

# Lærervejledning – Redskabsdugen

Formålet med *Redskabsdugen* er at understøtte aktiv læring i forbindelse med brugen af fagbegreber i idrætsundervisningen. Til indholdsområdet ”Redskabsaktiviteter” har vi udviklet modeller og udvalgt fagbegreber, som kan støtte eleverne i deres idrætslige læring.

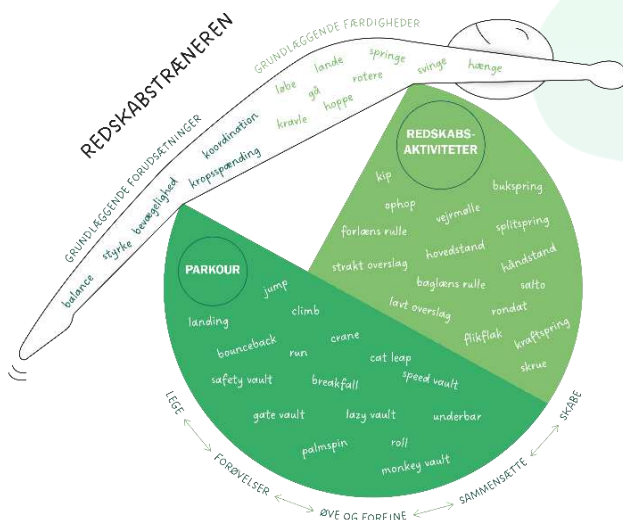
Dugen består af tre overordnede modeller med tre forskellige formål og anvendelsesmuligheder. Samtidig kan modellerne også kobles sammen og bruges i større sammenhænge. Udover de tre modeller indeholder dugen forskellige krospositioner, som er vigtige inden for redskabsaktiviteter.

Fælles for alle modellerne er, at de udvalgte fagbegreber kan suppleres med andre, som I finder relevante i netop jeres undervisning. Lad også meget gerne eleverne tænke med og videre, hvis det giver mening i sammenhængen. Intentionen med modellerne er, at de skal give anledning til faglige refleksioner. Vi har bestræbt os på at udforme dem, så eleverne bliver nysgerrige på dem og kan genkende indholdsområdet i dem.

En væsentlig del af *Redskabsdugen* er de tilhørende **AKTIVITETSKORT**. De er målrettet elever i udkolingen, og de understøtter hver for sig forskellige elementer på dugen. Selvom aktivitetskortene er opbygget, så eleverne kan bruge dem selvstændigt, er det meningen, at de skal indgå som del af en mere overordnet lektionsplan, hvor underviseren sætter rammen for lektionen eller forløbet. Fx vil det være naturligt at have lavet en fælles opvarmning – gerne målrettet redskabsaktiviteter – inden der arbejdes med aktivitetskortene.

I det følgende præsenteres de tre modeller og dernæst aktivitetskortene.

## Redskabstræneren



*Redskabstræneren* er den mest komplekse model på Redskabsdugen.

Den er tænkt som en progressionsmodel, der illustrerer sammenhængen mellem de grundlæggende kropslige forudsætninger og færdigheder og diverse positioner, øvelser og spring inden for redskabsaktiviteter og parkour.

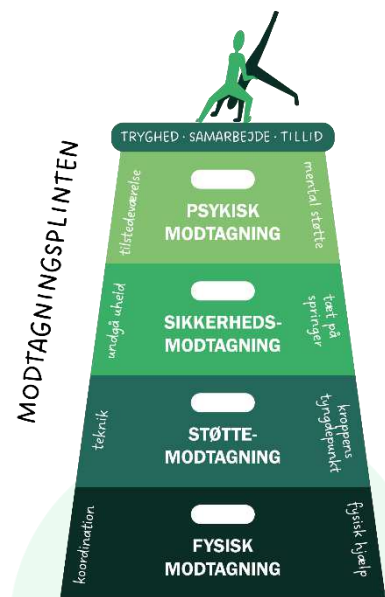
I bunden af modellen ses de faser, som ofte er helt grundlæggende for progression: lege – forøvelser – øve og forfine – sammensætte – skabe. Det er en vigtig pointe, at pilene mellem begreberne går begge veje. Man kan således sagtens have øvet og forfinede noget, for så at lege/eksperimentere igen, inden der kan sammensættes eller skabes nyt.

## Modtagningsplinten

*Modtagningsplinten* illustrerer de fire modtagningsformer, som oftest anvendes i forbindelse med redskabsaktiviteter: Fysisk modtagning, støttemodtagning, sikkerhedsmodtagning og psykisk modtagning.

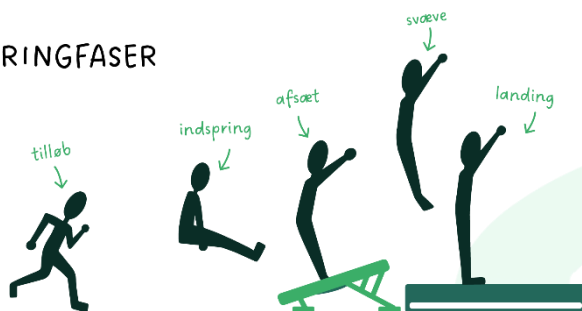
På siderne står nogle fagbegreber, der knytter sig til modtagningsformerne. De kan bringes i spil, når I skal tale om, hvad man skal være opmærksom på i de forskellige modtagningsituationer. Det er vigtigt at få italesat, at man sagtens kan blande modtagningsformerne, og at man skal være i stand til at skifte sit fokus fra en til en anden under selve modtagningen (fx fra sikkerhedsmodtagning til støttemodtagning).

Øverst på plinten står tre væsentlige begreber, som danner grundlag for al god modtagning: tryghed, samarbejde og tillid. Det er vigtigt at arbejde med disse begreber, så eleverne får en forståelse af, hvor stor betydning det har for lysten og modet til at eksperimentere med kroppen, at man føler sig tryk og kan få støtte af andre.



## Springfaser

### SPRINGFASER



Alle spring indeholder forskellige faser, og på *Redskabsdugen* har vi valgt at medtage følgende fem springfaser: tilløb, indspring, afsæt, svæve og landing.

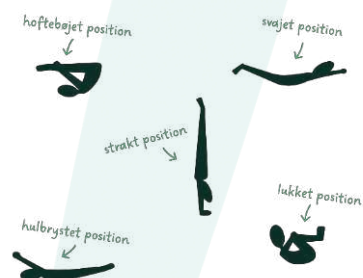
Faserne kan trænes hver for sig og i sammenhæng, hvilket giver gode muligheder for differentiering og progression. Nogle elever har brug for at træne enkelte faser meget, mens andre blot trænger til småjusteringer af det færdige spring.

## Kropspositioner

*Kropspositionerne* er en del af *Redskabsdugen*, fordi det kan være en god hjælp for underviseren at kunne henvise til dem i arbejdet med redskabsaktiviteter.

Når eleverne forstår positionerne, kan udføre dem på gulvet og spænde korrekt, er det nemmere at arbejde med deres kropsbevidsthed i øvelser og spring.

### KROPSPOSITIONER



## Aktivitetskort

Selvom alle 12 aktivitetskort er skrevet til og for elever, skal du som underviser altid selv have kendskab til indholdet, før du udleverer dem til klassen. Det sikrer også, at I kan få det maksimale udbytte af arbejdet med kortene. Det kan være nødvendigt med justeringer alt efter målgruppe og niveau. Du kan også vælge at bruge kortene som "lektionsplan" og undervise lærerstyret ud fra dem.

Aktivitetskortene består som udgangspunkt af tre elementer:

- 1) **Hvad skal vi lære?** En kort formålsbeskrivelse.
- 2) **Prøv det med kroppen.** Konkrete fysiske øvelser, som skal give eleverne en kropslig erfaring med de modeller og fagbegreber, som de arbejder med.
- 3) **Tænk over og tal om.** Refleksionsspørgsmål, der skal få eleverne til at tænke over og gå i dialog med hinanden om de forskellige fagbegreber og øvelser.

Det vil være en fordel at have flere sæt kort, end dem der følger med dugen. Vi anbefaler, at du selv printer ud og laminerer efter behov. Alle aktivitetskortene findes her: [Redskabsdugen](#)

Herunder følger en kort beskrivelse af alle kortene med ca. tidsangivelser og materialelister.

### 1. Kropspositioner

*Formål: At eleverne får kendskab til og kropslige erfaringer med de fem kropspositioner.*

Konkret opgave med to fysiske øvelser til hver kropsposition. Eleverne skal være sammen to og to.

**Materialer:** Hårde genstande fx stole, kasser el.lign., tyk madras.

**Tidsforbrug i alt:** ca. 30 min.

Refleksionsspørgsmålene kan evt. tages i plenum.

### 2. Modtagning

*Formål: At eleverne får kendskab til og kropslige erfaringer med, hvordan de både fysisk og mentalt kan understøtte andre med modtagning, herunder de fire modtagningsformer.*

På den ene side af aktivitetskortet er der tre små tillidsøvelser, hvor eleverne skal være i grupper af fire. På den anden side er der øvelser til de fire modtagningsformer med udgangspunkt i håndstand. Her er det bedst, hvis eleverne er sammen i grupper af tre.

**Tidsforbrug i alt:** Ca. 30 min. (15 min. til tillidsøvelser, 15 min. til modtagningsformer).

### 3. Grundlæggende kropslige forudsætninger

*Formål: At eleverne bliver bevidste om de grundlæggende kropslige forudsætninger for at kunne træne og blive bedre til redskabsaktiviteter og parkour.*

Aktivitetskortet består af små øvelser til de fem grundlæggende kropslige forudsætninger, der er på modellen *Redskabstræneren*. Eleverne skal desuden ved hvert fagbegreb selv finde på øvelser. De skal være sammen to og to.

**Materialer:** Noget at kaste med (ærteposer, overtrækstrøjer el.lign.).

**Tidsforbrug i alt:** ca. 30-60 min. (alt efter hvor meget tid der gives til selv at finde på øvelser).

### 4. Grundlæggende kropslige færdigheder

*Formål: At eleverne bliver bevidste om de grundlæggende kropslige færdigheder for at kunne træne og blive bedre til redskabsaktiviteter og parkour.*

Aktivitetskortet består af små øvelser til de ni grundlæggende kropslige færdigheder, der er på modellen *Redskabstræneren*. Eleverne skal være sammen to og to.

**Materialer:** Kegler, noget at hoppe over, sjippetov, hulahopringer, noget at hænge i (ribber, bomme, ringe), tyk blød måtte.

**Tidsforbrug i alt:** 45-70 min. (alt efter hvor meget tid der gives til at lave hoppeserie og afprøve hinandens aktiviteter).

## 5. Springfaser

*Formål: At eleverne forstår faserne i et spring og oplever, at de kan forbedre deres spring.*

Som underviser skal du hjælpe eleverne med at udvælge spring, som de kan øve. Springene skal passe til de forskellige elevers niveau, så de kan lykkes med opgaven, men også har noget at arbejde med. Eleverne skal være sammen i grupper af fire.

**Materialer:** En eller flere redskabsopstillinger til spring, en mobiltelefon/videooptager pr. gruppe.

**Tidsforbrug:** 30-60 min. (alt efter hvor avancerede springene er, og hvor meget tid der gives pr. elev).

## 6. Kraftspring – redskabsopstilling

## 7. Ruller og møller – redskabsopstilling

## 8. Redskabsbaner – redskabsopstilling

*Formål: Alle tre aktivitetskort lægger op til, at eleverne skal blive i stand til selvstændigt at arbejde med opstilling af redskabsbaner og afvikling af ruller, møller og kraftspring, inklusive modtagning.*

Kortene er bygget op således, at eleverne via tekst og illustrationer bliver guidet igennem de forskellige øvelser. Gruppestørrelsen kan tilpasses klassen, eller der kan arbejdes mere lærerstyret.

**Materialer:** Hvad I normalt bruger til springopstillinger (plint, rullematte, nedspringsmatte, trampolin osv.).

## 9. Landing – parkouropstilling

## 10. Præcision – parkouropstilling

## 11. Vaults 1 – parkouropstilling

## 12. Vaults 2 – parkouropstilling

*Formål: Alle fire aktivitetskort lægger op til, at eleverne skal blive i stand til selvstændigt at arbejde med parkouropstillinger, hvor de kan træne forskellige parkourelementer.*

Kortene er opbygget således, at eleverne via tekst og illustrationer bliver guidet igennem de forskellige øvelser.

Gruppestørrelsen kan tilpasses klassen, og det kan være en god idé at dele eleverne ind efter niveau, så alle får mulighed for at øve sig i eget tempo. Vær opmærksom på refleksionsspørgsmålene, som eleverne med fordel kan tale om i mindre grupper.

**Materialer:** Plint, ribber, bom, rullematter el.lign.

## Tak til

Alle de engagerede idrætslærere, som har givet os værdifulde input, feedback på modellerne og har afprøvet dem for os sammen med deres elever. Vi bestræber os altid på at udvikle materialer, der kan bruges og giver mening i praksis – og det kan vi ikke gøre uden jeres hjælp.

En stor tak til Jonathan Linde, underviser ved Ollerup Gymnastikhøjskole, som har hjulpet os med sin ekspertise inden for parkour.

En særlig tak til Jesper Sandfeld, lektor ved Københavns Professionshøjskole, for gode faglige input og feedback.

## Referencer

Kroppen i skolen: Redskabsgymnastik (Eva Wulff Helge, Kroppen i skolen 1997)

Redskabsgymnastik (Henrik Taarsted Jørgensen, Systime a/s 2015)

Tjek på Idræt (Birgitte Hedeskov og Kasper Gade, Gyldendal 2015)