

MEGAfit

LÆRERVEJLEDNING

- inkl. moduler og øvelser

7. ÅRGANG



INDHOLD

LÆRERVEJLEDNING

Præsentation af MEGAFiT	3
Anbefalinger	4
Mål med MEGAFiT	5
SAAFE-principperne	6
Lærerrollen	7
MEGAFiT-moduler	8
GYMFiT teknikkort	10
Progression i øvelserne	11
Opbygning af teknikkort	12
De fem kategorier	13
Progression gennem udskolingen	16
Motiverende strategier	17

MODULER

Modul 1-4	18
-----------	----

ØVELSER

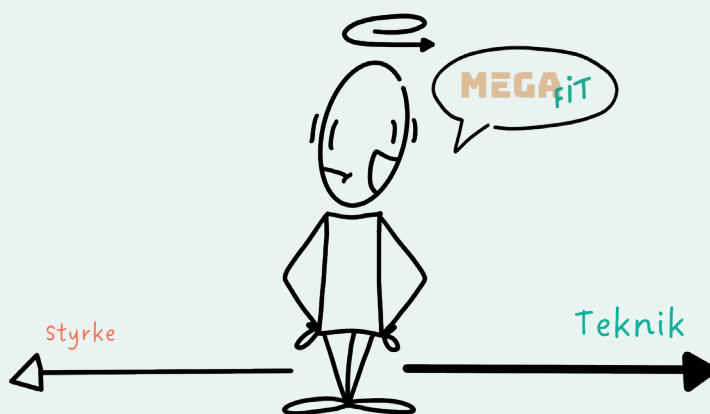
Øvelser modul 1	23
Øvelser modul 2	29
Øvelser modul 3	36
Øvelser modul 4	44

PRÆSENTATION AF MEGAFIT

MEGAFIT bygger på et evidensbaseret, australsk styrketræningsprogram udviklet af University of Newcastle i samarbejde med NSW Department of Education. Programmet forbedrer unges kompetencer inden for styrketræning, muskulære fitness og kropssammensætning. Programmet kan gennemføres som en del af idrætsundervisningen.

MEGAFIT er et undervisningsmateriale, der har til formål at sænke tempoet og øge grundigheden i den tekniske udførelse af styrketræningsøvelser. Fokus er især rettet mod at give eleverne et solidt fundament, da mange unge før eller siden stifter bekendtskab med fitnesscentre. Undersøgelser viser dog, at dette for mange unge ofte bliver et kort bekendtskab - primært fordi de mangler de nødvendige kompetencer til at udføre styrketræningsøvelser korrekt.

Figur 1: Figuren illustrerer materialets fokus på teknik frem for styrke.



Undervisningsmaterialet giver gode muligheder for undervisningsdifferentiering og har særligt fokus på at imødekomme idrætsuvante elever. Målet er, at denne gruppe af elever får en positiv oplevelse med styrketræning, med deres egen krop og med dét at mestre noget - både på deres nuværende og næste niveau.

Undervisningsmaterialet rummer udfordringer til alle, både individuelt og i fællesskab. Det gør materialet anvendeligt for alle elever - uanset deres niveau og idrætslige forudsætninger. Materialet består af:

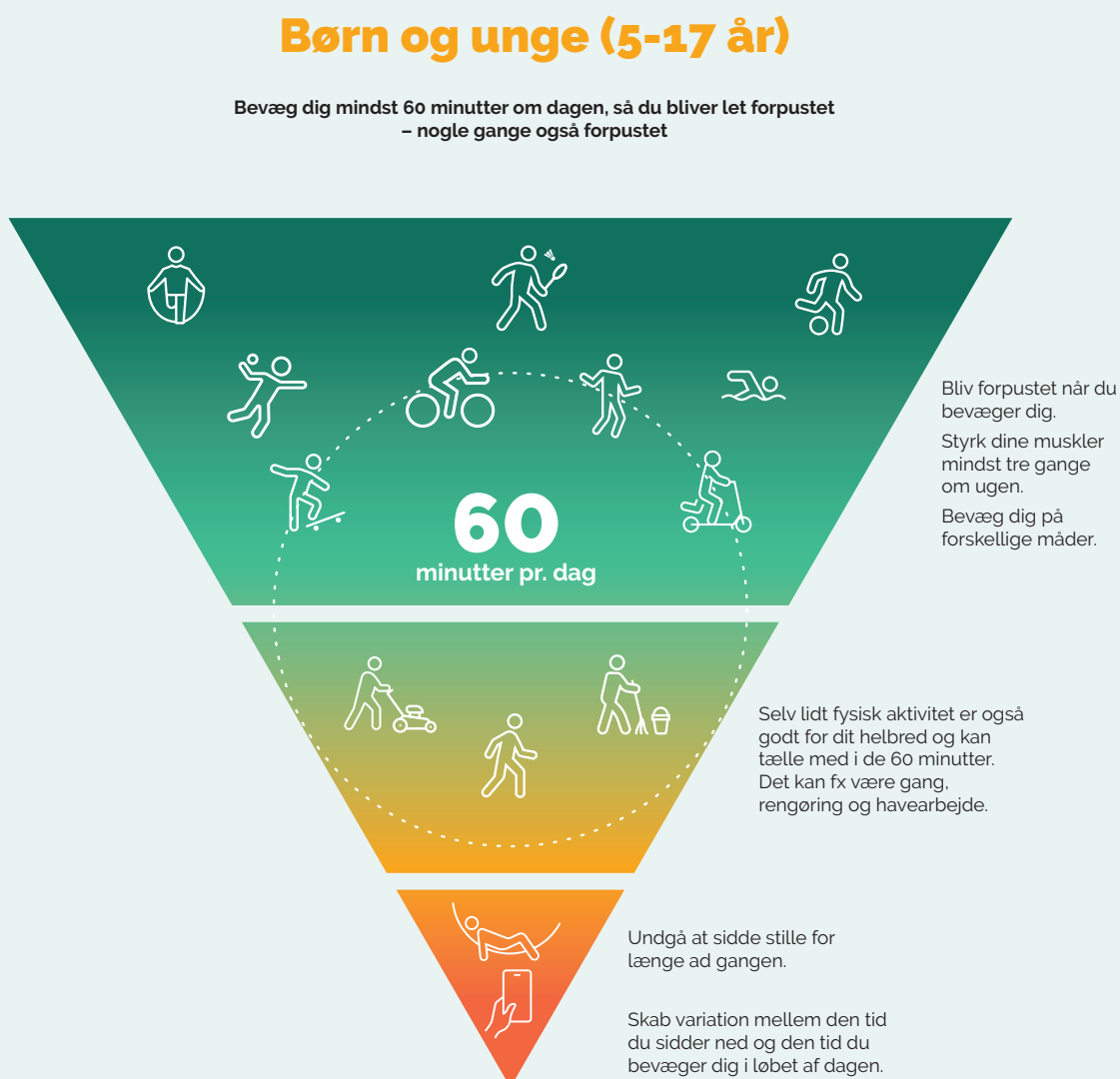
- **Lærervejledning** med bl.a. øvelser og forslag til moduler.
- **Teknikkort**
- **Plakat**
- **Testmanual**

ANBEFALINGER

Det anbefales, at børn og unge styrker deres muskler mindst tre gange om ugen. Aktiviteter, der styrker musklerne, kan være en del af de 60 minutters daglig fysisk aktivitet, som Sundhedsstyrelsen anbefaler for børn og unge mellem 5 og 17 år.

Fysisk træning styrker musklerne, hvilket er vigtigt for kroppens udvikling, kropskontrol og koordinati-
on - og det bidrager til stærkere knogler. For de yngste børn kan træningen bestå af lege med løb, hop,
spring og kast. For de ældre børn kan det være træning, der styrker de store muskelgrupper (ben,
mave, ryg og arme). Det kan udføres både med kroppens egen vægt og med lettere vægte.

Figur 2: Sundhedsstyrelsens anbefalinger for børn og unge (5-17 år). Downloadet fra www.sst.dk (2. juli 2025)



MÅL MED MEGAFIT

Idrætslærere i grundskolen har en unik mulighed for at introducere eleverne til styrketræning på en fagligt velfunderet og tryk måde. Når de unge senere får adgang til fitnesscentre, møder de sjældent kvalificeret vejledning – og mange søger i stedet inspiration på sociale medier, hvor information ofte kan være mangelfuld eller misvisende.

Derfor er det vigtigt, at eleverne i idrætsundervisningen får grundlæggende kompetencer i styrketræning. De skal lære at træne sikkert, ansvarligt og med fokus på kroppens funktion – ikke kun udseende. Det er også inden for idrætsundervisningens rammer, at vi kan påvirke elevernes kropssyn i en positiv retning og fremme sunde, bæredygtige vaner. Gør vi ikke det, risikerer vi at overlade denne dannelsesproces til ukendte kræfter uden pædagogisk eller faglig forankring.

MEGAFIT er udviklet med det formål at give eleverne en fagligt funderet og helhedsorienteret introduktion til styrketræning. Gennem forløbet arbejder vi målrettet med:

- At eleverne lærer at udføre flere forskellige og relevante øvelser i praksis.
- At give eleverne en grundviden om styrketræning, som de kan anvende i praksis.
- At skabe forståelse for, at styrketræning ikke kun handler om at løfte tungt eller få større muskler, men om teknik, kontrol og kropsbevidsthed.
- At udvide elevernes perspektiv på kroppen – fra udseende til funktion og udvikling.
- At introducere eleverne til forskellige træningsmetoder og deres formål.
- At give indsigt i de fem grundlæggende styrketræningskategorier i MEGAFIT.

På den måde kan idrætslærere være med til at sikre, at eleverne udvikler et sundt og oplyst forhold til både styrketræning og deres egen krop.

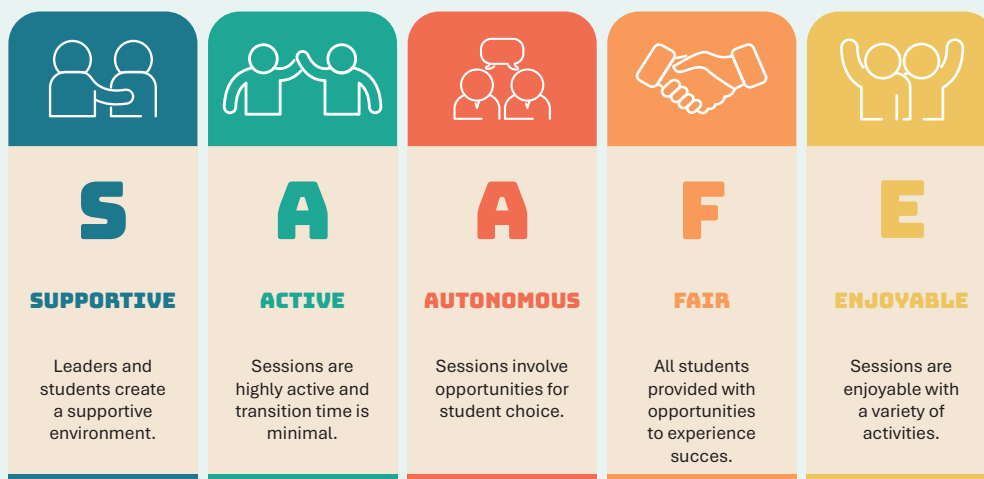
FÆRDIGHEDS – OG VIDENSMÅL

KROPSBASIS Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse. Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol.	KROP OG IDENTITET Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet. Eleven har viden om idrættens betydning for krop og identitet.
FYSISK TRÆNING Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper. Eleven har viden om træningsprincipper.	SUNDHED OG TRIVSEL Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel. Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.
SPROG OG SKRIFTSprog Eleven har viden om komplekse fagord og begreber.	SAMARBEJDE OG ANSVAR Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter

SAAFE PRINCIPPERNE

Undervisningen tilrettelægges og gennemføres efter SAAFE-principperne. Disse principper er udviklet i Australien og anvendt i skolebaserede indsatser. De bygger på grundlæggende motivationsteori og har til formål at skabe et læringsmiljø præget af tryghed, involvering, fællesskab og differentiering – alt sammen faktorer, der understøtter elevernes motivation og deltagelse.

Figur 3: SAAFE-principperne



SUPPORTIVE (STØTTENDE)

- Læreren og eleverne skaber et trygt og inkluderende miljø, hvor eleverne føler sig støttet både fagligt og socialt.
- Opmuntring og individuel feedback er med til at styrke engagement og motivation.

ACTIVE (AKTIV)

- Eleverne har et højt aktivitetsniveau og effektive overgange fra en aktivitet til en anden.
- Interaktive metoder som samarbejdsøvelser, gruppearbejde og praktiske aktiviteter fremmer aktiv deltagelse.

AUTONOMOUS (AUTONOMI)

- Eleverne får mulighed for at træffe valg i forhold til deres læring, hvilket øger motivation og ejerskab.
- Undervisningen er tilrettelagt, så eleverne gradvist får større valgfrihed og ansvar i takt med deres udvikling gennem forløbet.

FAIR (RETFÆRDIG)

- Undervisningen tilpasses til elevernes niveau, så alle får en fair mulighed for at lære, udvikle sig og opleve succes.
- Individuel progression, differentiering og inklusion er centrale aspekter.

ENJOYABLE (VARIEREDE OG SJOVE)

- Glæde og trivsel understøtter motivation og læring.
- Varier øvelserne og benyt musik til at skabe glæde og engagement.

LÆRERROLLEN

Brug gerne tid på synlighed og tydelighed omkring indholdet af programmet for undervisningen. Det skaber især tryghed og forudsigelighed for de idrætsuvante elever. Som idrætslærer er det vigtigt, at du prioriterer det tekniske fokus fremfor hurtig progression, især under GYMFiT. Derfor starter alle elever på samme niveau for at fremme fællesskabsfølelsen og sikre, at eleverne kan vise de nødvendige kompetencer, før de går videre til en ny udfordring.

Den deduktive tilgang kan løbende lempes, når eleverne bliver mere fortrolige og selvkørende med undervisningsmaterialet. Det er også vigtigt at guide eleverne i forhold til niveau, så alle oplever både mestring og udfordring - særligt under GYMFiT. For at fastholde elevernes koncentration og teknik, anbefales det, at der ikke er for mange øvelser eller stationer i gang på samme tid. Vi anbefaler at vælge 2-3 øvelser fra hver af de udvalgte spor.

Valg af musik

Tempoet i undervisningen er afgørende for, at eleverne bruger tid på fordybelse og teknik. Derfor har valg af musik stor betydning for, hvordan eleverne tilgår opgaven. Det er ikke nødvendigvis musik med højt tempo, der er bedst. Roligere musik, der understøtter fordybelse og teknisk grundighed bør foretrækkes, især når elevernes kompetencer er under udvikling.

Musik kan skabe energi, rytme og struktur i undervisningen. I MEGAFiT kan musik bruges som en motiverende ramme, der hjælper eleverne med at holde tempo, skabe flow i øvelserne og styrke fællesskabet. Musik er særligt vigtig i WOD, hvor der findes særlig musik, som angiver tidsintervaller (EMOM og Tabata) og i nogle af FUNFIT øvelserne, hvor musikken understøtter bevægelsen. Samtidig kan musik øge elevernes bevægelsesglæde og giver et naturligt drive til undervisningen.

Makkerskab og opdeling

Der er gode erfaringer med at sammensætte elever i makkerskaber på to til tre personer. Når elever med nogenlunde tilsvarende kompetencer sættes sammen, frigør det lærerressourcer, så du kan støtte de idrætsuvante elever, der har mest brug for hjælp.

Afprøvning af undervisningsmaterialet har vist, at mange oplevede fordele i at opdele eleverne i køn. Særligt for pigerne og de idrætsuvante elever kan opdelingen give tryghed og større mod til deltagelse. Dette er ikke en anbefaling, men en overvejelse, du kan tage med i forhold til egen elevgruppe og planlægning.

Og måske vigtigst af alt: Vær aktiv sammen med dine elever!

MEGAFIT-MODULER

Hvert modul i MEGAFIT følger en fast struktur, som sikrer progression, variation og kvalitet i undervisningen. Modulerne er bygget op omkring **fire centrale elementer**.

1. Opvarmning

Opvarmningen indledes med **FitUP** og **FitDUO**, hvor eleverne får varmet kroppen op og gjort klar til styrketræning. Formålet er at mindske risikoen for skader og skabe et motiverende og energisk fundament for resten af modulet.

2. Teknik

I denne del træner eleverne deres tekniske og fysiske færdigheder indenfor styrketræning med udgangspunkt i teknikkortene **GYMFiT** (beskrevet yderligere på side 46). Fokus er på korrekt udførelse, forståelse og gradvis progression. Som idrætslærer styrer du som udgangspunkt denne del, men mod slutningen af forløbet kan mindre elevgrupper overtage dele af indholdet, hvis de er godt klædt på og har modtaget grundig instruktion.

3. Dagens træning

WOD (Workout of the Day), er en kort, intens træning med struktur og puls. I forløbet arbejdes der med følgende:

- **AMRAP** (As Many Rounds as Possible):
Så mange runder som muligt af udvalgte øvelser på tid.
- **TABATA**:
4 øvelser x 2. Arbejd i 20 sekunder og hold pause i 10 sekunder.
- **HYROX** (fitness med styrketræning og løb):
Parvis eller gruppevis, skiftevis styrkeøvelse og løb.

3. Fællesskab og glæde

I denne del af undervisningen laves en **FUNFiT**. Her arbejdes der med aktiviteter, der har udgangspunkt i styrketræning men med fokus på fællesskab og glæde.

4. Nedkøling

Udstrækning er mere end bare afslapning efter træning – det spiller en vigtig rolle i at bevare kroppens bevægelighed. Når eleverne strækker ud, vænner muskler og led sig gradvist til nye positioner. Nervesystemet lærer, at disse yderpositioner ikke er farlige, og giver dermed ”grønt lys” til, at kroppen kan bevæge sig længere. Ved at aktivere musklerne i yderpositionerne, forbedrer eleverne ikke kun fleksibilitet, men opnår også bedre kontrol og stabilitet i kroppens bevægelser. På sigt betyder det, at de bliver bedre til at bevæge sig frit og sikkert - både i idræt og i hverdagen. I forløbet kaldes denne del **FitDOWN**. Derudover indeholder nedkølingen også en **QOD** (Question of the Day). QOD er små spørgsmål med afsæt i dagens modul og anvendes til opsamling i mindre grupper eller plenum under nedkølingen.

OPBYGNINGEN AF MEGAFIT-MODULER

MEGAFIT består af **fire moduler á 70 minutter**.

Modulopbygningen gør det nemt at planlægge, differentiere og tilpasse undervisningen, så både faglige mål og elevernes motivation bliver tilgodeset.

Figur 4: Figuren viser opbygningen af de fire moduler i MEGAFIT på 7. årgang.

	MODUL 1	MODUL 2	MODUL 3	MODUL 4
20-25 min.	FITUP & FITDUO Opvarming og makkerøvelser			
15 min.	GYMFIT Level 1-2 Lærerinstruktion	GYMFIT Level 2-3 Lærerinstruktion	GYMFIT Level 1-2 Lærerinstruktion	GYMFIT Level 3 Lærerinstruktion
10-15 min	FUNFIT	WOD		
10-15 min		FUNFIT		
5-10 min.	FITDOWN & QOD			

Fra side 18-21 finder du en detaljeret beskrivelse af de fire moduler.

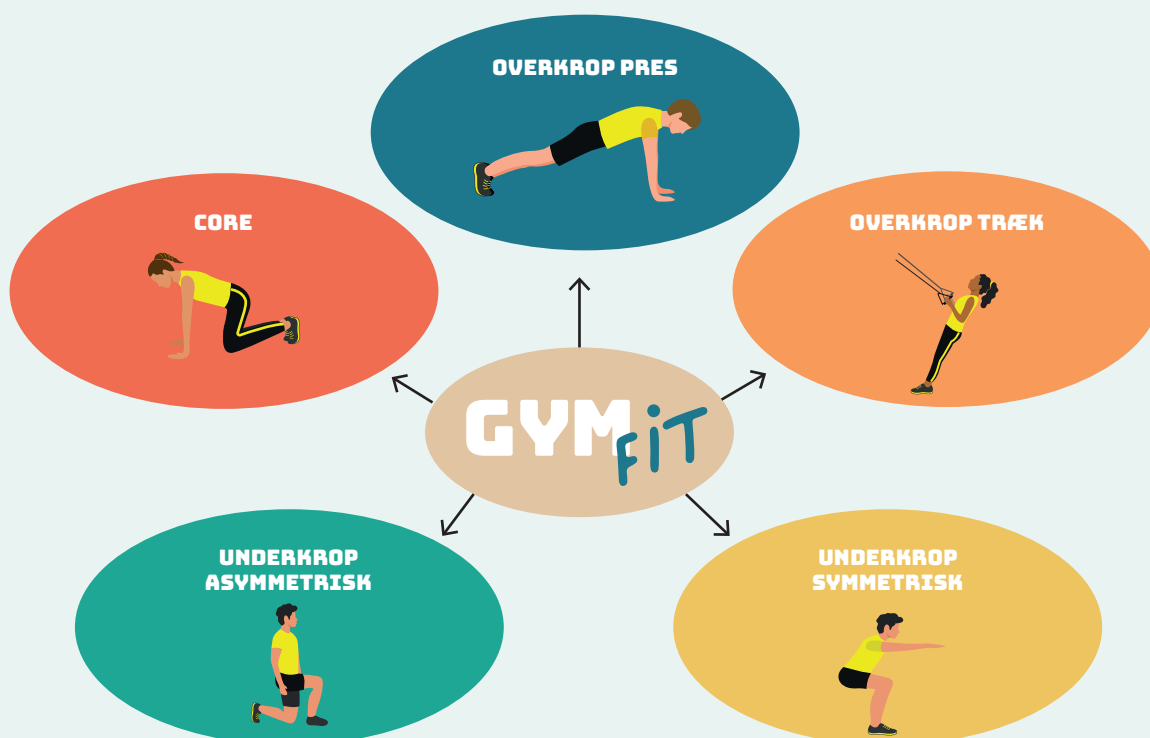
GYMFIT TEKNIKKORT

MEGAFIT bygger på enkle øvelser med minimalt udstyr – ofte kropsvægt. Derfor er det vigtigt, at eleverne lærer at udføre øvelserne korrekt fra starten.

Her fungerer **GYMFiT-kortene** som et centralt redskab. De viser tydeligt, hvordan øvelsen udføres – både med illustrationer og korte, præcise instruktioner. Kortene fremhæver nøglepunkter i teknikken og gør det lettere at arbejde med gradvis progression og korrekte bevægelser. Teknikkortene bruges aktivt i undervisningen, særligt under GYMFIT, hvor de hjælper eleverne med at fastholde fokus på korrekt og sikker teknik.

GYMFiT-kortene er inddelt i fem forskellige styrketræningskategorier (figur 5), 22 spor og 86 øvelser. Inden for hver kategori arbejder eleverne med styrkeøvelser, der er tilpasset deres niveau og gradvist bygger de videre på teknik og styrke.

Figur 5: De fem styrketræningskategorier i GYMFIT.



PROGRESSION I ØVELSERNE

I MEGAFIT arbejder eleverne med progression gennem fire forskellige niveauer. Alle elever starter på samme niveau (Level 1), hvilket skaber fællesskab, tryghed og lige deltagelsesmuligheder. Derfra tilpasses progressionen individuelt, så alle kan udvikle sig i eget tempo. Øvelserne er struktureret således:

- **Level 1:** Statiske øvelser med fokus på grundpositioner og kropskontrol
- **Level 2:** Excentriske øvelser
- **Level 3:** Dynamiske øvelser
- **Level 4:** Øget belastning og teknisk mere krævende øvelser

Udførsel af øvelser:

Øvelserne afprøves af eleverne, så de har god tid til at lære dem at kende. Level 1 øvelser (statiske) udføres ved at holde den statiske position i ca. 10 sekunder og så gentage 2-3 gange afhængig af elevens forudsætninger. Level 2-4 udføres med minimum 8 gentagelser (typisk 8-12) og gerne 2-3 sæt afhængig af elevens forudsætninger. Det er altid tilladt at lave flere sæt, hvis eleven skal udfordres eller der er ekstra tid. En øvelse udføres langsomt. Tæl f.eks. 1-3 i den koncentriske fase og 1-4 i den excentriske fase.

LEVEL 1: Statisk øvelse 	LEVEL 2: Excentrisk øvelse 
LEVEL 3: Dynamisk øvelse 	LEVEL 4: Øget belastning 

Ikke alle elever skal eller vil nå til Level 4 – og det er heller ikke målet. Det vigtigste er, at alle oplever progression, opnår bedre teknisk kunnen og får en grundlæggende forståelse for styrketræning og bevægelses kvalitet. Hvert spor i de fem kategorier er niveauopdelt fra Level 1 til Level 4, og de kommende sider viser hele øvelsesoversigten, så du kan planlægge og differentiere undervisningen. Bemærk, at nogle spor ikke har alle fire levels.

På de næste sider får du en præsentation af indholdet på et GYMFiT-kort samt en oversigt over indholdet i de fem styrketræningskategorier.

FORSIDEN AF KORTET

Øvelsens navn

Øvelsens niveau

Illustration af
øvelsen

Vejledning til
korrekt udførsel

PUSH-UP (STATISK)
LEVEL 1

eller

Sådan gør du:

1. Anbring hænderne en smule længere ude end skulderne
2. Hold kroppen lige
3. Strakte arme eller bøjede arme
4. Hold stillingen
5. Udføres på knæene eller tæerne

Udstyr: Intet

MEGAfit partnere

KORT NR. **1**

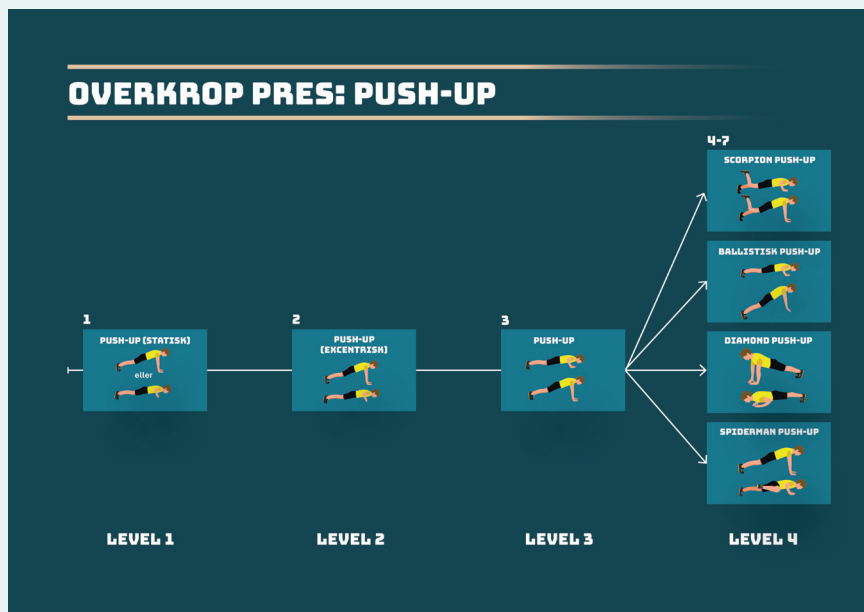
Kortets nummer

Udstyr til
øvelsen

BAGSIDEN AF KORTET

Kategori

Oversigt over alle
øvelser inden for
hvert spor



Level

OVERSIGT OVER DE FEM GYMFIT KATEGORIER

Navn på kategori

Navn på spor

OVERSIGT: OVERKROP PRES

PUSH-UP	1	2	3	4-7
DOWNWARD DOG	8	9	10	
PUSH-UP I SLYNGE-TRÆNER	11	12	13	14
OVERHEAD PRES	15		16-17	18
	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4

Tallene viser hvilke kort der hører under de enkelte spor

Level

OVERSIGT: OVERKROP TRÆK

OPHÆNGT ROW	19	20	21	22
ROW	23	24	25	26-27
PULL DOWN	28		29-30	31
PULL UP	32	33	34	35
	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4

OVERSIGT: UNDERKROP - SYMMETRISK

SQUAT	36	37	38	39
GLUTE BRIDGE	40		41	42
STÅENDE HOFTE-BØJNING	43		44	45
	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4

OVERSIGT: UNDERKROP - ASYMMETRISK

SPLIT SQUAT	46		47	48-49
LUNGE	50		51	52-53
PISTOL SQUAT	54	55	56	57
ONE LEG GLUTE BRIDGE	58		59-60	
ONE LEG DEAD LIFT	61		62	63
	LEVEL 1	LEVEL 2	LEVEL 3	LEVEL 4

OVERSIGHT: CORE



PROGRESSION Gennem UDSKOLINGEN

MEGAFIT er opbygget som et sammenhængende styrketræningsforløb for 7.-9. årgang, hvor eleverne gradvist udvikler deres tekniske, fysiske og refleksive kompetencer inden for styrketræning. På tværs af alle tre årgange er det centrale mål, at eleverne lærer at træne sikkert, ansvarligt og med fokus på teknik, kropskontrol og bevægelseskvalitet frem for præstation og belastning.

På 7. årgang er fokus rettet mod **introduktion** til styrketræning. Eleverne lærer de grundlæggende bevægelser og arbejder primært med Level 1-3 i GYMFiT, hvor de udvikler **kropsbevægelser, stabilitet** og forståelse for **korrekt teknik**. Undervisningen er i høj grad lærerstyret, og eleverne introduceres til de fem styrketræningskategorier samt enkle træningsformer.

På 8. årgang bygges der videre på de tekniske færdigheder. Eleverne arbejder fortsat med GYMFiT og de fire progressionsniveauer, men møder flere øvelser, **større variation** og gradvist mere **komplekse bevægelsesopgaver**. Samtidig får eleverne større ansvar for egen læring gennem makkersamarbejde, feedback og refleksion over træning.

På 9. årgang flyttes fokus i højere grad mod **selvstændighed** og **anvendelse**. Eleverne planlægger og gennemfører egne styrketræningsprogrammer, begrundes deres valg af øvelser og træningsformer samt arbejder med at tilpasse træningen til forskellige formål og niveauer. Derudover introduceres de til mere åbne og elevstyrede undervisningsformer, hvor de i højere grad anvender den viden og de færdigheder, de har opbygget gennem forløbet.

Progressionen gennem udskolingen handler derfor ikke om, at alle elever skal løfte tungere eller nå de højeste niveauer. Målet er, at eleverne gradvist udvikler større teknisk sikkerhed, øget forståelse for styrketræning og større selvstændighed i arbejdet med fysisk træning. På den måde afslutter eleverne udskolingen med kompetencer, der kan danne grundlag for et aktivt og sundt forhold til styrketræning – både i og uden for skolen.

MOTIVERENDE STRATEGIER

Erfaringer fra Australien har vist, at det er vigtigt, at du har nedenstående udsagn for øje, når du guider dine elever i styrketræningsforløbet.

Figur 5: Motiverende udsagn, der kan hjælpe dig til at guide dine elever i styrketræningsforløbet.

		
KOMPETENCE	SAMHØRIGHED	AUTONOMI
1. Tilbyd eleverne mere udfordrende opgaver, hvis de synes, det er for let, eller lettere opgaver, hvis de synes, det er for svært. 2. Giv feedback, der retter sig mod en specifik strategi til forbedring. 3. Giv ros, der fokuserer på elevens forbedring eller indsats.	1. Vær imødekommende over for eleverne – især dem, der er udfordrede, eller som har svært ved faget. 2. Vis interesse for, hvordan eleverne har det – både følelsesmæssigt og i forhold til deres faglige forståelse. 3. Vær varm og venlig over for eleverne.	1. Skab muligheder for, at eleverne meningsfuldt kan styre de aktiviteter, de laver i undervisningen. 2. Brug viden om elevernes værdier og præferencer til at designe skræddersyede aktiviteter. 3. Forklar, hvorfor adfærden er vigtig (værdifuld, personligt brugbar).

Vi håber, at I sammen med materialet på de efterfølgende sider, føler jer godt på klædt på til at gå i gang med MEGAFIT.

Rigtig god fornøjelse!

MODUL 1-4

MODUL 1

FØR		Print FITUP Dynamisk stræk 1 og klip de 6 øvelser ud.
FITUP & FITDUO	25 min.	Eleverne introduceres til MEGAFIT herunder strukturen, og hvad de skal igennem de næste 4 moduler. Vigtigt: Fokus er på at lære at styrketræne og ikke på at få store muskler. Forklar, hvorfor det er nødvendigt at varme op (undgå skader, øge præstationen, mentalt fokus, fællesskab). Lav FITUP Dynamisk stræk 1 side 24. Organisering: Gør klar til en cirkel-træningsopvarmning med 6 stationer. Placer de udklippede øvelser i en stor cirkel. Fordel eleverne ud på de 6 stationer. Gruppen laver øvelsen på kortet i 1 minut. Herefter løber alle rundt i hallen i 30 sek. inden næste station. Gentag til alle grupperne har lavet alle 6 dynamiske opvarmningsstræk. FITDUO Tå-knæ-hoved side 25. 1. Først laver I den som beskrevet på kortet. 2. Herefter stiller I op i dobbeltcirkel og indfører en ekstra kommando: "Skift". På "skift" rykker eleverne i begge cirkler mod højre til en ny makker.
GYMFIT	15 min.	Dette er en teknisk del, som er lærerstyret, og der arbejdes i dette modul med level 1 og level 2 øvelser, som er statiske. Demonstrér, og udfør de fem udvalgte øvelser med korrekt teknik og beskrivelse sammen med eleverne. Når alle øvelserne er afprøvet gennemføres 2-3 sæt af hver øvelser fælles. Level 1 øvelse holdes i 10-20 sekunder og Level 2-3 øvelser gentages 8-12 gange. Øvelser i dette modul: • Overkrop pres: Push-up (Statisk + excentrisk) (kort 1+2) • Overkrop træk: Ophængt row (Statisk + excentrisk) (kort 19+20) • Underkrop symmetrisk: Squat (Kropsvægt + til stol) (kort 36+37) • Underkrop asymmetrisk: Split squat (Statisk) (kort 46) • Core: Superman (Statisk) (kort 64) Husk eleverne på at fokus skal ligge på den tekniske udførsel af øvelserne.
FUNFIT	20 min.	Lav de to FUNFIT aktiviteter. • FUNFIT Green Sally up side 26. • FUNFIT Rotter og kaniner side 27.
FITDOWN & QOD	10 min.	Fælles lærerstyret udstrækning. Gennemfør de syv strækøvelser fra FIT-DOWN strækøvelser 1 side 28. Hold hvert stræk i ca. 2 x 20 sekunder. QOD: Lad eleverne tale om: • Hvilke muskelgrupper har vi brugt i dag? • Hvorfor er styrketræning sundt for kroppen?

MODUL 2

FØR		Print FITUP Dynamisk stræk 2 og klip de 6 øvelser ud.
FITUP & FITDUO	20 min.	Forklar, hvorfor det er nødvendigt at varme op (undgå skader, øge præstationen, mentalt fokus, fællesskab). Lav FITUP Dynamisk stræk 2 side 30. Organisering: Gør klar til en cirkeltræningsopvarmning med 6 stationer. Placer de udklippede øvelser i en stor cirkel. Fordel eleverne ud på de 6 stationer. Gruppen laver øvelsen på kortet i 1 minut. Herefter løber alle rundt i hallen i 30 sek. inden næste station. Gentag til alle grupperne har lavet alle 6 dynamisk opvarmningsstræk. FITDUO Styrkekaos side 31.
GYMFIT	15 min.	Dette er en teknisk del, som er lærerstyret, og der arbejdes i dette modul med level 2 og level 3 øvelser, som er statiske. Demonstrér, og udfør de fem udvalgte øvelser med korrekt teknik og beskrivelse sammen med eleverne. Når alle øvelserne er afprøvet gennemføres 2-3 sæt af hver øvelser fælles. Level 1 øvelse holdes i 10-20 sekunder og Level 2-3 øvelser gentages 8-12 gange. Øvelser i dette modul: • Overkrop pres: Push-up (kort 2+3) • Overkrop træk: Ophængt row (kort 20+21) - brug eventuelt en bom. • Underkrop symmetrisk: Squat (kort 37+38) • Underkrop asymmetrisk: Split squat (kort 47) • Core: Superman (Arme langs siden) (kort 64) Husk eleverne på at fokus skal ligge på den tekniske udførsel af øvelserne.
WOD	15 min.	Præsenter eleverne for begrebet WOD (workout of the day). Gennemfør sammen en EMOM – every minut on the minute på side 32.
FUNFIT	15 min.	Lav de to FUNFIT aktiviteter. • FUNFIT Nutbush side 33. • FUNFIT Korttræning side 34.
FITDOWN & QOD	5 min.	Fælles lærerstyret udstrækning. Gennemfør de syv strækøvelser fra FIT-DOWN strækøvelser 2 side 35. Hold hvert stræk i ca. 2 x 20 sekunder. QOD: Lad eleverne tale om: • Hvilke muskelgrupper har vi brugt i dag? • Hvad gør styrketræning motiverende for dig?

MODUL 3

FØR		Print 2x FITUP Dynamisk stræk 1 til dagens instruktører. Print WOD: TABATA og FITDOWN strækøvelser 1 til alle grupper.
FITUP & FITDUO	20 min.	Instruktør for en dag: Eleverne deles i to hold. Lad gerne en elev vælge det musiknummer, I skal opvarme til. Hvert hold vælger 2 instruktører, som viser øvelser fra FITUP Dynamisk stræk 1 side 37. De to hold kan stå i hver sin ende af gymnastiksalen vendt mod holdets instruktør. Resten af holdet følger instruktøren. Instruktøren bestemmer selv flowet, fx hvor mange gentagelser der laves, om det er i takt til musikken osv. FITDUO Makkerudfordring side 38. • Et bens kamp • Vælt planken • Armkamp • Knæ tap
GVMFIT	15 min.	Dette er en teknisk del, som er lærerstyret, og der arbejdes i dette modul med level 1 og level 2 øvelser, som er statiske. Demonstrér, og udfør de fem udvalgte øvelser med korrekt teknik og beskrivelse sammen med eleverne. Når alle øvelserne er afprøvet gennemføres 2-3 sæt af hver øvelser fælles. Level 1 øvelse holdes i 10-20 sekunder og Level 2-3 øvelser gentages 8-12 gange. Øvelser i dette modul: • Overkrop pres: Downward dog (kort 8-9) • Overkrop træk: Pull up (kort 32-33) - brug eventuelt bom eller ribbe. • Underkrop symmetrisk: Glute bridge (kort 40) • Underkrop asymmetrisk: Lunge (kort 50) • Core: Mavebøjning + Omvendt mavebøjning (kort 70-71) Husk eleverne på at fokus skal ligge på den tekniske udførsel af øvelserne.
WOD	15 min.	Gennemfør sammen en TABATA. Vælg mellem to udgaver side 39 og side 40. Eleverne vælger individuelt mellem Level 1-2 i hver øvelse.
FUNFIT	15 min.	Lav de to FUNFIT aktiviteter. • FUNFIT "Thunderstruck" udfordring side 41. • FUNFIT ståtd side 42.
FITDOWN & QOD	5 min.	Fælles lærerstyret udstrækning. Gennemfør de syv strækøvelser fra FITDOWN strækøvelser 1 side 43. Hold hvert stræk i ca. 2 x 20 sekunder. QOD: Lad eleverne tale om: • Hvilke muskelgrupper har vi brugt i dag? • Hvad er forskellen på en EMOM og en TABATA - hvilken kan du bedst lide og hvorfor?

MODUL 4

FØR		Print 2x FITUP Dynamisk stræk 2 til dagens instruktører.
FITUP & FITDUO	20 min.	Instruktør for en dag: Eleverne deles i to hold. Lad gerne en elev vælge det musiknummer, I skal opvarme til. Hvert hold vælger 2 instruktører, som viser øvelser fra FITUP Dynamisk stræk 2 side 45. De to hold kan stå i hver sin ende af gymnastiksalen vendt mod holdets instruktør. Resten af holdet følger instruktøren. Instruktøren bestemmer selv flowet, fx hvor mange gentagelser der laves, om det er i takt til musikken osv. Opfrisk FITDUO Makkerudfordringerne side 46. Lav en dobbeltcirkel, så alle elever står over for en makker. Eleven i ydercirklen skal udfordre eleven i indercirklen i en valgfri makkeraktivitet. Vinderen stiller sig i inderkredsen. Taberen finder en ny makker at udfordre.
GYMFIT	15 min.	Dette er en teknisk del, som er lærerstyret, og der arbejdes i dette modul med level 3 øvelser, som er statiske. Demonstrér, og udfør de fem udvalgte øvelser med korrekt teknik og beskrivelse sammen med eleverne. Når alle øvelserne er afprøvet gennemføres 2-3 sæt af hver øvelser fælles. Level 1 øvelse holdes i 10-20 sekunder og Level 2-3 øvelser gentages 8-12 gange. Øvelser i dette modul: - Overkrop pres: Push up (kort 3) og Downward dog (10) - Overkrop træk: Ophængt row (kort 21) og Pull op med makker (kort 34) - brug eventuelt bom eller ribbe. - Underkrop symmetrisk: Squat (kort 38) og Glute bridge (kort 41) - Underkrop asymmetrisk: Lunge (kort 51) - Core: Superman (kort 65) og Mavebøjning (kort 72) Husk eleverne på at fokus skal ligge på den tekniske udførsel af øvelserne.
WOD	15 min.	Gennemfør sammen en AMRAP side 47. AMRAP'en gennemføres i grupper af 2-4 elever, som følges og støtter hinanden.
FUNFIT	15 min.	Lav de to FUNFIT aktiviteter. - FUNFIT "Happy" side 48. - FUNFIT Hanekamp side 49.
FITDOWN & QOD	5 min.	Eleverne går samme parvis og udfører FITDOWN strækøvelser 2 side 50. Hold hvert stræk i ca. 2 x 20 sekunder. QOD: Lad eleverne tale om: - Man kan træne styrke både gennem leg, tekniske øvelser og WOD – hvilke fordele har de forskellige træningsformer? - Hvad har du lært om styrketræning?

ØVELSER

MODUL 1

FITUP DYNAMISK STRÆK I

Opvarmning

1



Hasetræk

2



Armsving

3



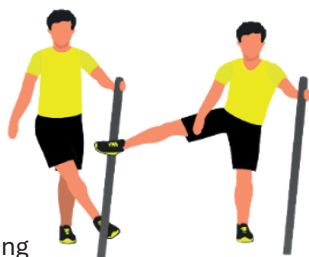
Højt spark

4



Ballespark

5



Laterale bensving

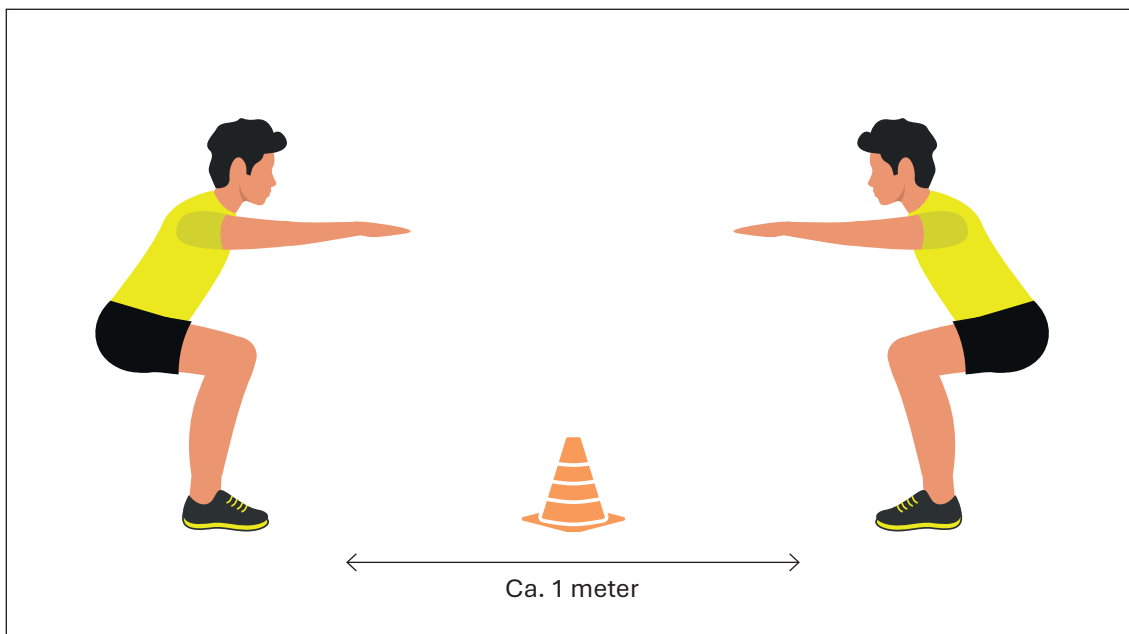
6



Svømmeøvelse

FITDUO TÅ-KNÆ-HOVED

Organisering med makker og reaktionsøvelse.



Sådan gør du:

1. Eleverne går sammen to og to.
2. De stiller sig over for hinanden i squat position med ca. 1 meters afstand.
3. Mellem dem placeres en genstand (kegle, drikkedunk, sko, el.lign.).
4. Eleverne skal nu røre det, som læreren siger. Læreren siger de fire kommandoer (tå – hoved – knæ – MIDT).
5. Når læreren siger MIDT, skal eleverne forsøge at tage genstanden i midten før makkeren.
6. Byt kommandoer ud med styrketræningsøvelser/positioner (fx squat, lunge, planke).

FUNFIT GREEN SALLY UP

Øvelse med musik.

"GREEN SALLY UP" UDFORDRING



**FIND
MUSIKKEN
HER**



Spil sangen 'Flower' af Moby

1. Start i en liggende position, og lav en mavebøjning, når du hører "Green Sally up."
2. Læg dig ned igen, når du hører "Green Sally down".
3. Forsøg at udføre øvelsen så længe som muligt.

Tip:

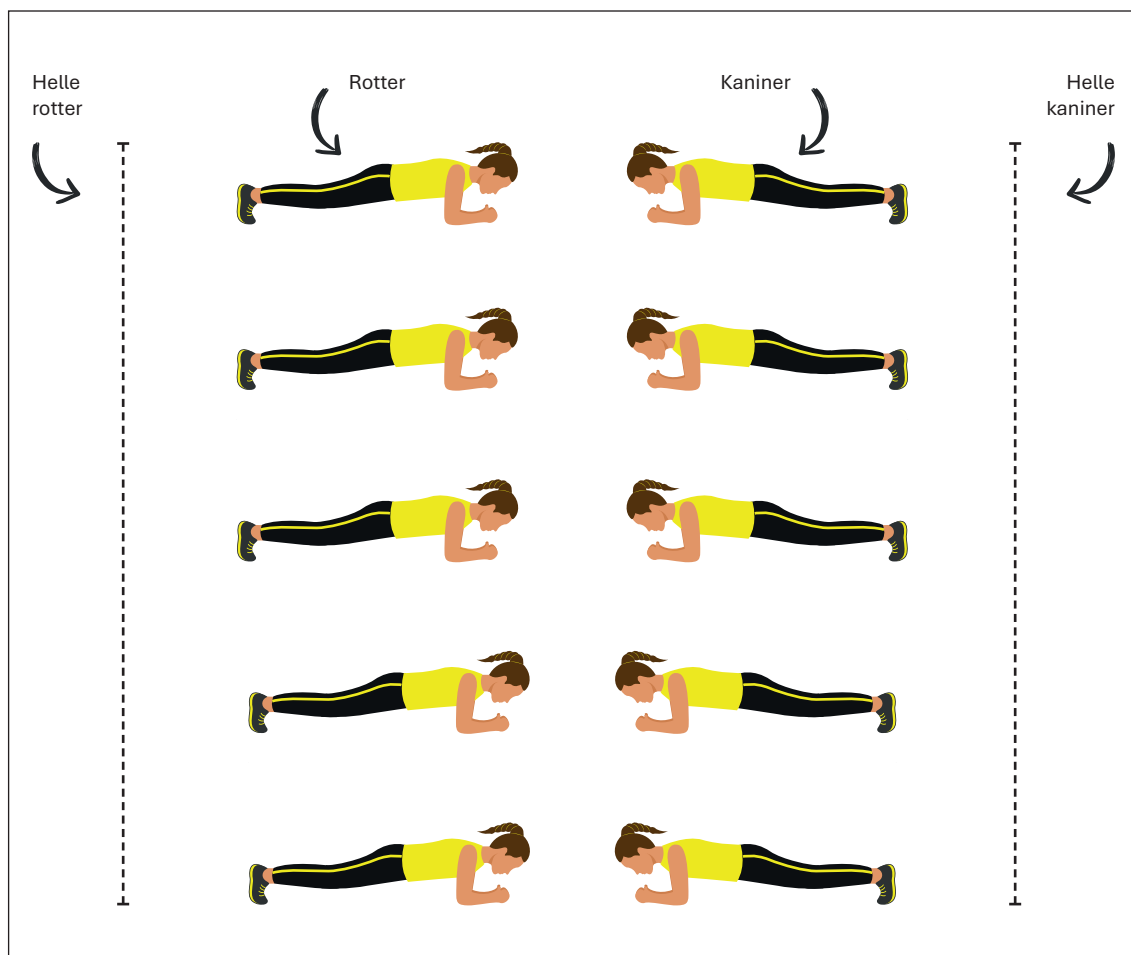
Øvelsen kan også udføres med squat, supermand eller en anden valgfri øvelse.

For variation kan der skiftes øvelse(r) undervejs. Inddrag eleverne.

Der findes forskellige YouTube-klip, som viser de forskellige øvelser.

FUNFIT ROTTER OG KANINER

En reaktionsøvelse med udholdenhed og sprint. Eleverne skal altid være opvarmet til denne leg.



Sådan gør du:

1. Deltagerne skal stå på to rækker (en med rotter og en med kaniner) over for hinanden.
2. Instruktøren kalder på enten rotterne eller kaninerne, og det pågældende hold skal derefter løbe væk fra det andet hold og ned i helle.
3. Brug øvelser ved at lade deltagerne starte i fx planke eller squat og udfør derefter forskellige bevægelser (som fx hop eller sidestep), når de bevæger sig væk fra det andet hold.
4. Bliver man fanget, går man med på modsatte hold.

FITDOWN STRÆKØVELSER I

Udstræk

1



Krigerstilling

2



Træets stilling

3



Stræk af quadriceps

4



Stående stræk af haserne

5



Halv-due stilling

6



Stræk af triceps

7



Siddende stræk af haserne

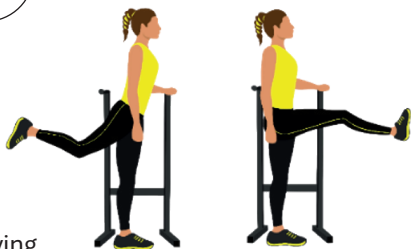
ØVELSER

MODUL 2

FITUP DYNAMISK STRÆK II

Opvarmning

1



Bensving

2



Gående lunge med rotation

3



Foroverbøjet rotation

4



Armcirkler

5



Rotation af overkrop

6



Høje knæ

FITDUO STYRKEKAOS

Organisering med skiftende makker og styrkeøvelser.



STÅENDE PUSH-UP X 5



SQUAT X 5



SUPERMAN X 5



LUNGES X 5



MAVEBØJNING TIL KLAP X 5

Sådan gør du:

1. Eleverne går rundt mellem hinanden.
2. Når de får øjenkontakt med en anden elev, skal de lave én af de nævnte øvelser.
3. Når øvelsen er fuldført, går man videre.
4. Man må ikke møde samme makker to gange.
5. Når man har lavet alle fem øvelser, stiller man sig i en statisk position, indtil alle er færdige.
6. Ny runde begynder. Gennemfør 2-4 runder.

WOD: EMOM EVERY MINUTE ON THE MINUTE

Repetitioner i starten af hvert minut – derefter pause. Ny øvelse hvert minut.



Sådan gør du:

- Fordel jer ud på øvelserne.
- I har nu ét minut til at lave 15-20 gentagelser.
- Efter gennemførelse går man til en ny øvelse og starter på næste minut.
- Gentag 2 x 5 minutter med pause imellem.
- Pres dig selv, men husk god teknik.

Find musik med
timing på her.



FUNFIT NUTBUSH

Øvelse med musik.

”NUTBUSH” UDFORDRING

1. Inden lektionen: Se ‘Nutbush Plank Challenge’ på YouTube
2. Spil sangen ”Nutbush City Limits.”
3. Gennemfør øvelsen, og forsøg at holde ud under hele sangen.

Koreografi:

- Tap ud med ben x 2 (h+v)
- Løft ben x 2 (h+v)
- Knæ til albue x 2 (h+v)
- Hånd til skulder x 2 (h+v)

Tip:

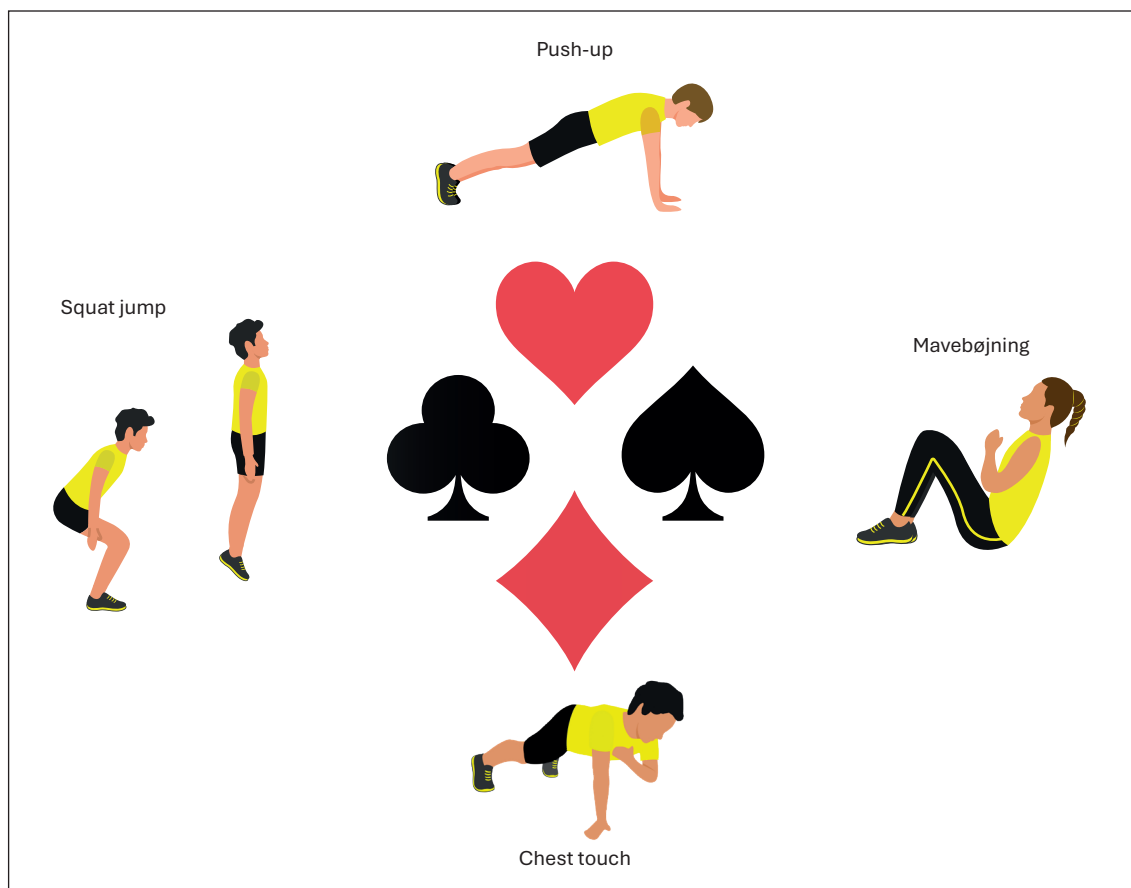
Der findes forskellige YouTube-klip, som viser de forskellige øvelser.



**NUTBUSH
CHALLENGE**



FUNFIT KORTTRÆNING



Sådan gør du:

1. Inddel eleverne i 3-5 grupper og bred et kortspil ud på gulvet med bagsiden opad.
2. Hver gruppe skal trække et kort.
3. Kuløren på kortet angiver, hvilken øvelse gruppen skal lave, og nummeret angiver antal repetitioner (knægt = 11 rep., dame = 12 rep. og konge = 13 rep.).
4. Når grupperne har gennemført øvelsen, skal de trække et nyt kort.
5. Aktiviteten fortsætter indtil alle kort er trukket.

FITDOWN STRÆKØVELSER II

Udstræk

1



Trekantsposition

2



Siddende rotation

3



Stræk af ét ben

4



Stående sidebøjning

5



Stræk af én arm

6



Siddende foroverbøjning

7



Kobra stilling

8



Barnets stilling

ØVELSER

MODUL 3

FITUP DYNAMISK STRÆK I

Opvarmning

1



Hasetræk

2



Armsving

3



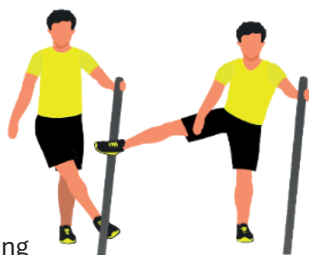
Højt spark

4



Ballespark

5



Laterale bensving

6



Svømmeøvelse

FITDUO MAKKERUDFORDRINGER

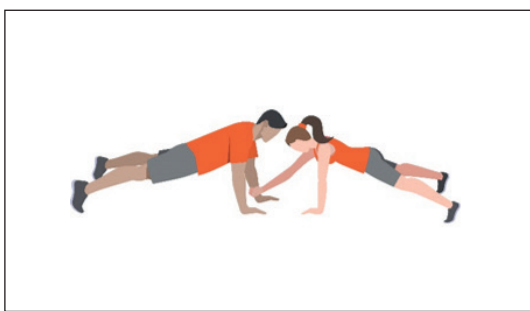
Organisering med makker og kampele.

ET BENS KAMP



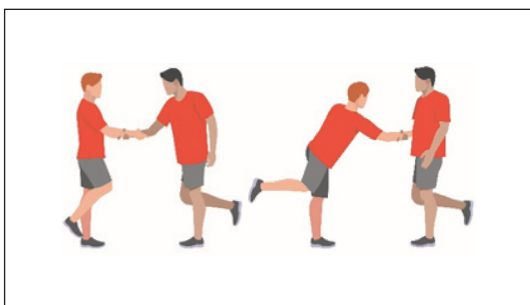
Stå på et ben med hånden om den ene ankel.
Skub eller træk den anden ud af balance.

VÆLT PLANKEN



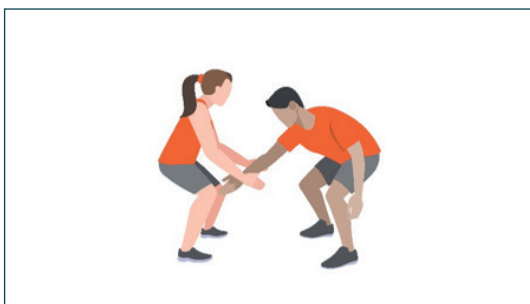
Stå i høj planke på hænderne. Skub eller træk den
andens arme ud af balance.

ARMKAMP



Stå på et ben, og hold fast i hånden på modstan-
der. Skub eller træk den anden ud af balance.
Standbenet skal blive samme sted.

KNÆ TAP



Stå i bredstående, og klap den anden på knæet
uden selv at blive ramt.

WOD: TABATA - MED 4 ØVELSER

”Tabata” er opkaldt efter opfinderen, Izumi Tabata, hvor man arbejder i 20 sekunder og holder pause i 10 sekunder.

1



ELLER



2



ELLER



3



4



RUNDE AFSLUTTET, START FORFRA

Sådan gør du:

- I fordeler jer på de valgte øvelser.
- I øvelse 1 og 3 vælges mellem level 1-2.
- Level 1 holdes statisk i 20 sekunder. På Level 2 laves så mange gentagelser som muligt med god teknik i roligt tempo.
- Der arbejdes i 4 minutter = 2 runder af 4 øvelser.
- Gentages efter 1-2 minutter pause.
- Pres dig selv, men husk god teknik.

Find musik med timing på her.



WOD: TABATA

"Tabata" er opkaldt efter opfinderen, Izumi Tabata, hvor man arbejder i 20 sekunder og holder pause i 10 sekunder.

1

BURPEES

2

JUMPING JACKS

3

MOUNTAIN CLIMBERS

4

SQUATS

RUNDE AFSLUTTET, START FORFRA

Sådan gør du:

- I fordeler jer på de fire øvelser.
- Gennemfør øvelserne med god teknik i roligt tempo så længe musikken spiller (20 sekunder).
- Der arbejdes i 4 minutter = 2 runder af 4 øvelser.
- Gentages efter 1-2 minutter.
- Pres dig selv, men husk god teknik.

Find musik med timing på her.



FUNFIT THUNDERSTRUCK

Øvelse med musik.

"THUNDERSTRUCK" UDFORDRING

Spil sangen 'Thunderstruck' af ACDC

1. Eleverne løber i let tempo og gerne sammen med en makker.
2. Hver gang der i sangen siges "Thunder", skal alle elever lave et jump squat.
3. Forsøg at gennemføre hele sangen.

Tip:

Lav tilpasninger til eleverne afhængigt af deres behov – det kan fx være ved at vælge en anden øvelse.

Der findes en række YouTube-klip, som kan bruges til at gennemføre udfordringen.

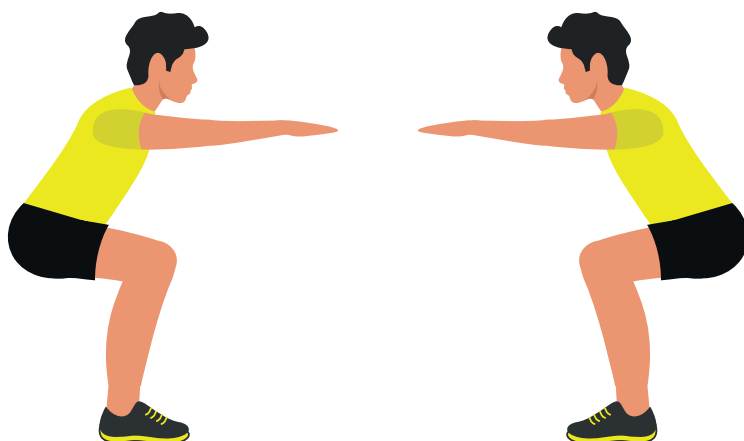
Spil sangen 'Happy' af Pharrell



FUNFIT STÅTROLD

Sådan gør du:

- Udpeg passende antal fangere, som skal fange så mange som muligt.
- Når man bliver fanget, udfører man en valgfri GYMFIT-øvelse fx squat, glute bridge eller bear hold.
- Man befries ved, at en elev kommer hen og spejler øvelsen i fem sekunder.
- Skift fanger efter ca. 1-2 minutter.



FITDOWN STRÆKØVELSER I

Udstræk

1



Krigerstilling

2



Træets stilling

3



Stræk af quadriceps

4



Stående stræk af haserne

5



Halv-due stilling

6



Stræk af triceps

7



Siddende stræk af haserne

ØVELSER

MODUL 4

FITUP DYNAMISK STRÆK II

Opvarmning

1



Bensving

2



Gående lunge med rotation

3



Foroverbøjet rotation

4



Armcirkler

5



Rotation af overkrop

6



Høje knæ

FITDUO MAKKERUDFORDRINGER

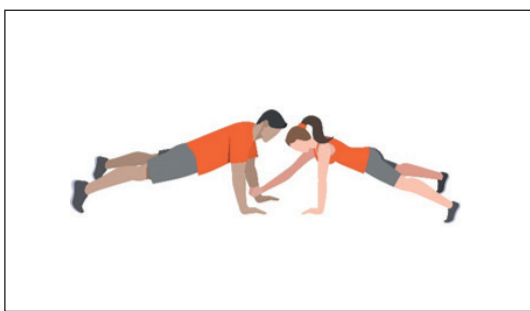
Organisering med makker og kampele.

ET BENS KAMP



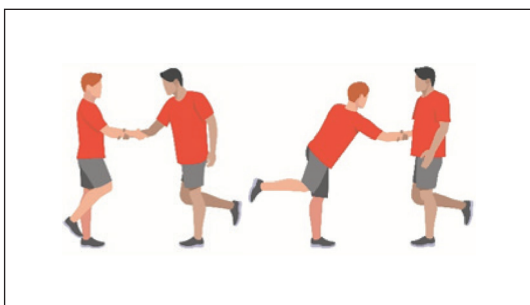
Stå på et ben med hånden om den ene ankel.
Skub eller træk den anden ud af balance.

VÆLT PLANKEN



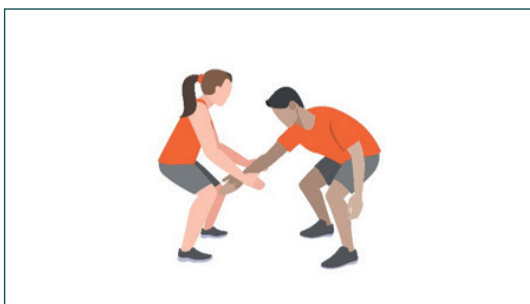
Stå i høj planke på hænderne. Skub eller træk den andens arme ud af balance.

ARMKAMP



Stå på et ben, og hold fast i hånden på modstander. Skub eller træk den anden ud af balance. Standbenet skal blive samme sted.

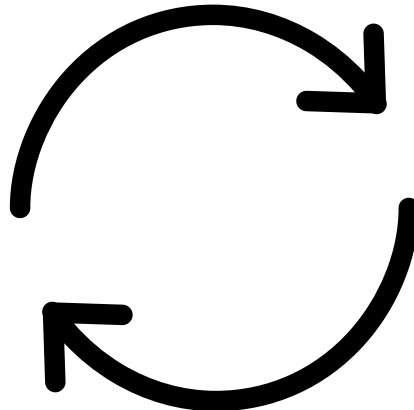
KNÆ TAP



Stå i bredstående, og klap den anden på knæet uden selv at blive ramt.

WOD: AMRAP AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE

Lav så mange runder som muligt af en bestemt øvelse på en fastsat tid.



RUNDE AFSLUTTET, START FORFRA

Sådan gør du:

- Parrene fordeler sig, så der er cirka lige mange ved hver øvelse.
- Udfør **8-12 gentagelser** i roligt tempo.
- Gå videre til næste øvelse.
- Når alle øvelser er udført er én runde gennemført. Start forfra og lav så mange runder som muligt på 5 minutter.
- Pause 2-3 min og gentag ovenstående.
- Pres dig selv, men husk god teknik.

FUNFIT HAPPY

Øvelser til musik.

"HAPPY" UDFORDRING

Spil sangen 'Happy' af Pharrell

1. Eleverne løber i let tempo og gerne sammen med en makker.
2. Hver gang der i sangen siges "Happy", skal alle elever lave en squat.
3. Forsøg at gennemføre hele sangen.

Tip:

- I kan være fælles om at vælge en øvelse inden I går i gang, så alle laver den samme.
- Eleverne kan også i par vælge deres egen øvelse.
- Eleverne kan vælge to forskellige øvelser, så der også laves en, når der synges "happines".
- Der findes en række YouTube-klip, som kan bruges til at gennemføre udfordringen sammen med.



HAPPY
SANGEN



FUNFIT HANEKAMP

Sådan gør du:

- Opdel eleverne i grupper af max. 10.
- Alle elever står på ét ben/hinker under øvelse, som går ud på at skubbe de andre ud af balance, så de sætter begge ben i jorden.
- Husk eleverne på, at kampøvelser foregår med respekt og hensyn til klassekammeraterne.



FITDOWN STRÆKØVELSER II

Udstræk

1



Trekantsposition

2



Siddende rotation

3



Stræk af ét ben

4



Stående sidebøjning

5



Stræk af én arm

6



Siddende foroverbøjning

7



Kobra stilling

8



Barnets stilling