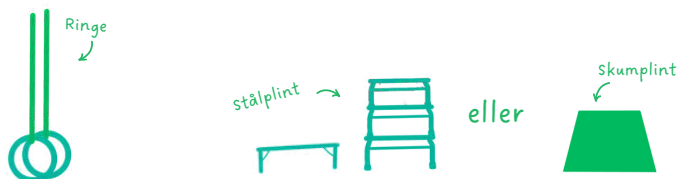


Herefter evt. forlæns nedsving. Opsvinget kan også laves med samlede (strakte) ben.

Modtagning: Drejet greb om overarmen eller fat om skulder/bagdel.

Øvelser i ringe

Redskaber:

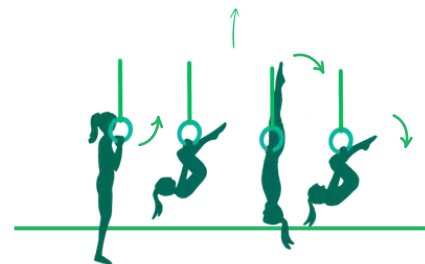


Ring i hoftehøjde (eller højere)

Ophop til støthængende og eventuelt videre til katete (L-sit).

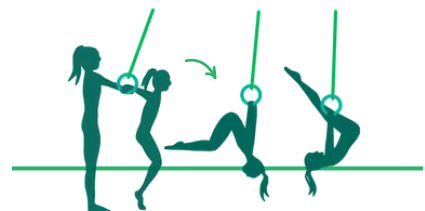
Ring i hovedhøjde

1/2 baglæns omsving med samlede bøjede ben, udretning til stup hængende, tilbage i sammenlukning og langsomt 1/2 forlæns omsving med bøjede arme.



Ring i brysthøjde

Afsæt til forlæns omsving. Tag fat i ringene, før armene strakt bagud. Bøj hovedet fremad. Sæt af, høj hoften og træk opad.



Modtagning: Greb om overarmen eller greb under skulderen/skub på benene.

Ring i skulderhøjde: Stående baglæns omsving

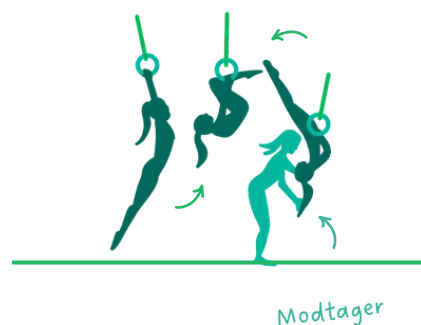
Fra stående med ringene i hovedhøjde (bøjede arme) laves afsæt til baglæns omsving med eller uden slip af ringene til sidst.



Høje ringe: Indvendigt omsvingsafspring

Læg gerne en måtte under ringene. Sving effektivt bagud. Sving frem, sving benene bøjede eller strakte op mellem armene. Ret hoften ud skråt bagud, når fødderne er lodret over hovedet. Samtidig med at du retter hoften ud, træk nedad i ringene og slip ringene, så overkroppen løftes. Fokuser på gulvet eller en måtte under, når du springer ned.

Modtagning: Almindelig modtagning i svingene og løft under skuldrene (gaffelgreb), når ringene slippes. Sikringsmodtagning i landingen.



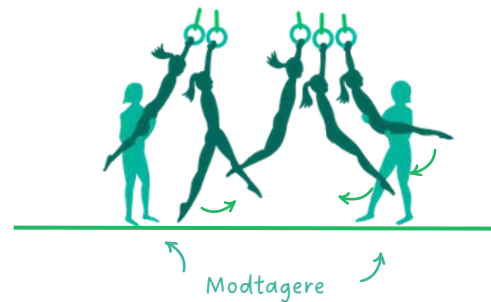
Høje ringe: Sving

Svingbevægelser er en grundlæggende del af øvelserne i ringe - især hvis man vil arbejde med mindre sammensætninger. Hoften bøjes, når kroppen omkring bunden af svinget passerer lodret og strækkes i både bagud- og fremsvinget. Håndfatningen er med tommelfingeren på den ene side og de andre fingre på den anden side. Sving fra måtte til måtte eller fra redskab til redskab.



Sving i høje ringe

Start fra stillehængende med knæløft til brystet og videre til sving bagud (startsving). Stræk og spænd kroppen i bagudsvingets toppunkt og pres ringene udad/nedad. Start fremsvinget med et let svaj i bagudsvingets toppunkt. Bøj hoften lige efter bunden af svinget og stræk hoften mod fremsvingets toppunkt. Stræk og spænd kroppen i fremsvingets toppunkt og pres ringene bagud. Bøj hoften i bagudsvinget lige før bunden af svinget og træk hælene energisk bagud, pres ringene udad/nedad.



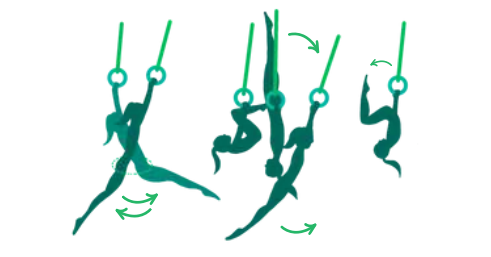
Modtagning: En eller to modtagere løfter under hhv. mave/lår i bagudsvinget og lænd/lår i fremsvinget.

Høje ringe: Sving i svingende ringe

Ret skuldrene. Lav 2-3 løbeskridt omkring bunden af svinget. Ret hoften ud fremad/opad i fremsvinget og pres ringene bagud. Træk kraftigt med hælene i sidste halvdel af tilbagesvinget, pres ringene udad/nedad. Spænd kropsstammen i frem- og tilbagesvinget. Hop ned i bagudsvinget eller løb fremad til et nyt sving.



Modtagning: Hjælpemodtagning er kun relevant i begyndelsen af indlæringen, hvor svingene stadig er lave. Modtageren skubber /løfter under tyngdepunktet, dvs. mave/lår i bagudsvinget og lænd/lår i fremsvinget. Eventuelt kun sikkerhedsmodtagning ved afhoppet i bagudsvinget.



Høje ringe: Sving med vending

Der laves 1/2 vending i frem- og tilbagesving: I fremsvingets top rettes hoften ud skråt til den ene side, så kroppen drejer modsat, og ringene krydses. I bagudsvinget forbliver ringene krydset og i top punktet gentages hofte bevægelsen til den modsatte side.

Høje ringe: Sving med spring

Lav et startsving bagud, sving frem og op til stubhængene. Sving ned til bagudspring.

Redskaber





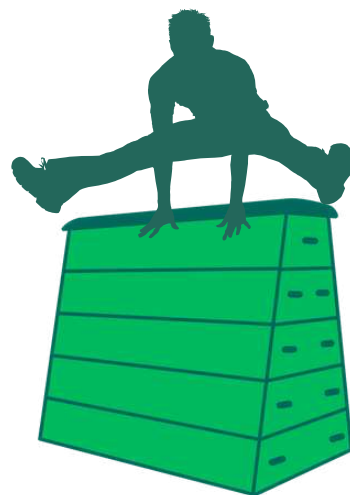
Parkour

Parkour er en bevægelsesdisciplin, der handler om at bevæge sig effektivt og kreativt gennem et miljø ved at løbe, hoppe, klatre og balancere. Fokus er på at tilpasse sig omgivelserne og bruge kroppen til at overvinde forhindringer på en flydende måde. Det styrker elevernes kropskontrol, smidighed, koordination og mentale fokus.

Arbejdet med parkour kan give eleverne en sjov og udfordrende måde at udvikle fysisk kompetence på. Du kan fokusere på:

- **Grundlæggende teknikker** – hop, landinger, rullefald og vægklatring. Disse teknikker, øvelser og stationer kan du med fordel bruge, inden eleverne slipper kreativiteten løs og selv konstruerer nye rum og baner.
- **Kreativ udforskning** af rum – elever kan bruge redskaber som bænke, plinte, ribber og vægge til at skabe forhindringsbaner. Brug gerne jeres udendørs miljø eller nærområdet.
- **Progression og sikkerhed** – opbyg færdigheder gradvist og lær eleverne sikker landingsteknik for at minimere skader.
- **Samarbejde og leg** – lad eleverne arbejde sammen om at designe forhindringsbaner og udfordre hinanden.

Parkour kan give variation, styrke elevernes mod og selvstændighed, og samtidig træne kropslige færdigheder på en motiverende måde.



Breakfall

At lave et breakfall handler om at beskytte din krop, når du falder forlæns eller baglæns

Redskaber: rullemåtte.

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 oprejs på plinten.



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

Breakfall

1. Start stående og bevæg dig langsomt ned i en squatposition
2. Træk hagen ind mod brystet og rund ryggen
3. Rul bagud. Forsøg at rulle din ryg mod jorden i stedet for at lade dig falde direkte ned på ryggen
4. Når du lander, spreder du dine arme ud til siderne. Hænderne skal være flade mod jorden, og albuerne let bøjede. Arme og hænder slås mod underlaget, da det hjælper med at fordele stødet over et større område.

Her ender du liggende på ryggen.



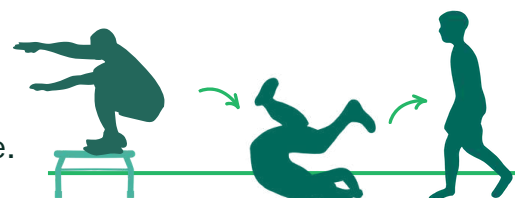
Side breakfall

1. Start stående og bevæg dig langsomt ned i en squatposition
2. Træk hagen ind mod brystet
3. Lad dig falde på siden
4. Armen på den side, der rammer jorden, skal være let bøjet, og hånden skal være flad og bruges til at absorbere stødet.



Roll - forlæns og baglæns

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



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

Safety

1. Placer en hånd på skumplinten (der kan også bruges en bom)
2. Du kan også starte med at placere begge hænder.
3. Sæt af og placer 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.
4. Ved begge hænder placeres fx højre fod til højre for højre hånd. Højre hånd flyttes samtidig med, at venstre ben føres over skumplinten.
5. Fortsæt bevægelsen over skumplinten og land på den modsatte side.



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

Balance

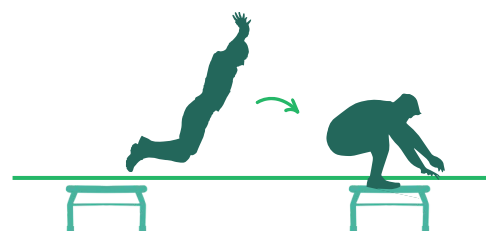
Balancegang

1. Find en streg på gulvet og gå lige på strengen.

Progression: Gå på balancebump (bred og smal), slackline.

Precision Jump

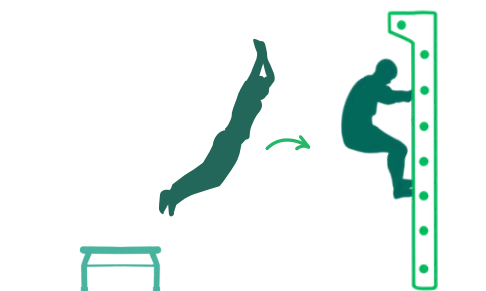
1. Start stående på plinten med armene strakt over hovedet
2. Lav et godt afsæt fra plinten ved at føre armene tilbage og derefter trække dem kraftfuldt fremad/opad samtidig med, at du sætter af med samlet afsæt
3. Land på kanten af den modsatte plint på fodballen med fødderne pegende ligefrem. Hav ret 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 et ben.

Cat Leap

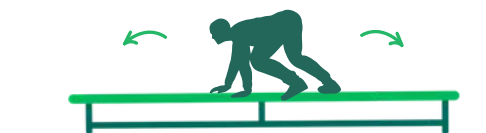
1. Start stående på plinten med armene strakt over hovedet.
2. Lav et godt afsæt fra plinten ved at føre armene tilbage og derefter trække dem kraftfuldt fremad/opad samtidig med, at du sætter af med samlet afsæt.
3. Sigt med fødderne mod det punkt på ribben, hvor de skal placeres.
4. Grib derefter fat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



Cat Walk

Redskaber: bum, evt. sikkerhedsmåtte til at ligge under/opad ribben.

1. Sæt dig på redskabet som en kat.
2. Kravl på redskabet ved skiftevis at løfte højre hånd og venstre fod samt venstre hånd og højre fod.



Vaults

Speed

Redskaber: Plint og rullemåtte

1. Løb i høj fart mod forhindringen
2. Sæt af til den ene side og sæt kun hånden på for at støtte
3. Alternativt kan den yderste fod også støtte på forhindringen.



Turn

Redskaber: Bænk eller bom

1. Placer hænderne lidt spredt på forhindringen
2. Skub dig opad med hænderne, hop og drej kroppen over højre skulder. Samtidig løfter du din venstre hånd og placerer den på den modsatte side af din højre hånd, mens benene svinger over forhindringen
3. Land med fødderne på den anden side.

Variation: prøv at lave øvelsen over venstre skulder.



Lazy

Redskaber: Plint og rullemåtte

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 anden ben
3. Hånden nærmest saltplinten sættes på og benene svinges over
4. Sæt den anden hånd på og skub fra.

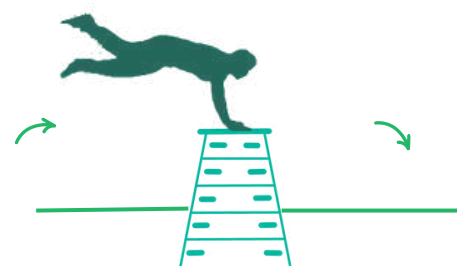


Variation: Start med at svinge benene op så du kommer op at sidde på saltoplinten og derefter skubber du dig det sidste stykke over.

Kong

Redskaber: plint og rullemåtte

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



Variation: Sæt begge hænder i saltoplinten (uden eller med lille tilløb), lav et lille ophop og land først på skinnebenene, så fødderne og til sidst den fulde øvelse.

Dash

Redskaber: Plint og rullemåtte

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



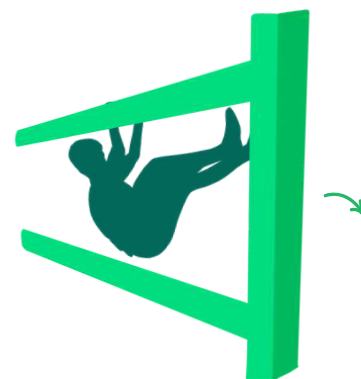
Variation: Start med at springe op og lande på skumplinten, og skub dig derefter det sidste stykke over. Hvis du er meget øvet kan du prøve at lave to dash vaults lige efter hinanden.

Underbar

Redskaber: Bomme og rullemåtte

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

Variation: Start stående og hold ved den øverste bom. Hop derefter op og sving igennem. Sværhedsgraden kan varieres ved hvor bredt/smalt objekt som du skal igennem.



Palm

Redskaber: Bomme og rullemåtte

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



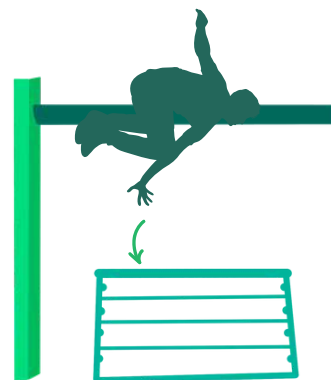
Variation: Start eventuelt med at lande med fødder eller hoften på saltoplinten/bomme og gradvist arbejde dig længere og længere rundt i rotationen.

Gate

Redskaber: fx. bom og plint (evt. støtte når der sættes af)

Denne øvelse bruges, når man vil over hegn og høje forhindringer

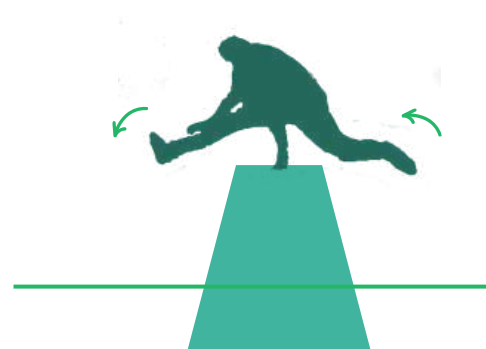
1. Løb mod forhindringen i moderat fart
2. Sæt af på forhindringen, placer begge hænder øverst på forhindringen og skub dig selv op i strakte arme
3. Læn dig over forhindringen, sving kraftigt med benene, slip med den ene hånd og lav en form for vejrmølle over forhindringen
4. Slip med hænderne og land sikkert med ét ben ad gangen på den anden side.



Split

Redskaber: skumplint og rullemåtte

1. Kom med god fart og i et lige tilløb mod skumplinten
2. Placer højre hånd på skumplinten og split benene til hver side af højre hånd (spark venstre frem og højre tilbage) og skub dig over plinten
3. Slip med højre hånd og placer venstre hånd bagfra mellem benene og skub dig det sidste stykke over.



Barrel

Redskaber: Plint og rullemåtte

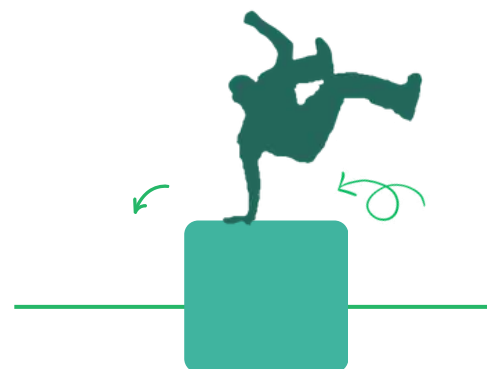
1. Kom med god fart mod skumplinten og sæt af med begge ben forskudt og kroppen i en stråvinkel
2. Lav et rygrul over plinten, hvor ben og arme peger op mod loftet og hagen peger mod brystet
3. Land med benene forskudt på den anden side af plinten.



Reverse

Redskaber: salto-/skumplint og rullemåtte

1. Kom med god fart i et lige tilløb mod skumplinten, og sæt af med begge ben
2. Hvis du vil dreje mod venstre, skal du placere begge hænder tæt på hinanden med fingrene pegende mod venstre, og begynde at dreje kroppen og kigge over venstre skulder
3. Bring dine knæ tættere på kroppen, og land med samlede ben på den anden side.



Monkey

Redskaber: saltoplint og nedspringsmåtte.

Denne øvelse er en variation af Kong, og bruges når man vil over høje forhindringer. Placer saltoplinten på højkant og nedspringsmåtte bagved til landing.

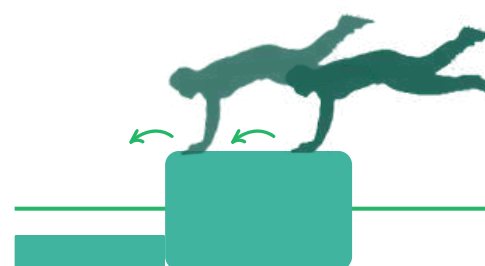
1. Kom i fart hen mod saltoplinten
2. Sæt af med et eller begge ben i god afstand
3. Placer begge hænder på saltoplinten med en skulderbredes afstand.
4. Før benene gennem arme og land på den modsatte side.



Double Kong

Redskaber: saltoplint og nedspringsmåtte.

1. Denne laves over en lang forhindring, så placer skumplinten på langs
2. Kom i høj fart hen mod saltoplinten
3. Sæt af med ét ben i god afstand
4. Placer begge hænder på saltoplinten med en skulderbreddes afstand, og skub dig selv op og frem
5. Slip begge hænder, placer dem længere fremme på plinten, og skub med hænderne det sidste stykke over
6. Før benene gennem armene, og land på den modsatte side.



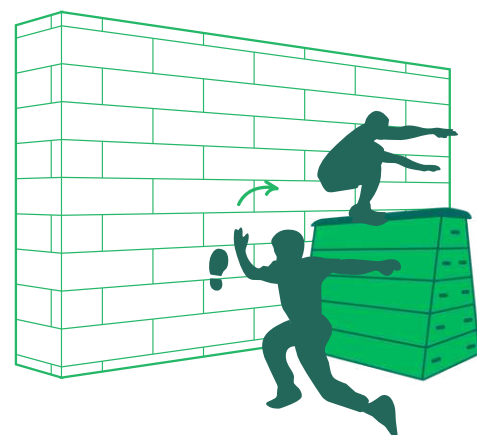
Wall

Tic tac

Redskaber: væg og redskab til at lande på

Tic Tac er en parkour-teknik, hvor du bruger en væg eller en anden forhindring til at sparke fra med fødderne for at komme til et andet punkt.

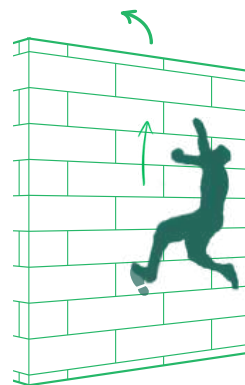
1. Løb mod væggen i en vinkel, der giver dig mulighed for at sparke fra på den og fortsætte din bevægelse i en ny retning
2. Tag imod væggen og skub kraftigt fra væggen med din fod, mens du fokuserer på det næste punkt
3. Næste punkt kan være gulvet, en plint, en bom mm
4. Land med samlede ben på det næste punkt med bøjede knæ for at absorbere stødet.



Wallrun

Redskaber: Skumplint evt. en madras op ad væggen (gerne skråtstillet, så det bliver nemmere).

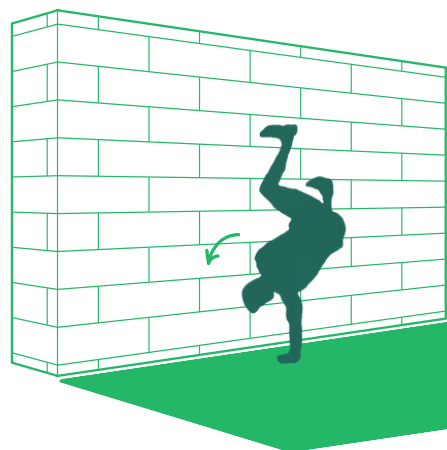
1. Start med at løbe på gulvet i høj fart, og fortsæt dit løb op af væggen/madrassen
2. Sæt hånden på skumplinten og løb op ad væggen hen over skumplinten
3. Læg god vægt på armen på plinten og løb hurtigt med ben på væggen.



Wall spin - forøvelser

Redskaber: En madras op ad væggen (gerne skråtstillet, så det bliver nemmere) og en rulle madras som underlag.

1. Stil dig hen til væggen. Placerer din første hånd på underlaget og den anden på væggen lige over hovedhøjde så fingrene peger mod jorden
2. Herefter er der to variationer, med samme udgangsstilling:
 - a. Hop mellem dine hænder mens du roterer 180 grader. Lige inden du lander slipper du væggen og roterer de sidste 180 grader stående på underlaget
 - b. Hop over begge hænder. Du fjerner hånden fra væggen lige inden kroppen krydser forbi. Husk at holde den anden hånd i underlaget. Når du lander på den anden side, roterer du de sidste 180 grader stående på underlaget
3. Du kan nu udvikle øvelsen ved at øge tilløbshastigheden. Start gående mod væggen, derefter let løb og tilsæt til sidst et hop det sidste stykke ind mod væggen.



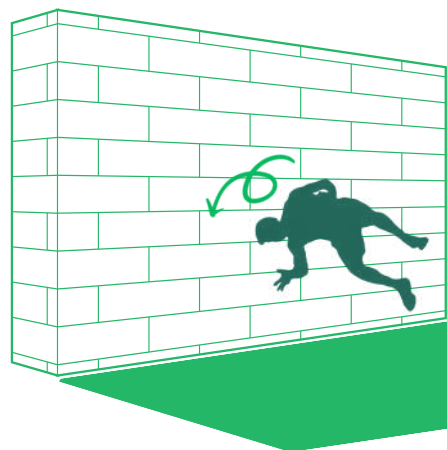
Wall spin (svær)

Redskaber: Rulle madras og evt. madras op ad væg.

I et wall spin roterer man sidelæns med hænder som omdrejningspunkt fx ved en mur.

1. Løb mod væggen og hop op, mens du placerer din første hånd på væggen lige over hovedhøjde så fingrene peger mod jorden
2. Sæt den anden hånd lidt lavere og skab en trekant med hænderne
3. Begynd rotationen ved at dreje hofterne sidelæns og træk knæene mod brystet for hurtigere rotation, og fuldfør 360 graders drejningen.

Slip væggen, stræk benene ud, og land blødt med bøjede knæ for at absorbere stødet.



Litteraturliste

- Bjerre, Johannes. Springgymnastik for drenge. Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, 1992.
- Bjørn, Michael. Bogen om springgymnastik. Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, 1994.
- Bruckmann, Marita. Gerätturten für Alle. Celle, 1991.
- Carli, Barbro, Lisbeth Göthberg, og Leif Larsson. Gymnastik med legeredskaber, 1986.
- Dansk Skoleidræt. Cirkus som emnearbejde i indskolingsfasen, 1989.
- Dansk Skoleidræt. "Gymnastik er sjovt", u.å.
- Danø, Klaus. Redskabsgymnastik i skolen, 1983.
- Elbæk, Lars, og Marie-Louise Kilen. Springgymnastik. Danmarks Gymnastik Forbund, Danmarks Idrætsforbund, 1994.
- Frandsen, Niels, Frank Jensen, Peter Due, og Dansk Skoleidræt. Kroppen i skolen - temauge 41, 1995.
- Heister, Bodil. Med mor til fodbold. Danmarks Idrætsforbund, 1990.
- Helge, Eva Wulff, og Else Trangbæk. Redskabsgymnastik - leg og akrobatisk udfordring. Institut for Idræt, Københavns Universitet, 1994.
- Jørgensen, Henrik Taarsted. Redskabsgymnastik, 2015.
- Krabbe, Palle. Hopla akrobat. Bogforlaget DUO, 1986.
- Krabbe, Palle. Hopla gøgler. Bogforlaget DUO, 1988.
- Kroppen i skolen - et undervisningsmateriale for indskolingen. Gymnastik. Danmarks Idrætsforbund, Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger, Dansk Idrætslærerforening, Dansk Skoleidræt, 1993.
- Kroppen i skolen - et undervisningsmateriale for mellemtrinnet. Gymnastik. Danmarks Idrætsforbund, Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger, Dansk Idrætslærerforening, Dansk Skoleidræt, 1995.
- Norges Gymnastikk- og Turnforbund. Gøy i gymsalen, 1985.
- Trangbæk, Kurt. Redskabsgymnastik, 1973.
- Ørn, G. B. Gymnastikaktiviteter med børn, 1986.
- Aaris, Steffen Brix. Akrobatbogen, 1986.



dansk

Skoleidræt