



Løb rundt i Grundtræningshjulet

Hvad skal I lære?

At forstå udvalgte begreber i grundtræningshjulet gennem et posteløb med både kropslige aktiviteter og forklaringer.

Prøv det med kroppen

I skal være 2-3 sammen i små grupper, som jeres lærer laver.

Hver gruppe skal bruge noget at skrive med + en kopi af det skema, som står på modsatte side af dette kort.

- I skal nu rundt til alle poster og læse forklaringen, der er angivet på posten.
- Hvis der også er en fysisk opgave (*står i kursiv*), skal I gennemføre den.
- Skriv postens nummer i skemaet ud for det begreb, som I mener har forbindelse til forklaringen eller aktiviteten. Hvert begreb har kun én korrekt post.
- Husk, at aktiviteterne skal udføres – ellers tæller de ikke.

Tænk over og tal om

Når I er færdige med posteløbet, skal I besvare disse spørgsmål i jeres grupper:

- Var der nogle begreber, som I havde svært ved at forstå eller finde en passende beskrivelse/aktivitet til?
- Lærte I noget nyt om nogle af begreberne? Hvad?
- Se på *Grundtræningshjulet* på den modsatte side af dette kort eller på *Fysisk træning-dugen*.
 - Find mindst tre begreber, som IKKE indgik i posteløbet, og snak om dem.
 - Hvilken betydning har disse tre begreber i forhold til træning?
 - Udvælg det formål (yderste ring), som er det vigtigste for dig, når du træner.



Begreb	Post
Acceleration	
Aerob	
Anaerob	
Balance	
Eksplisiv styrke	
Interval	
Kropsbevidsthed	
Krydsbevægelser	
Puls/konditionstræning	
Præcision	
Reaktion	
Smidighed	
Statisk styrke	
Repetitioner	
Timing	
Udholdenhed	

