

Idrætsforløb til udskoling



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 beherske atletikdiscipliner.
- Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner.
- Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling.
- Eleven har viden om bevægelsesanalyse, herunder digitale værktøjer.

Modul 1

Intro	Løb og reaktionsøvelse	Starter	Outro
🕒 10min	35min	20min	10min

Modul 2

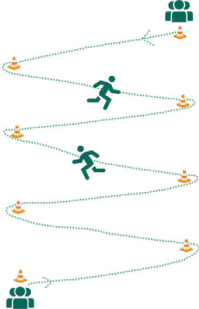

Intro Opvarmning	Bevægelsesanalyse	Outro
🕒 15min	50min	10min

Modul 3

Intro	Bevægelsesanalyse færdiggøres	Fremlæggelse	Outro
🕒 10min	35min	20min	10min



Mål for dette modul: At eleverne lærer om sprint, og hvilken betydning det har at have hurtig reaktion på en kort distance.

🕒	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter. Undervisningsdugen til løb, spring og kast: Løb, spring og kast-dugen	Sjippetove, hulahopringe, kegler, LSK dugen.
10 min	INTRO 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?	Fælles samtale om tema og undertema.
20 min	OPSTARTSØVELSE Løb en 60 m og tag tid. Krydsløbsfangeleg: Placer kegler på to rækker, så de står skråt overfor hinanden med ca. 15-20 meters mellemrum. Imellem keglerne er der to fangere. Det gælder for de andre at løbe skråt til så mange kegler som muligt uden at blive fanget. Bliver man fanget, er man selv fanget. Eleverne kan starte halvdelen i hver ende af keglærækken.	Materialer og opstilling: 
15 min	REAKTIONSØVELSE Placer fire kegler med 5 meter afstand, så du har 5, 10, 15 og 20 meter markeret. På baglinjen er eleverne sammen i par med hver en bold. Den ene elev kigger fremad og den anden elev stiller sig bagved og sender bolden af sted enten mellem benene eller over hovedet på den forreste. Når den forreste ser bolden, skal denne hurtigst muligt fange den. Øvelsen kræver, at den bagerste elev kaster bolden fremad med et tempo, der passer til, at den skal lande tæt på bagerste 20m kegle ved stop.	
20 min.	STARTER Øv fokuspunkterne flere gange. Slut af med en ny 60 m.	FOKUSPUNKTER <ol style="list-style-type: none"> 1. Kig ned i jorden de første 4-5 skridt. 2. Træk meget aktivt og kraftigt med armene fra start. 3. Land på den forreste del af foden – endelig ikke på hælen.
10 min	OUTRO Snak med eleverne om: <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har været sjovt i dag? • Er der noget eleverne har gjort med deres krop i dag, hvor de har arbejdet med at rykke grænser? • Hvilke erfaringer har eleverne gjort sig undervejs? 	FUN FACT Faklen og Den Olympiske Flamme skal brænde under hele eventet. Hvis den går ud, kan den kun blive genantændt med en backup flamme, der også er blevet tændt i Grækenland. ALDRIG med en almindelig lighter!




Mål for dette modul: At eleverne afprøver og forstår højdespringets faser.

🕒	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
5 min	INTRO Hvad har vi arbejdet med og lært noget om på LSK- duget?	Tal om tema og undertemaet i plenum. Materialer: Kegler Løb, spring og kast- duget
10 min	OPVARMNINGSLEG Der laves en stor cirkel med kegler. Cirklen skal være så stor, at der er plads til alle. Brug cirklen til at varme op. Løb rundt og lav forskellige øvelser fx hinke, springe, klappe mellem ben osv.	Til læreren: Begrundelsen for at lave opvarmningen i en cirkel er, at det vænner kroppen til den buede tilløbsmåde at tilgå fx højdespringet.
50 min	BEVÆGELSESANALYSE – fortsættes i modul 3 Eleverne skal øve sig i hver enkel fase i et højdespring, samtidig med at de laver en bevægelsesanalyse. Eleverne skal udføre nedenstående øvelser i forbindelse med deres bevægelsesanalyse. Højdespring: Afprøv de tre faser hver for sig først og sæt dem sammen til sidst. Tilløb 1. Lav et buet tilløb. Sæt af med den fod, der er længst væk fra madrassen, ca. 1 meter før du når til midten af buen. 2. Land med begge fødder på den anden side af buen. 3. Prøv nu at sætte af som før, men løft knæet på det ben, som er tættest på madrassen (svingbenet) højt og hurtigt op. Afsæt: 4. Spænd (eller hold) en tryllesnor op som overligger foran madrassen. Alle skal kunne komme over den. 5. Lav et buet tilløb, løft knæet på svingbenet højt op, og spring sakspring over tryllesnoren. Armtræk: 6. Når du sætter af, skal armene trækkes hurtigt med op til ca. skulderhøjde, samtidig med at du løfter knæet på svingbenet. 7. Spring sakspring over tryllesnoren.	Eleverne arbejder med en bevægelsesanalyse i små grupper. Brug evt. telefoner til at optage små sekvenser med til bevægelsesanalysen. I kan evt. vælge, at grupperne vælger et valgfrit løb, spring eller kast fremfor at alle arbejder med højdespring. . FOKUSPUNKTER <ul style="list-style-type: none"> • Hvilket fokuspunkt har du lettest ved at udføre? • Hvilket fokuspunkt har du sværest ved at udføre?
10 min	OUTRO <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har været sjovt i dag? • Er der noget, eleverne har gjort med deres krop, som de kan sætte temaet på? • Har eleverne nogle erfaringer fra andre ting i deres liv, hvor de kan genkende noget af det samme? 	FUN FACT De første Olympiske Lege fandt sted i det ottende århundrede f.Kr. i Olympia, Grækenland. De blev afholdt hvert fjerde år i 12 årtier. Men i det fjerde århundrede e.Kr. blev alle hedenske fester forbudt, og dermed var der ikke mere OL Sportsbegivenheder. Det blev dog genoptaget godt 1500 år senere. Det første moderne OL blev afholdt i Grækenland i 1896. I det ældgamle Grækenland bekymrede atleterne sig ikke om sponsorer, beskyttelse eller mode. De konkurrerede rent faktisk splitterravende nøgne.



Mål for dette modul: At eleverne udarbejder en bevægelsesanalyse af et højdespring eller et evt. selvvalgt område inden for LSK.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Overvej hvilke grupper, der skal fremlægge for hinanden.	
10 min	INTRO Hvad har vi arbejdet med? Hvilke udfordringer har eleverne i forhold til at lave en bevægelsesanalyse?	Tal med eleverne om dagens indhold, tema og undertema. Vis dem LSK dugen og spørg dem, hvad de har lært indtil nu.
35 min	BEVÆGELSESANALYSE Eleverne arbejder videre med deres bevægelsesanalyse fra modul 2. Hvis eleverne er færdige – eller hurtigt bliver færdige med bevægelsesanalysen af højdespring, kan de lave en ny til fx længdespring, trespring eller spydkast.	I grupper
20 min	FREMLÆGGER I PARTNERGRUPPER Eleverne fremlægger deres bevægelsesanalyse for en partnergruppe, og bytter derefter rundt, så de to grupper hører hinandens bevægelsesanalyse.	FUN FACT 10,500 atleter fra 205 lande vil repræsentere 42 forskellige sportsgrene og deltage i 306 konkurrencer i løbet af de 17 dage ved OL.
10 min	OUTRO <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har du lært i dag? • Hvorfor er det godt at kunne lave en bevægelsesanalyse? • Hvordan kan man arbejde med sine egne grænser i atletik? Løb, spring og kast-dugen	Brug LSK dugen til at tale med eleverne om hvilke områder, som de har været igennem i forløbet.

