

Aktivitetskort til elever - Rope skipping

Teoretisk forståelse for kropsbasis

KROPSBASIS

Kropsbasisspejlet

Aktivitetshjulet



Koordinationstrappen



1 i ét tov - Aktivitetskort 1

Almindelig hop



Skihop



Sprællemænd



Sidesving sidesving



1 i ét tov - Aktivitetskort 2

Krydshop med ben



Sidesving kryds – sidesving med kryds



Knæløft



Speedhop



1 i ét tov - Aktivitetskort 3

Kryds



Double under



Caboose



Crouger sidesving kryds



1 i ét tov - Aktivitetskort 4

Push up



EB



Kryds kryds



Toad



1 i ét tov - Aktivitetskort 5

TS



Double under åben kryds



Elephant



Inverse Toad



Modul 1 - 1 i ét tov arbejdsark - Rope skipping - Kropsbasis

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

Aktivetskort 1

Almindelig hop

Skihopp

Sprællemænd

Sidesving sidesving

.....
2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelserne på kortet?

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

Aktivetskort 2

Krydshop med ben

Sidesving kryds

Knæløft

Speedhop

.....
2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelserne på kortet?

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

Aktivetskort 3

Kryds

Double under

Caboose

Crouger sidesving kryds

.....
2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelserne på kortet?

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

Aktivetskort 4

Push up

EB

Kryds kryds

Toad

.....
2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelserne på kortet?

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

Aktivetskort 5

TS

Double under åben

kryds

Elephant

Inverse Toad

.....
2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelserne på kortet?

KROPSBASISSPEJLET



KOORDINATIONSTRAPPEN



2 i ét tov - Aktivitetskort 1

Almindelig hop



Sidesving skiftevis



2 i ét tov - Aktivitetskort 2

Skihopp



Knæløft



2 i ét tov - Aktivitetskort 3

Drej rundt



Kryds over en person



2 i ét tov - Aktivitetskort 4

Toad over en person



Push up



2 i ét tov - Aktivitetskort 5

Slide



Karrusel



Modul 2 - 2 i ét tov arbejdsark - Rope skipping - Kropsbasis

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

Aktivitetskort 1

Almindelig hop
Sidesving skiftevis

2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelserne på kortet?

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

Aktivitetskort 2

Skihopp
Knæløft

2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelserne på kortet?

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

Aktivitetskort 3

Drej rundt
Kryds over en person

2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelserne på kortet?

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

Aktivitetskort 4

Toad over en person
Push up

2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelserne på kortet?

1) Hvilket trin på koordinationstrappen vurderer du, at du befinder dig?

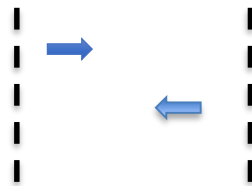
Aktivitetskort 5

Slide
Karrusel

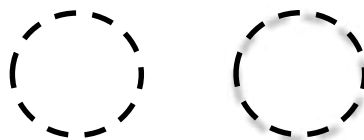
2) Hvilke grundlæggende bevægelser (kropsbasisspejlet) er vigtige for øvelserne på kortet?

Formationer - Aktivitetskort 3

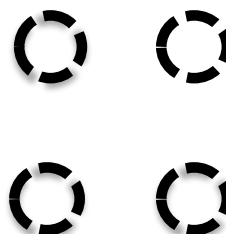
Hver række sjipper i roligt tempo frem og på rækker mod hinanden, hvor de med 2 meters afstand hilser på hinanden, inden de baglæns sjipper tilbage til start.



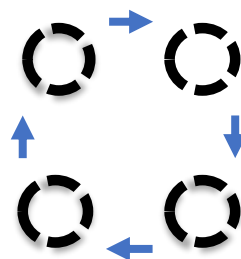
Hver række sjipper i løb rundt, så hver række danner en kreds.



Cirklerne opløses i fire smågrupper, som søger ud (mens de sjipper) til hvert hjørne.



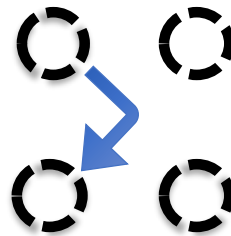
De 4 grupper finder ind i samme hoppe-takt, og på en aftalt takt bytter grupperne hjørne, og fortsætter hoppetakten/rytmen.



Modul 3 – Rope skipping - Kropsbasis

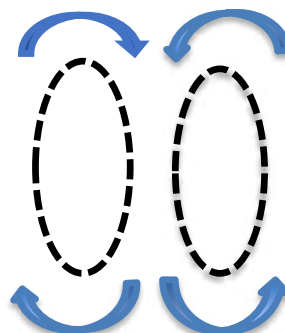
Formationer - Aktivitetskort 3

De 4 grupper søger alle mod midten på et antal takter, og vender om og ud til et ny hjørne.



De 4 grupper finder tilbage i deres store grupper fra start, og stiller op i to rækker, som står lige ved siden af hinanden. Hver elev lægger mærke til, hvem de står ved siden af i den anden række og de er nu makkere.

Rækkerne begynder at bevæge sig frem så de hver danner to kredse. Tempoet i de to kredse skal være ens, så eleverne mødes og følges af med deres makker, hvor kredsene samles.



De to kredse skal fortsætte deres sjippe-løbemønster i kredsene (hver elev har fortsat den samme makker fra den anden række).

Når eleverne løber mod centrum, skal de løbe diagonalt og krydse den anden række. Når eleven krydser centrum, skal det foregå samtidig med at makkeren fra den anden række også passerer centrum. På den måde skal rækkerne være i samme tempo og rytme, så mødet med makkeren kan finde sted.

