

Idrætsforløb til mellemtrin



dansk  
**Skoleidræt**

**SPRING OVER DINE GRÆNSER**

LØB, SPRING OG KAST

# SPRING OVER DINE GRÆNSER

Løb, spring og kast

## Tema

Idræt og historie

## Undertema

Spring over dine grænser

## Tid

3 moduler af 75 minutters varighed


## Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal eleverne arbejde med løb, spring og kast igennem lege og små udfordringer og undervejs reflektere over, hvor atleter igennem historien har sprunget grænser i atletik og til OL. Forløbet kan både laves ude og inde.


## Mål

- Eleven kan løbe, springe og kaste.
- Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast.
- Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast.
- Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast.

## Modul 1

Intro	Løbeaktiviteter	Outro
 10min	55min	10min

## Modul 2


Intro Opvarmning	Springøvelser	Outro
 25min	40min	10min

## Modul 3

Intro	Kastestafet	Kuglestød	Outro
 10min	20min	30min	15min



**Mål for dette modul:** At eleverne får sjove oplevelser med løbedelen inden for LSK gennem en legende tilgang

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	Sjippetove, hulahopringe, kegler, sjippetove, <a href="#">LSK dugen</a>
10 min	<b>INTRO</b> Forløbet præsenteres, og eleverne informeres om, hvad de skal lave over de næste tre moduler i idræt. Hvad ved eleverne om idræt og historie i forhold til løb, spring og kast? Hvor mange har set OL? Hvordan arbejder atleterne til OL med at springe over deres grænser? Hvad kender eleverne til atletik?	
25 min	<b>TERNINGELØB</b> På skolens område fordeles 50 plasticlommer med tallene 1-50, det kan også sagtens være på sportspladsens område. I midten er der en terning, hvor eleverne i grupper med tre skal slå med terningen. Hvis terningen viser 5, skal de ud og finde tallet 5, herefter skal de tilbage til terningen og slå igen. Bliver det fx en 4'er, så skal de ud og finde nr. 9 osv., indtil gruppen først når PRÆCIS 50. Hvem er hurtigst? Hvor mange når 50 på 20 min? Gruppen skal løbe samlet og må kun vende et tal, hvis man er samlet om tallet.	Materialer: 50 plasticlommer med tal fra 1-50. En eller flere terninger.  Til læreren: Hvordan hænger terningeløbet sammen med temaet "Spring over dine grænser"?
15 min	<b>FANGELEG</b> Eleverne laver en fangeleg, hvor de bruger en pind, drikkedunk eller noget tredje. På en 10 m lang bane, er der en pind eller lignende imellem dem på midten. De to duellanter, står over for hinanden, på hver sin side af genstanden. Nu gælder det om at få fat i pinden og løbe den tilbage imod baglinjen uden at blive rørt. Hvis det lykkes får man et point, hvis man bliver rørt, så får den anden et point. Bedst til tre point og herefter roterer taberen en tur til højre og får en ny modstander.	
15 min.	<b>TØNDEBÅNDRALLY I SPRINT</b> En firkant med ca. 20 meter mellem hver kegle opsættes. Ved hver kegle ligger der 4 tøndebånd. Eleverne fordeles to og to ved hver kegle, så der står nogenlunde lige mange par ved hver kegle. Hvert par tager et tøndebånd, og den ene går ind i tøndebåndet og holder fast, imens den anden holder fast i tøndebåndet udenfor. Nu skal de løbe en runde, så hurtigt de kan. Når de kommer tilbage til egen kegle lægger de tøndebåndet ned og løber videre til næste kegle og tager et nyt tøndebånd og skifter position, løber en ny omgang osv. Hvor mange omgange kan de nå på 10 min?	Materialer: 16 hulahopringe, 4 kegler I grupper med 2 og 2 i hver.  Til læreren: Hvordan oplevede eleverne rallyløbet i forhold til grænser?
10 Min	<b>OUTRO</b> Snak med eleverne om: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad har været sjovt i dag?</li> <li>• Er der noget eleverne har gjort med deres krop i dag, som de kan sætte undertemaet på?</li> <li>• Hvad har vi arbejdet med og lært noget om på LSK- dugen?</li> </ul>	<b>FUN FACT</b> Under OL i 1936 i Berlin blev det uafgjort mellem stang-springere. I stedet for at springe igen, skar de sølv- og bronzemedaljerne halvt over og smeltede dem sammen, så de hver især havde en halv sølv- og halv bronzemedalje.





Mål for dette modul: At eleverne mærker på egen krop, hvordan de forskellige elementer af et spring kan trænes og optimeres for at opnå et godt slutprodukt.

🕒	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min	<b>INTRO</b> Hvad ved eleverne om Idræt og historie? Hvordan kan idræt og historie hænge sammen med undertemaet "Spring over dine grænser"?	Tal om tema og undertemaet er. Plenum. Medbring sjippetove, kegler, LSK dugen
15 min	<b>OPVARMNINGSLEG</b> Fordel sjippetove langs græsset med ca. en meter imellem hvert sjippetov. Der skal ligge 5-6 stykker, som eleverne kan springe over. Fordel jer ligeligt bag ved banerne og bevæg jer fremad på forskellige måder <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå tilbage til start ved siden af sjippetovene.</li> <li>• Sjippetovene er giftige – I må ikke røre dem!</li> <li>• Løb eller spring over sjippetovene på følgende måder:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Løb gennem banen uden at røre sjippetovene.</li> <li>2) Løb med høje knæ.</li> <li>3) Hink på højre ben.</li> <li>4) Hink på venstre ben.</li> <li>5) Hop med samlede ben.</li> <li>6) Gå baglæns.</li> <li>7) Løb baglæns.</li> <li>8) Hop baglæns. • Prøv hver serie 3 gange.</li> </ol> </li> </ul>	
20 min	<b>SPRINGSTAFET</b> Lav to hold og stil op bag keglen længst væk fra sandgraven. Ved et startsignal løber den forreste i hver række ned til den anden kegle, sætter af ud i sandgraven, løber ud til siden og tilbage og klapper den næste i rækken i hånden. • Lav en prøveomgang, inden I starter rigtigt. • Et stafetløb består af fem runder. I hver runde skal man lave forskellige spring. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. runde: Afsæt ud i sandgraven med venstre ben.</li> <li>2. runde: Afsæt ud i sandgraven med højre ben.</li> <li>3. runde: Sprællemænd i luften ud i sandgraven.</li> <li>4. runde: Knæ til brystet i luften, når I springer ud i sandgraven.</li> <li>5. runde: "Tarzan"-slag på brystet i luften, når I springer ud i sandgraven.</li> </ol>	Hvad gør det ved ens fysiske grænse, at det bliver lavet til en konkurrence, fremfor at det er noget, man blot øver sig på?
20 min	<b>SPRING MED KORT OG LANGT TILLØB</b> Del jer i tre grupper og fordel jer på siden af springgraven. Der opsættes to kegler med ca. 7 meter mellem hver, så I har et kort og et langt tilløb til springgraven. Start ved den forreste kegle og løb i fuld fart hen mod afsætzonen og sæt af. Forsøg at ramme din topfart, når du sætter af. Prøv et par gange. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Læg et målebånd i kanten af sandkassen. Spring tre-fire gange fra første kegle med det korte tilløb og husk jeres bedste resultat.</li> <li>2. Start derefter ved den bagerste kegle, så det omtrent svarer til et fuldt tilløb. Spring tre ad gangen på hver jeres bane. Stadig med fokus på at løbe i fuld fart HELT hen til afsættet. Mål springene igen. Hvor stor er forskellen på at springe med et kort tilløb og et langt tilløb?</li> </ol>	<b>FUN FACT</b> De seks farver – blå, gul, sort, grøn, rød og den hvide baggrund – blev valgt, fordi alle verdens flag indeholder mindst én af disse farver.
10 min	<b>OUTRO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad har været sjovt i dag?</li> <li>• Er der noget eleverne har gjort med deres krop, som de kan sætte undertemaet grænser på?</li> <li>• Har de nogle erfaringer fra andre ting i deres liv, hvor de kan genkende noget af det samme?</li> </ul>	



Mål for dette modul: At eleverne lærer, at der er forskel på kast og stød.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Overvej hvilke typer af bolde eller andre kasteredskaber du vil bruge i "Kastestafet".	
10 min	<b>INTRO</b> Hvad har vi arbejdet med?	Tal med eleverne om dagens indhold, tema og undertema. Vis dem LSK dugen og spørg dem, hvad de har lært indtil nu.
20 min	<b>KASTESTAFET</b> Gå sammen i par, vælg en af boldene og start bag baglinjen på fx en boldbane. Den, der har bolden, bliver stående bag baglinjen. Den anden går frem og stiller sig, så I er enige om, at I kan kaste og gribe bolden, uden at den rammer jorden. Hvis bolden gribes, løber kasteren op forbi griberen og stiller sig klar til at modtage en bold fra den, der har grebet bolden. Fortsæt med at skiftes til at kaste og gribe. Hvis man ikke griber bolden, kaster man derfra, hvor bolden er landet. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvor langt kan I komme på 10 kast?</li> <li>• I skal kaste: 1) Med begge hænder – som et indkast i fodbold. 2) Med en hånd – overhåndskast. 3) På skift med højre og venstre arm. 4) Med forskellige bolde.</li> </ul>	Parvis: Masser af forskellige bolde  <b>FUN FACT</b> Før 1950 stod kuglestøderne med siden til, men amerikaneren O'Brien tænkte, at hvis han stod med ryggen til, kunne han skabe mere rotation og derved sende kuglen længere væk. Han havde tænkt rigtigt, for det er den teknik, man bruger den dag i dag.
30 min	<b>KUGLESTØD</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stå med siden til det sted, hvor kuglen skal stødes hen.</li> <li>• Hold kuglen ind til halsen som vist på illustrationen til højre.</li> <li>• Start stødet ved at sætte kraftigt af med det bagerste ben, samtidig med at du drejer kroppen, så du nu ser i den retning, hvor kuglen skal hen.</li> <li>• Hold det forreste ben strakt og stræk armen helt ud og skub også skulderen med frem.</li> <li>• Prøv dette stød 5-6 gange indtil det føles godt. Læg også mærke til, hvor langt dine stød når ud på banen.</li> <li>• Prøv nu med tilløb (chassé-trin).</li> <li>• Start i samme udgangsposition som før.</li> <li>• Hop sidelæns frem og hold kroppen omtrent som på tegningen.</li> <li>• Når du lander, så skulle du gerne stå i ca. samme position, som da du stødte stående kuglestød.</li> <li>• Prøv først med rolige chassé-trin og et roligt stød med kuglen.</li> <li>• Sæt mere fart på når du har prøvet et par gange.</li> </ul>	Kuglestødsbolde, Målebånd, evt. kegler der viser x antal meter med mellemrum.    OBS: ALLE SKAL VÆRE FÆRDIGE MED AT STØDE, FØR MAN GÅR UD OG HENTER KUGLERNE!
15 min	<b>OUTRO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad har været sjovt i dag?</li> <li>• Er der noget eleverne har gjort med deres krop, som de kan sætte undertemaet på?</li> <li>• Har de nogle erfaringer fra andre ting i deres liv, hvor de kan genkende noget af det samme</li> </ul>	Brug LSK dugen til at tale med eleverne om hvilke områder, som de har været igennem i dagens undervisning.  Hvordan hænger temaet sammen med indholdet?

