



## Løb rundt i Grundtræningshjulet

### Hvordan kan du bruge dette kort?

Dette kort hænger sammen med elevernes aktivitetskort af samme navn. Eleverne skal gennem et posteløb få kendskab til udvalgte begreber i *Grundtræningshjulet*. Ved nogle poster er der en mindre fysisk opgave (*står i kursiv*).

**Tid:** ca. 45 min. (+ opvarmning)

### Materialer og facilitering

- Print/kopier og udklip posterne på bagsiden af dette kort, og fordel dem på et stort område indenfor eller udenfor under kegler eller sten.
- Del klassen op i grupper af 2-3 elever og sørg for, at hver gruppe har noget at skrive med.
- Print/kopier bagsiden af elevkortet, så der er et skema pr. gruppe.
- Svararket ses til højre her på siden.
- Til post 10 og 15 skal der bruges ærteposer.

### Selve aktiviteten

- Sørg for, at eleverne er godt varmet op.
- Lad grupperne læse opgaven på deres aktivitetskort og derefter finde og løse de forskellige poster – hjælp dem gerne ud fra dit svarark.
- Sørg for at samle op på refleksionsspørgsmålene på elevarket.

Begreb	Beskrivelse	Post
Acceleration	Forøgelse af hastighed – <i>Sprint en kort distance, hvor I prøver at komme op i topfart så hurtigt som muligt.</i>	3
Aerob	Når du bruger ilt i luften som energikilde under din træning.	1
Anaerob	Når musklerne arbejder uden tilførelse af ilt.	12
Balance	At holde kroppen i ligevægt – <i>Stå på ét ben i 30 sek., skift ben.</i>	15
Ekspllosiv styrke	Når man udfører maksimal kraft i minimal tid – <i>Lav fem jump squats eller hop så højt som muligt.</i>	10
Interval	Træningsform, der veksler mellem høj og lav intensitet.	14
Kropsbevidsthed	Evnen til at mærke og kontrollere kroppens position.	6
Krydsbevægelser	Når begge hjernehalvdele er aktive og hjælpes ad med at koordinere bevægelser – <i>Klap på hovedet med den ene hånd og lav cirkler på maven med den anden, skift hænder.</i>	8
Puls/konditræning	Træning, der intensivt udfordrer hjerte og lunger – <i>Lav 10 burpees hurtigt efter hinanden.</i>	2
Præcision	Det samme som nøjagtighed – <i>Ram et objekt med en ærtepose.</i>	5
Reaktion	Automatisk og impulsiv handling – <i>Hold en ærtepose i strakt arm og slip den. Din makker skal gribe den, inden den rammer jorden.</i>	11
Smidighed	Den bevægelighed, der er omkring et bestemt eller flere led i kroppen – <i>Prøv at nå dine tæer med strakte ben og hold i 30 sek.</i>	16
Statisk styrke	Muskelarbejde uden bevægelse – <i>Hold plankeposition i 30 sek.</i>	9
Sæt	Antal gentagelser i en serie af øvelser.	4
Timing	Evnen til præcist at tilpasse bevægelser til omgivende signaler.	13
Udholdenhed	Evnen til at udføre aktivitet over lang tid uden at blive træt.	7



<p><b>Post 1:</b> Når du bruger ilten i luften som energikilde under din træning.</p>	<p><b>Post 9:</b> Muskelarbejde uden bevægelse. <i>Hold plankeposition i 30 sek.</i></p>
<p><b>Post 2:</b> Træning, der intensivt udfordrer hjerte og lunger. <i>Lav 10 burpees hurtigt efter hinanden.</i></p>	<p><b>Post 10:</b> Når man udfører maksimal kraft i minimal tid. <i>Lav fem jump squats eller hop så højt som muligt.</i></p>
<p><b>Post 3:</b> Forøgelse af hastighed. <i>Sprint en kort distance, hvor I prøver at komme op i topfart så hurtigt som muligt.</i></p>	<p><b>Post 11:</b> Automatisk og impulsiv handling. <i>Hold en ærtepose i strakt arm og slip den. Din makker skal gribe den, inden den rammer jorden.</i></p>
<p><b>Post 4:</b> Antal gentagelser i en serie af øvelser.</p>	<p><b>Post 12:</b> Når musklerne arbejder uden tilførelse af ilt.</p>
<p><b>Post 5:</b> Det samme som nøjagtighed. <i>Ram et objekt med en ærtepose.</i></p>	<p><b>Post 13:</b> . Evnen til præcist at tilpasse bevægelser til omgivende signaler.</p>
<p><b>Post 6:</b> Evnen til at mærke og kontrollere kroppens position.</p>	<p><b>Post 14:</b> Træningsform, der veksler mellem høj og lav intensitet.</p>
<p><b>Post 7:</b> Evnen til at udføre aktivitet over lang tid uden at blive træt.</p>	<p><b>Post 15:</b> At holde kroppen i ligevægt. <i>Stå på ét ben i 30 sek., skift ben.</i></p>
<p><b>Post 8:</b> Når begge hjernehalvdele er aktive og hjælper ad med at koordinere bevægelser. <i>Klap på hovedet med den ene hånd og lav cirkler på maven med den anden, skift hænder.</i></p>	<p><b>Post 16:</b> Den bevægelighed, der er omkring et bestemt eller flere led i kroppen. <i>Prøv at nå dine tæer med strakte ben og hold i 30 sek.</i></p>