



Opvarmning

Hvad skal I lære?

- At få et større kendskab til *Opvarmningstrappen* og dens indhold.
- At udarbejde en del af et opvarmningsprogram og præsentere det for andre.

Prøv det med kroppen

I skal i grupper udarbejde fem minutters opvarmningsaktiviteter til et bestemt trin på *Opvarmningstrappen*. Jeres lærer sammensætter grupperne og bestemmer, hvilket af de fem trin, I skal arbejde med.

De fem trin er:

1. Let arbejde

- Det gælder først og fremmest om at få kroppen i gang. Ofte handler det om motivation, og derfor kan det være en god idé at lave noget sjovt. Fx en aktivitet, som alle kan være med i, og hvor I bevæger jer, uden at det bliver for anstrengende.

2. Ledopvarmning

- Sørg for, at alle de store led kommer i brug. Det kan gøres på mange måder, men en god tommelfingerregel er, at kropsdelen skal bevæge sig i så mange retninger som muligt.

3. Kredsløb

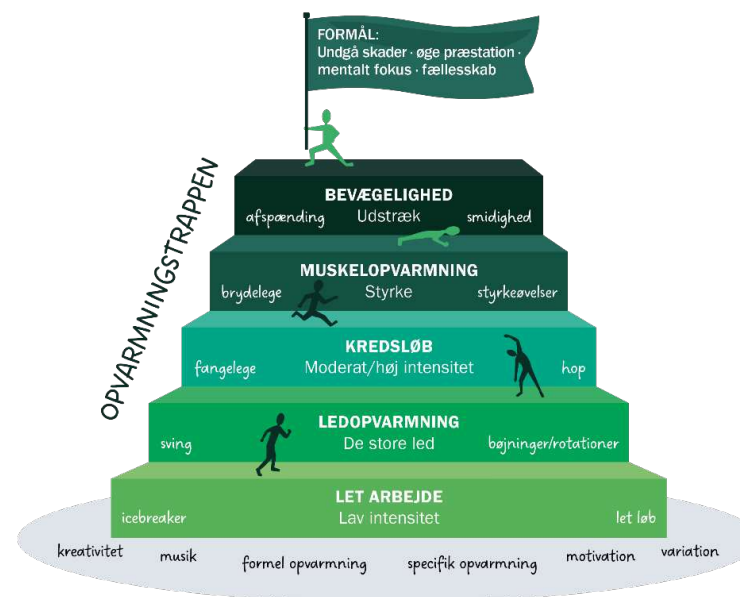
- Her skal pulsen op, så kroppen bliver godt varm. Tænk over, hvad der motiverer jer (musik, konkurrence, leg, fællesskab osv.) og brug det aktivt i jeres øvelser.

4. Muskelopvarmning

- Alle de store muskelgrupper skal på arbejde her. Det behøver ikke at være traditionelle styrkeøvelser, men kan lige så godt være brydelege eller andre øvelser, der udfordrer musklerne.

5. Bevægelighed

- Hav fokus på at give jer god tid i de enkelte øvelser, når I strækker kroppen ud. Der er stor individuel forskel på kroppe og på, hvor smidige de er. Så lad være med at sammenligne jer med hinanden, men mærk efter i din egen krop og sørg for, at du ikke overbelaster led og sener. Vær opmærksom på at komme omkring hele kroppen.





Fælles for alle fem trin:

- Prøv at tænke **kreativt**, så der er **variation** i jeres øvelser.
- Brug **musik**, hvis det passer til øvelserne – det kan være meget **motiverende**. Vær opmærksom på, at rytme og takt skal understøtte jeres aktivitet.
- Måske skal jeres opvarmning tilpasses et **specifikt** indholdsområde – læs mere om dette i **faktaboksen**.
Det bestemmer jeres lærer.



I skal præsentere jeres opvarmningsaktiviteter for hele klassen/holdet, så alle kan være med – og I skal selvfølgelig også selv deltage. Læs på trinene på *Opvarmningstrappen*, så I helt præcist ved, hvad I skal lave.

Fordel opgaverne mellem jer, så alle har en rolle og er aktive, når I præsenterer jeres øvelser.

Formel eller generel opvarmning er det, som I kender som et helt almindeligt basisopvarmningsprogram. Det er en god måde at klargøre kroppen til alle former for fysisk aktivitet, og her får man "lidt af det hele".

Specifik opvarmning retter sig mod en bestemt idrætsgren eller aktivitet. Hvis man fx skal spille badminton i idrætstimen, giver det god mening at have ekstra fokus på benarbejde og yderpositioner samt arme/skulder/ryg. Det er også en god idé at inddrage en ketsjer og bold i opvarmningsøvelserne.

Når I har prøvet hinandens opvarmningsaktiviteter, skal I tage stilling til nedenstående refleksionsspørgsmål. Jeres lærer bestemmer, om I snakker om det i grupper eller i fællesskab på hele klassen.

Tænk over og tal om

- Hvad er en god tidsramme for et opvarmningsprogram generelt?
- Hvorfor er det vigtigt at varme op før fysisk aktivitet?
- Hvordan kan et opvarmningsprogram motivere jer?
- Hvordan kan klassens fællesskab indtænkes i opvarmningen?
- Var der en eller flere aktiviteter i det samlede opvarmningsprogram, der fungerede særlig godt?