



Styrketræning – de seks retninger

Hvordan kan du bruge dette kort?

Dette kort hænger sammen med elevernes aktivitetskort af samme navn. Formålet med øvelserne er at give eleverne kendskab til og kropslig erfaring med "de seks retninger" inden for styrketræning, samt hvilke muskelgrupper de aktiverer.

Tid: 45 min. til opvarmning + opstilling og gennemgang + cirkeltræning (lærerstyret).
25 min. til at eleverne arbejder med deres eget aktivitetskort og de seks retninger.

Materialer: print af de seks illustrerede øvelser til cirkeltræning (bilag) + aktivitetskort til elever, evt. træningsudstyr.
Papir og skriveredskaber til eleverne, når de skal arbejde med deres aktivitetskort.

Cirkeltræning (fælles, lærerstyret), 30 min.

- **Antal stationer:** 6 (en til hver af de seks retninger).
- **Arbejdstid:** 45 sek. pr. øvelse, 15 sek. til skift. Lav alle øvelser 2 gange (2 runder).
- **Opsætning:** Stationerne arrangeres i en cirkel med evt. udstyr og illustration af øvelsen (skal printes).
- **Instruktion:** Gennemgå kort hver øvelse uden at afsløre, hvilke muskler eller retninger eleverne arbejder med.
- **Elevernes placering:** Fordel eleverne ligeligt mellem stationerne.
- **Efter cirkeltræningen:** Mens eleverne puster ud/strækker ud, skal de arbejde med deres elevkort. Se mere på modsatte side.

Forslag til de 6 stationer – vælg én af øvelserne for hver station:

- 1. Pres op (push up):**
 - a. Skulderpres (med vægte eller vandflasker)
 - b. Pike push up (uden udstyr)
- 2. Træk op (hofte):**
 - a. Dødløft (med kettlebell)
 - b. Glute brigde (uden udstyr)
- 3. Træk ned (pull down):**
 - a. Pull up (i ribbe)
 - b. Superman pulls (uden udstyr)
- 4. Pres op (knæ):**
 - a. Squats (med kettlebell eller hinanden som vægte)
 - b. Lunge, skiftevis ben (uden udstyr)
- 5. Træk ind (pull in):**
 - a. Row (håndvægt eller kettlebell)
 - b. Reverse plank pulls (uden udstyr)
- 6. Pres ud (push out):**
 - a. Dumbbell floor press (håndvægt eller elastik)
 - b. Armstrækning (uden udstyr)



Aktivitetskort - elever:

Når eleverne skal arbejde selvstændigt med elevkortet, skal klassen deles ind i grupper. Prøv at tilstræbe, at hver gruppe består af en begynder, en øvet og en ekspert. Få evt. eleverne til at stille op på en række ud fra erfaring inden for styrketræning, så du nemt kan fordele dem (se nedenunder). Print evt. denne side med svararket og de seks retninger til eleverne.

- **Begynder:** Ingen erfaring med styrketræning
- **Øvet:** Har prøvet at styrketræne
- **Ekspert:** Træner jævnligt styrketræning

Svarark		
Valgte øvelse	Retning	Muskler
Skulderpres eller Pike push up	Pres op	- Deltamusklen 'Delts'* - Den trehovedet armstrækker 'Tris'
Dødløft eller Glute bridge	Træk op	- Hasemusklerne 'Hams' - Den store sædemuskel (bagside) 'Glutes'
Pull up eller Superman pulls	Træk ned	- Den brede rygmuskel 'Lats' - Den tohovedet armbøjler 'Bis'
Squats eller Lunges	Pres op	- Firehovedet knæstrækker 'Quads' - Den store sædemuskel (forside) 'Glutes'
Row eller Reverse plank pulls	Træk ind	- Den brede rygmuskel 'Lats' - Den tohovedet armbøjler 'Bis' - Deltamusklen 'Delts'
Dumbbell floor press eller Armstrækning	Pres ud	- Den store brystmuskel 'Pecs' - Den trehovedet armstrækker 'Tris'

*Ordene i kursiv er gængse udtryk de unge bruger. Stammer primært fra online træningsvideoer.

De seks retninger

Pres op:

- Deltamusklen
- Den trehovedet armstrækker

Træk ned:

- Den brede rygmuskel
- Den tohovedet armbøjler

Træk ind:

- Den brede rygmuskel
- Den tohovedet armbøjler
- Deltamusklen

Pres ud:

- Den store brystmuskel
- Den trehovedet armstrækker

Pres op:

- Den firehovedet knæstrækker
- Den store sædemuskel (forside)

Træk op:

- Hasemusklerne
- Den store sædemuskel (bagside)

