

Idrætsforløb til indskoling



 dansk  
Skoleidræt

**ET LIV I (U)BALANCE**

KROPSBASIS

# ET LIV I (U) BALANCE

## Kropsbasis

### Tema og undertema

Idræt og samfund - Et liv i (u)balance

### Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

### Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal eleverne arbejde med kropsbasis.

### Færdigheds- og vidensmål

- Eleven har viden om balancevariationer.
- Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser.
- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele.
- Eleven har viden om spænding og afspænding

## Modul 1

Intro Balanceøvelser	Balancestopdans	Ballonleg	Outro
🕒 30min	15min	20min	10min

## Modul 2

Opvarmningsløb	Parøvelser	Balance med rekvisitter	Outro
🕒 15min	30min	20min	10min


## Modul 3

Intro Balanceøvelser	Balancebane	Outro
🕒 30min	35min	10min



# Modul 1


**Mål for dette modul:** At eleverne mærker fysisk, hvad det vil sige at være i balance og ubalance samt sætte ord på, hvad det gør ved en – både fysisk og mentalt.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	Have balloner med til hver elev. Have styr på outro og evt. udskrevet ark. Musik til stopdans.
10 min	<b>INTRO</b> Forløbet præsenteres, og eleverne informeres om, hvad de skal lave over de næste tre moduler i idræt.	Fælles.
20 min	<b>BALANCEØVELSER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stå på venstre ben i så lang tid som muligt</li> <li>• Stå på højre ben i så lang tid som muligt</li> <li>• Stå på venstre ben og sæt højre hånd i gulvet, ræk så langt ud indtil du ikke kan holde balancen længere.</li> <li>• Ræk begge arme så langt frem du kan, indtil du ikke længere kan holde balancen.</li> <li>• Stå på et ben og rør ved hælen af modsatte ben</li> </ul>	Fokus på, at når man har "skubbet" sig selv derud, hvor man ikke længere er i balance, så har man udfordret sig selv rigtigt.
15 min	<b>BALANCESTOPDANS</b> Sæt musikken i gang – gerne noget glad musik med god energi. Når du trykker stop, skal eleverne indtage en af de balancepositioner, som de lige har øvet. De må ikke lave den samme position to gange i træk.	Fælles.
20 min.	<b>BALLONLEG</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne skal puste en ballon op.</li> <li>• Eleverne skal gå rundt mellem hinanden og holde ballonen i luften med flad hånd- de må ikke stå stille, men skal hele tiden være i fremdrift.</li> <li>• Gør det samme, men denne gang med håndryggen.</li> <li>• Stå stille og se om de kan få ballonen mellem benene.</li> <li>• Slå ballonen op i luften og drej hele vejen rundt, før de slår til den igen.</li> </ul>	Udlevering af balloner – evt. have pustet nogle op på forhånd.
10 min.	<b>OUTRO</b> Snak med eleverne om: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad har været sjovt i dag?</li> <li>• Hvad er sjovest? At være i balance eller at være i ubalance?</li> <li>• Hvad er svært?</li> <li>• Hvad kan de selv øve sig på?</li> <li>• Har du selv prøvet at være i ubalance i en hverdagsituation? Fx hvis du er kommet for sent op eller ikke måtte få den is, som du gerne ville have?</li> </ul>	Fælles.



# Modul 2


**Mål for dette modul:** At eleverne mærker fysisk, hvad det vil sige at være i balance og ubalance samt sætte ord på, hvad det gør ved en – både fysisk og mentalt.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	Have balloner med Have overtrækstrøjer eller bånd med
15 min	<b>OPVARMNINGSLØB MED BALANCEØVELSER</b> Løb i forskellige tempi – undervejs siger underviseren stop, og eleverne skal lave en balanceøvelse, fx en af dem, som de lavede i modul 1.	Læreren styrer aktiviteten og viser eventuelt nogle af balanceøvelserne fra modul 1 for at genopfriske elevernes hukommelse.
30 min	<b>PARØVELSER MED BALLON</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pust en ballon op per par.</li> <li>• Hold ballonen i luften sammen i par, imens eleverne er i fremdrift.</li> <li>• Stil eleverne over for hinanden og lad dem holde ballonen i luften imellem sig.</li> <li>• Gør det samme, men nu skal de skiftevis gøre det med flad hånd og med håndryg.</li> <li>• Hold ballonen i luften, imens eleverne står på ét ben.</li> <li>• Hold ballonen i luften, imens eleverne drejer rundt på ét ben, hver gang de har spillet den til makker.</li> <li>• Hold ballonen i luften, hver gang eleverne har slået til ballonen, skal de ned på maven og op igen.</li> </ul>	Parvis
20 min	<b>BALANCEØVELSER MED REKVISIT</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne er stadig sammen i par, men nu skal de holde en overtrækstrøje eller lignende imellem sig.</li> <li>• Eleverne skal holde balancen på ét ben, imens de holder trøjen imellem sig – hvor længe kan de holde balancen?</li> <li>• Byt ben – er der forskel?</li> <li>• Eleverne skal bøje sig ned og røre gulvet med den hånd, som de ikke holder trøjen med.</li> <li>• Kan eleverne holde ballonen i luften samtidigt med, at de holder fast i trøjen imellem sig?</li> </ul>	Parvis
10 min	<b>OUTRO</b> Snak med eleverne om: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad har været sjovt i dag?</li> <li>• Hvilke udfordringer var størst?</li> <li>• Hvad kræver det af kroppen at holde balancen?</li> <li>• Hvornår har du det bedst? Når du er i balance, eller du ikke er i balance?</li> </ul>	Fælles



# Modul 3

**Mål for dette modul:** At eleverne mærker fysisk, hvad det vil sige at være i balance og ubalance samt sætte ord på, hvad det gør ved en – både fysisk og mentalt.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	Medbring balloner
10 min	<b>INTRO</b> Hvad har vi arbejdet med?	Fælles snak om, hvad de har arbejdet med og lært de sidste to moduler. Er der nogen, der har øvet sig i fritiden?
15 min	<b>BALANCEØVELSER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stå på ét ben, når du ikke kan længere, skal du skifte uden at røre gulvet.... Altså ved hjælp af et lille hop.</li> <li>• Kan du stå på ét ben og hoppe 180 grader rundt og blive stående? Øv dig nogle gange – skift også ben.</li> <li>• Prøv nu med lukkede øjne.</li> <li>• Kan du hoppe 360 grader rundt og blive stående uden at miste balancen?</li> <li>• Prøv nu med lukkede øjne.</li> </ul>	Frit mellem hinanden, men læreren styrer hele tiden aktiviteten.
30 min	<b>BALANCEBANE</b> Lav en balancebane sammen med eleverne, hvor I bruger de redskaber, som I måtte have. Lav gerne banen med forskellige udfordringer, så alle elever kan blive udfordret på forskellige niveauer.  Se bilag 1 med forslag til forskellige balanceudfordringer.	Grupper á 4 elever.  Bevægelsesforslag: Direkte (kniv) – slalom (skiløber) – langsomt (snegl) – hurtigt (jaguar) – kraftfuld (bjørn) – let (fjer) – elegant (balletdanser) – gadedrengehopp – baglæns – sidestep – roterende – zigzag etc.
10 min	<b>OUTRO</b> Derefter snak med eleverne om: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad har været sjovt i dag?</li> <li>• Hvilke udfordringer var størst?</li> <li>• Hvad kræver det af kroppen at holde balancen?</li> <li>• Hvad har du lært om balance og ubalance?</li> </ul>	



# Balancebane

Bingoplader



Bom	Balancebænk	Sjippetove på række
Kravle fra ribbe til ribbe	Kravle over hest	Hinke mellem hulahopringer

Rullebræt	Vippebræt	Sving i tove og land på ben
Træk på tæppeflis	Løb med bold på ske	Sækkeløb

