

Idrætsforløb til udskoling



dansk
Skoleidræt

FRA TESTER TIL MESTER
REDSKABS AKTIVITETER

FRA TESTER TIL MESTER

Redskabsaktivitet

Tema og undertema

Ildræts og samarbejde - Fra tester til mester

Tid

5 moduler af 75 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb arbejdes der med forskellige redskabsgymnastiske elementer, hvor fokus er på, at eleverne skal opleve, at de bliver bedre til forskellige øvelser og spring. Derfor skal der trænes færdigheder indenfor de forskellige øvelser og spring, men også færdigheden at være modtager kommer i fokus. Eleverne skal arbejde tæt sammen i mindre grupper, hvor de guider og hjælper hinanden.

Mål

- Eleven kan samtale om vejen fra begynder til let eller meget øvet (tester til mester).
- Eleven kan forbedre sin tekniske færdigheder indenfor flere elementer i redskabsgymnastikken.
- Eleven kan analysere et spring og derigennem fejlrette sig selv og andre.
- Eleven kan agere modtager i spring og øvelser.
- Eleven kan udarbejde og udføre en sammensat springserie.

Modul 1

Intro Opvarmning	Samarbejde og tillid Grundlæggende færdigheder	Outro Refleksion
🕒 25min	40min	10min

Modul 2

Opvarmning	Modtagning	Stationer	Outro Refleksion
🕒 10min	15min	40min	10min

Modul 3

Opvarmning	Kropsspænding	Stationer	Outro Refleksion
🕒 10min	15min	40min	10min

Modul 4

Opvarmning	Øve færdigheder	Outro Refleksion
🕒 10min	55min	10min


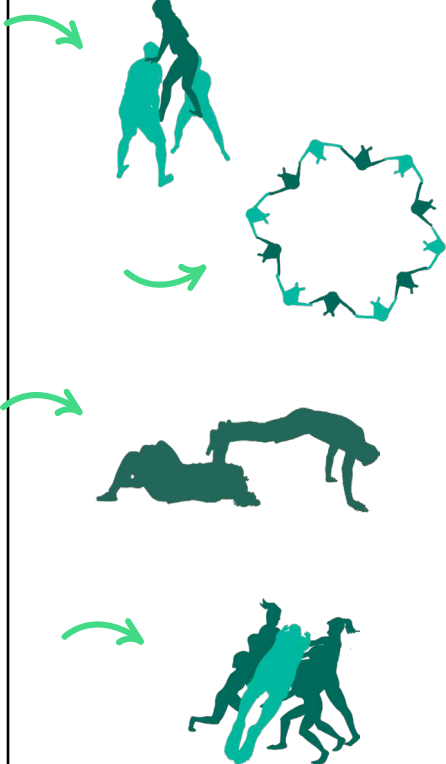
Modul 5

Opvarmning	Springserie Fremvisning	Outro Refleksion
🕒 10min	50min	15min



Modul 1


Mål for dette modul: At eleverne skal samarbejde om forskellige kropsspændingsøvelser.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Overvej, hvordan der skal laves grupper til forløbet.	
15 min.	<p>INTRO</p> <p>Intro til forløbet og hvad der skal ske igennem de næste 5 moduler. Derefter en snak omkring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad vil det sige at mestre noget? • Hvornår kan man sige, at man mestrer en given færdighed? • Kom med eksempler på ting, som I mestrer? • Hvad har I gjort for at komme til at mestre netop det? • Hvad vil det sige at mestre noget som en gruppe? 	<p>Fælles opstart</p> <p>Snak i par/små grupper opsamling i plenum</p>
10 min.	<p>OPVARMNING</p> <p>Opvarmningssekvensen er beskrevet og illustreret under materialet "Opvarmning".</p>	Lærerstyret eller lad eleverne styre i mindre grupper ud fra beskrivelsen.
25 min.	<p>SAMARBEJDE, TILLID OG KROPSPÆNDING</p> <p>Månevandring: To rækker med 3 elever i hver står over for hinanden. Man former en hestesko med makkeren overfor, og den sidste elev skal nu vandre fra hånd til hånd. Når eleven er trådt videre fra ens hestesko, løber man op foran, så der hele tiden er noget at træde på.</p> <p>Kropsspændingscirkel: Stående i en cirkel med hinanden i hænderne. Hver anden læner sig ind i cirklen, og hver anden læner sig ud af cirklen. Kroppen helt spændt. Prøv derefter, om I kan komme ned i squat-position og op igen.</p> <p>Transportstafet: Rygliggende tæt ved siden af hinanden med arme og hænder strakt op i luften. Én efter én transporteres holdet ned gennem rækken i hænder. Eleven, der transporteres, skal selv støtte med hænderne. Transportøren har fat på skinneben/knæ. Når eleven er transporteret gennem rækken, lægger man sig ved siden af den sidste og skal nu til at agere transportør.</p> <p>Mavelanding: To rækker med 3 modtagere i hver står over for hinanden på en nedspringsmadras. En elev tager et lille tilløb og springer med samlet afsæt til mavelanding i modtagernes arme. Modtagerne møder kroppen på springeren så tidligt som muligt.</p>	<p>Grupper af minimum 7 elever.</p> 
15 min.	<p>BASISØVELSER</p> <p>Gruppen skal nu øve sig på forskellige øvelser. Det handler for gruppen om at hjælpe, støtte og vejlede hinanden i øvelserne.</p> <p>Tudsestem – Hovedstand – Håndstand – Vejrmøller - Ruller</p>	<p>Eleverne arbejder i deres grupper.</p> <p>Eleverne skal arbejde i grupper á ca. 4.</p>
10 min.	<p>OUTRO</p> <p>Udstrækning og imens en snak omkring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har der været fokus på i dag? • Hvorfor er det vigtigt med kropsspænding, tillid og samarbejde? • Hvad skal du øve dig ekstra meget i fremadrettet i forløbet? • Er I, som grupper, blevet bedre til noget i dag? 	<p>Fælles udstrækning, men snak i små grupper og afslut med fælles opsamling.</p> <p>Teksten læses, og der kigges kort på refleksionsspørgsmålene til næste modul.</p> <p>Udlever temateksten "Fra tester til mester"</p>



Modul 2


Mål for dette modul: At eleverne lærer og afprøver de 4 modtagningstyper og arbejder med fire forskellige spring.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
5-10 min.	OPVARMNING Samme opvarmningsprogram som sidst.	Lærerstyret eller uddelegeres til en/flere elever.
15 min	MODTAGNING Lad først eleverne snakke om, hvad modtagning er, forskellige former, en modtagningens betydning og lignende. Derefter gennemgås de forskellige modtagningstyper. <ul style="list-style-type: none"> • Støttemodtagning • Fysisk modtagning • Sikkerhedsmodtagning • Psykisk modtagning 	Benyt redskabsdugen til jeres snak om modtagning. Brug aktivitetskortet "Modtagning" fra redskabsdugen, hvor eleverne praktisk kommer forbi de forskellige modtagninger.
45 min.	FORØVELSER 1 - STATIONSTRÆNING Der opstilles fire basisstationer, som grupperne skal rundt på – ca. 10 minutter ved hver station. <ol style="list-style-type: none"> 1. Hovedstand og håndstand 2. 7-talsposition og kip 3. Kropsspænding – strakt/hul/spændt svaj 4. Flyvende rulle 	Husk tid til at sætte stationerne op og tage dem ned igen. Eleverne arbejder fokuseret i deres grupper.
5 min.	OUTRO Udstrækning og snak i grupper <ul style="list-style-type: none"> • Hvad vil du gerne mestre eller være tættere på at mestre, når forløbet er slut? 	Lav et dokument med elevernes navne, hvor de skriver ned, hvad deres mål med forløbet er, og hvad de konkret skal arbejde med på hver af de fire stationer i næste modul.



Modul 3


Mål for dette modul: At eleverne vil opleve, at de gennem flere modulers træning i sidste ende kan mestre et eller flere færdige spring.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	OPVARMNING Samme opvarmningsprogram som sidst.	Lærerstyret eller uddelegeres til en/flere elever.
15 min	KROPSPÆNDING Eleverne skal stadig arbejde inden for deres grupper. De skal lave nedenstående øvelser, som arbejder med kropsspænding og balance. Plankekamp Vælt en mur Vend pandekagen Siddende skubbekamp Hvad var vigtigt i de øvelser, vi lige har lavet? Er der noget, I kan overføre til de fire stationer, I skal øve lige om lidt?	Eleverne er sammen parvis. De kan med fordel bytte makker undervejs. Det er ikke så vigtigt, om eleverne når alle øvelserne, men at de arbejder godt med øvelserne. Opsamling
40 min.	FORØVELSER 2 - STATIONSTRÆNING Der opstilles fire basisstationer, som grupperne skal rundt på – ca. 10 minutter ved hver station. To stationer er nye, og to er gengangere. 1. Hovedstand og håndstand 2. 7-talsposition og kip 3. Kropsspænding – forskellige ophop på minitrampolin, evt. salto (lærervurdering) 4. Vejr mølle/Rondat	Husk tid til at sætte stationerne op og tage dem ned igen. Eleverne arbejder fokuseret i deres grupper og med udgangspunkt i det dokument, de skrev i som afslutning på sidste modul.
10 min.	OUTRO Udstrækning og snak i grupper. • Er jeg kommet tættere på at mestre de fire øvelser i dag? Hvorfor/hvorfor ikke? • Betyder gruppen og det at være sammen med andre noget i forsøget på at blive bedre?	Tag udgangspunkt i dokumentet fra sidste modul.



Modul 4


Mål for dette modul: At eleverne vil opleve, at de gennem flere modulers træning i sidste ende kan mestre et eller flere færdige spring.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
5-10 min.	OPVARMNING Samme opvarmningsprogram som sidst. Se bilag "Opvarmning"	Lærerstyret eller uddelegeres til en/flere elever.
55 min.	FÆRDIGT SPRING - STATIONSTRÆNING Der opstilles fem basisstationer, som grupperne skal rundt på. Ca. 10 minutter ved hver station. 1. Kropsspænding – forskellige ophop på minitrampolin evt. med rotation. 2. Vejmølle/Rondat 3. Kraftspring evt. flik flak 4. Bukspring 5. Forlæns og baglæns ruller	Husk tid til at sætte stationerne op og tage dem ned igen. Eleverne arbejder fokuseret i deres grupper.
10 min.	OUTRO Udstrækning og snak i grupper • Hvad vil du gerne mestre eller være tættere på at mestre, når forløbet er slut?	Brug dokumentet fra sidst med elevernes mål.



Modul 5

Mål for dette modul: At eleverne sammensætter og forfiner en springserie.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før		
10 min.	OPVARMNING Samme opvarmningsprogram som sidst.	
50 min.	SPRINGSERIE Grupperne skal kombinere 3-6 forskellige spring til en springserie. De kan bruge spring fra de stationer, de har været igennem. Grupperne bestemmer selv elementerne og sværhedsgraden. Serien skal vises af to eller flere omgange, så der altid kan være en modtager under serien. Eleverne skal dermed både vise de forskellige springelementer samt agere modtager gennem en serie.	I grupper. Her skulle der også gerne være tid til, at eleverne kan øve de forskellige spring en sidste gang, så de bedre kan mestre dem.
15 min.	OUTRO Udstrækning og snak i grupper <ul style="list-style-type: none"> • Er der nogle spring, du er blevet bedre til under dette forløb? • Hvad har haft den største betydning for, at du er blevet bedre til de forskellige spring? • Hvordan har I som gruppe udnyttet hinandens forskellige kompetencer? • Hvordan har gruppearbejdet fungeret? • Hvad har fungeret godt, og hvad har fungeret knap så godt i forløbet? 	



Opvarmning

- Gang: Armene – bøj x 2/stræk x 2 horisontalt
- Gang: Armene – op x 2 /ned x 2 vertikalt
- Gang: Armsving vertikal x 2 + horisontalt x 2
- Gang: Højre knæ til modsatte albue og omvendt

4 reps



4 reps



4 reps



10 reps



Let løb

30 sek.

Let løb: Hælsark

20 reps.

Let løb: Høje knæløft

20 reps.

Gadedrengeløb med rundsving – fremadrettet

15 reps.

Gadedrengeløb med rundsving – bagudrettet

15 reps.

Gadedrengeløb – vertikal armsving - en høj/en lav arm

10 reps.

Sidestep – begge sider

30 reps.

Krydsløb – begge sider

30 reps.

Hop med samlet ben fremad

30 reps.

Hop med samlet ben baglæns

30 reps.

Hop sidelæns – begge sider

30 reps.

Lunges med overkropsrotation – hver ben

5 reps.



Gang: Ydersider

20 steps

Gang: Indersider

20 steps

Gang: Hæl

20 steps

Gang: Tå

20 steps

Squat walk

20 steps



Gang: Ned og røre tåspidser

20 steps

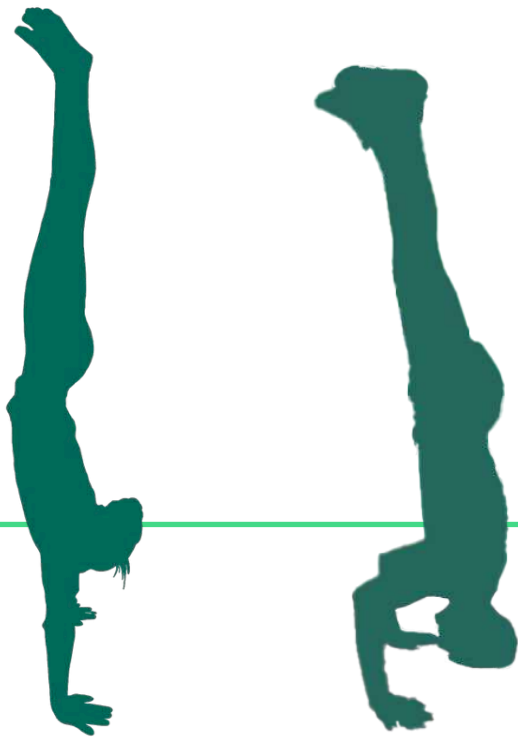


dansk

Skoleidræt

Stationstræning – modul 2

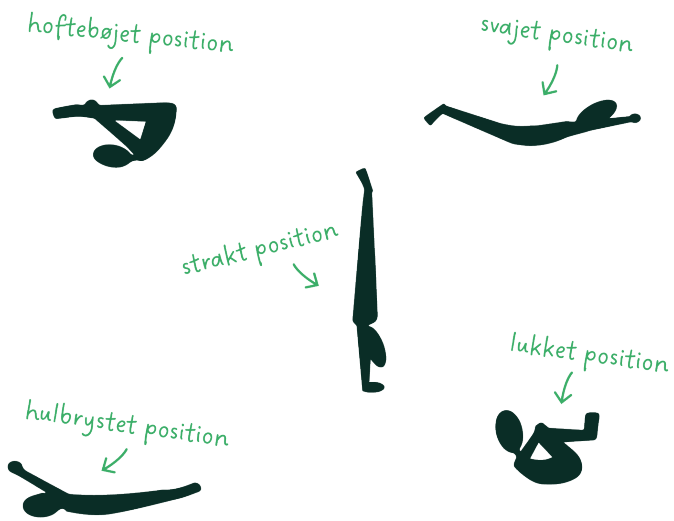
Håndstand og håndstand



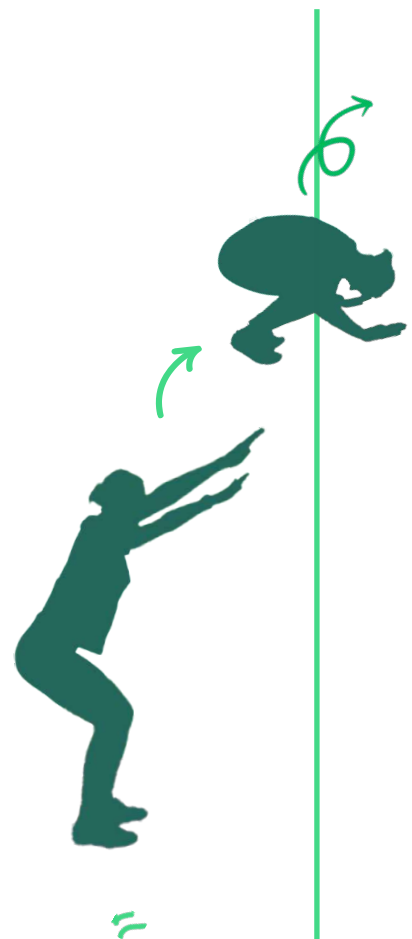
Kip – 7-talposition



Kropsspænding

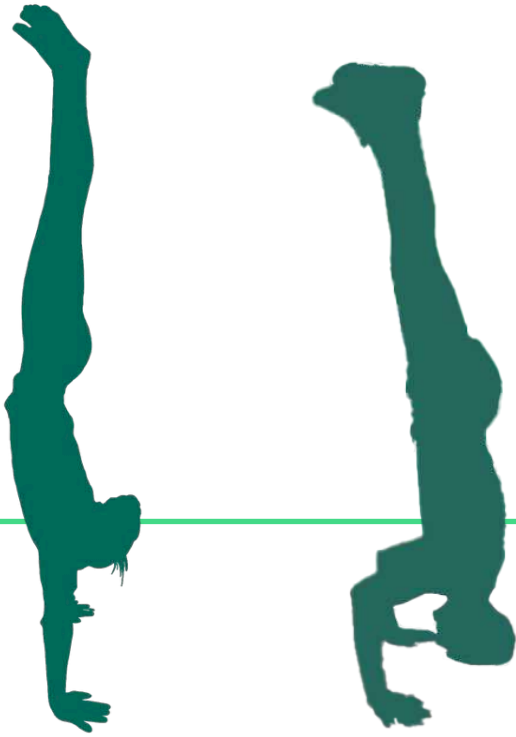


Flyvende rulle



Stationstræning – modul 3

Håndstand og håndstand



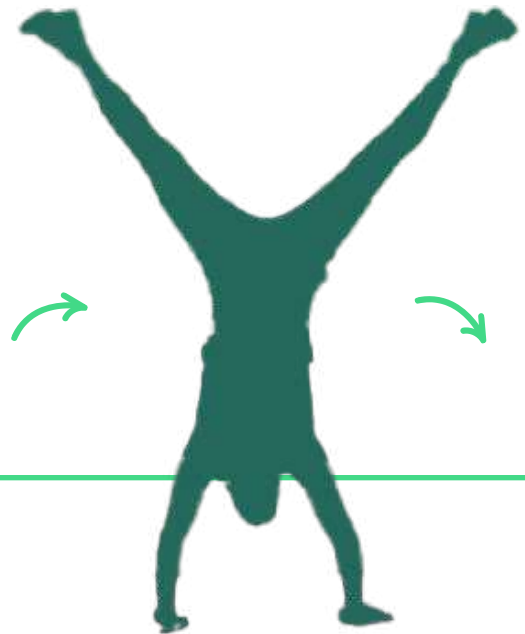
Kip – 7-talposition



Kropsspænding – forskellige ophop på minitrampolin

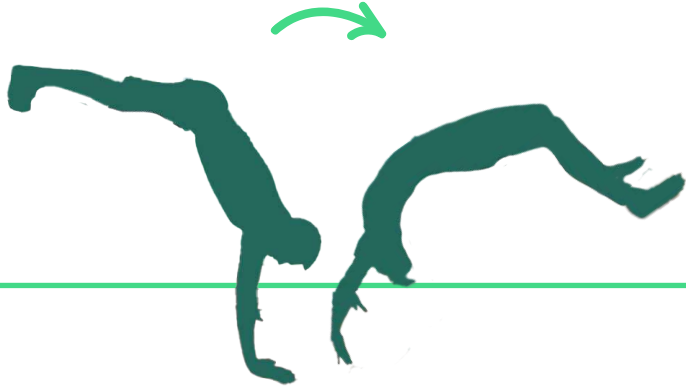


Vejrmølle og rondat

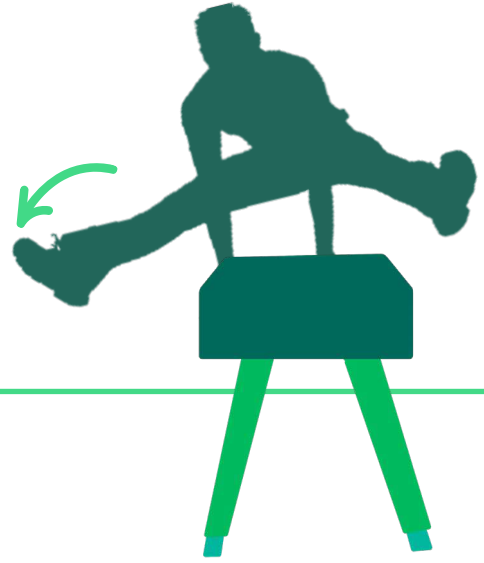


Stationstræning – modul 4

Kraftspring



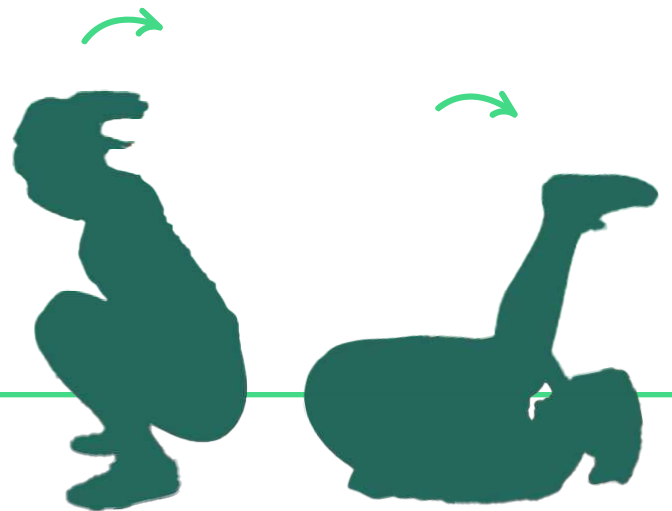
Bukspring



Kropsspænding – forskellige ophop på minitrampolin



Forlæns - og baglæns rulle



Elevtekst
1 side 1.300 bogstaver

Fra tester til mester

Vi fascineres af gymnasternes kontrol over deres kroppe, den styrke de besidder og de tekniske evner de har oparbejdet over tid. Gymnasternes enestående evne til at forvandle simple bevægelser til kunstværker fanger vores sind og åbner døren til en verden af æstetik og dygtighed samt dedikation og målrettet træning for at mestre selv de mindste detaljerne.

For at blive dygtige til f.eks. redskabsgymnastik kræver det en ihærdig indsats i bestræbelsen at forbedre hver lille nuance af vores bevægelser. Vi starter som testere, der udforsker redskabernes potentiale og vores egne grænser. Den indledende fase er præget af eksperimenter og udfordringer, men det er netop her, at fundamentet for senere mestring grundlægges.

Gennem gentagne øvelser og dedikeret træning udvikler vi ikke kun vores tekniske færdigheder, men også vores evne til at lære af de fejl vi vil begå undervejs. Fald og fejltrin bliver ikke blot hindringer, men snarere vejen mod dygtighed. Vi lærer at analysere og tilpasse vores bevægelser for konstant at forbedre vores præstationer. Hver balance, hvert svirp, og hver rotation kræver præcision og kontrol.

At blive dygtig til noget handler i høj grad om disciplin, tålmodighed og dedikation og det er bl.a. det, som er med til at forme Jer som individer. At kunne øve sig og stræbe efter dygtighed er ikke kun relevant inden for idrætsverdenen, men også i Jeres private-, uddannelses- og senere arbejdsliv, vil de være afgørende for at I kan nå Jeres mål og drømme.

Evnen til at arbejde hårdt for at udvikle og forfine ens kompetencer er en uvurderlig færdighed, der vil følge os gennem livet, i enhver udfordring, vi står overfor. Vi skal være bevidste om, at dygtighed og det at mestre noget ikke kommer af sig selv, men gennem mange timers målrettet øvelse.

Refleksionsspørgsmål

- Hvorfor er det vigtigt at fejle og at blive ved med at øve sig på noget?
- Hvad drømmer du om i fremtiden?
- Forestil dig hvilke kompetencer du skal besidde i denne drøm. Diskuter dem i grupper og som gerne med i spark til hinanden.
- Hvad skal du særligt øve dig på i dette forløb omkring redskabsaktivitet?