

MEGAfit

LÆRERVEJLEDNING

- inkl. moduler og øvelser

8. 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 udskoling	16
Motiverende strategier	18

MODULER

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

ØVELSER

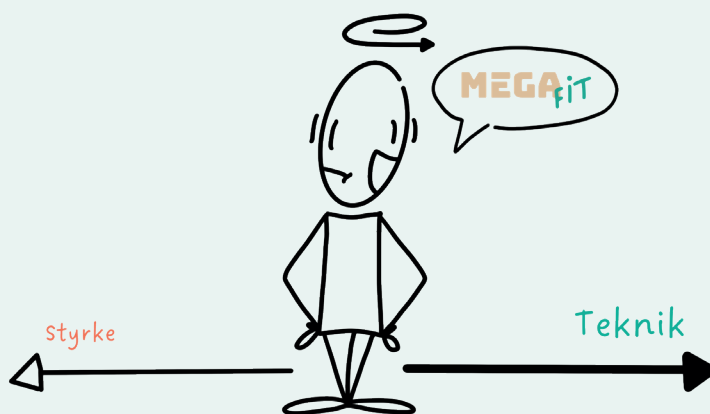
Øvelser modul 1	23
Øvelser modul 2	29
Øvelser modul 3	36
Øvelser modul 4	44

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:

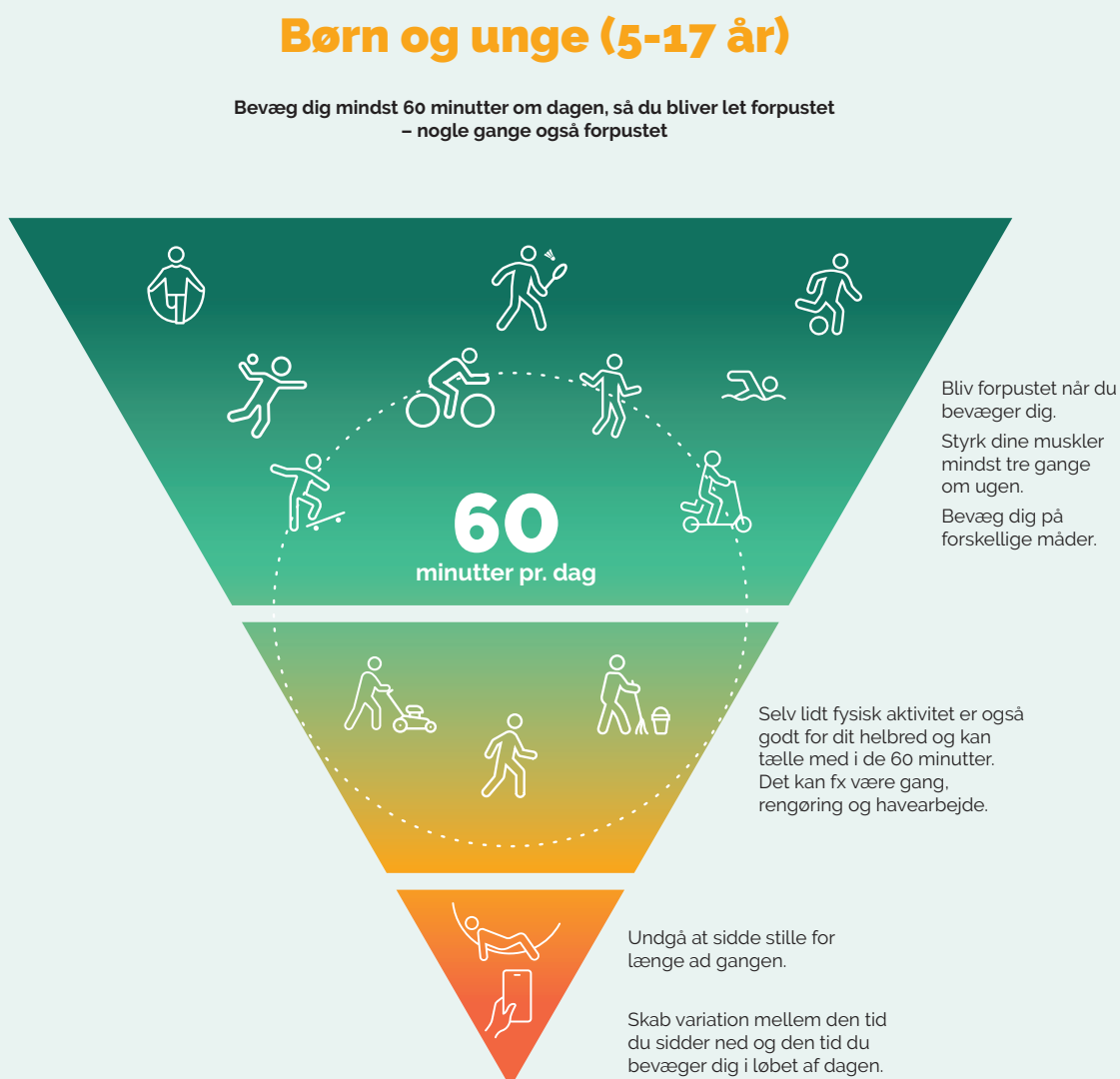
- **Lærervejledning** med bl.a. øvelser og forslag til moduler.
- **Teknikkort**
- **Plakat**
- **Testmanual**

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.

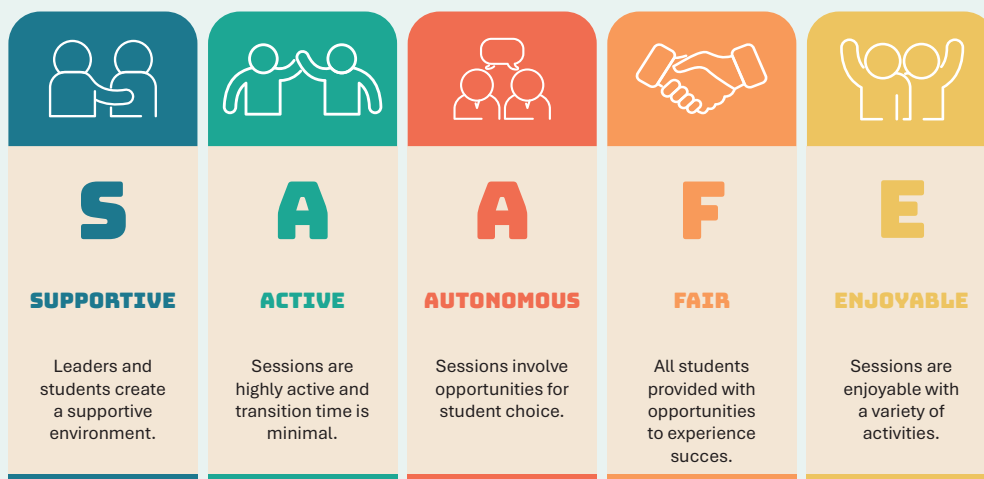
FÆRDIGHEDS – OG VIDENSMÅL

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 10). 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 8. ÅRGANG

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 8. årgang.

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

På siderne 19-22 finder du en detaljeret beskrivelse af de fire moduler.

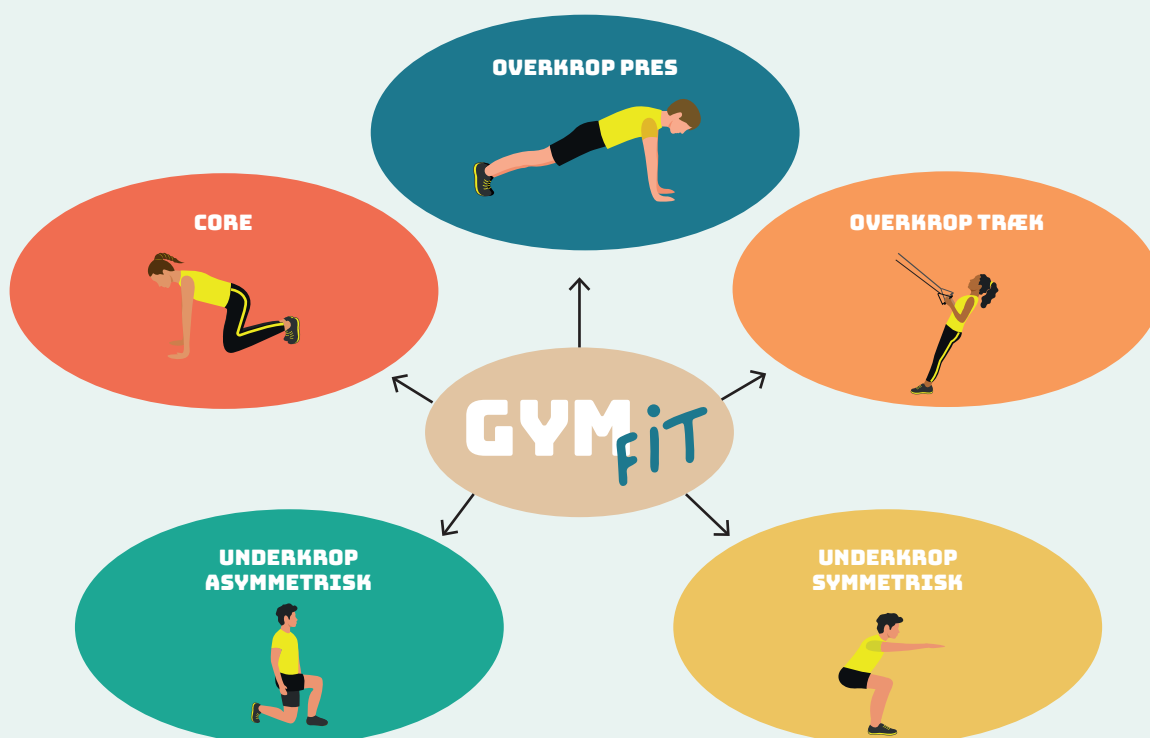
GYMFIT TEKNIKKORT

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

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

KORT NR. **1**

MEGAFIT partnere

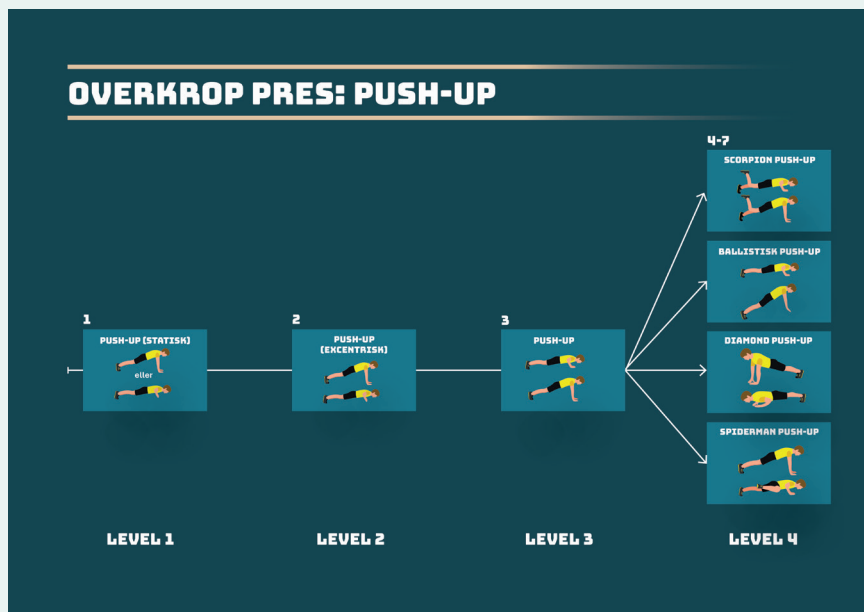
Kortets nummer

Udstyr til
øvelsen

BAGSIDEN AF KORTET

Kategori

Oversigt over alle
øvelser inden for
hvert spor



Level

OVERSICHT OVER DE FEM GYMFIT KATEGORIER

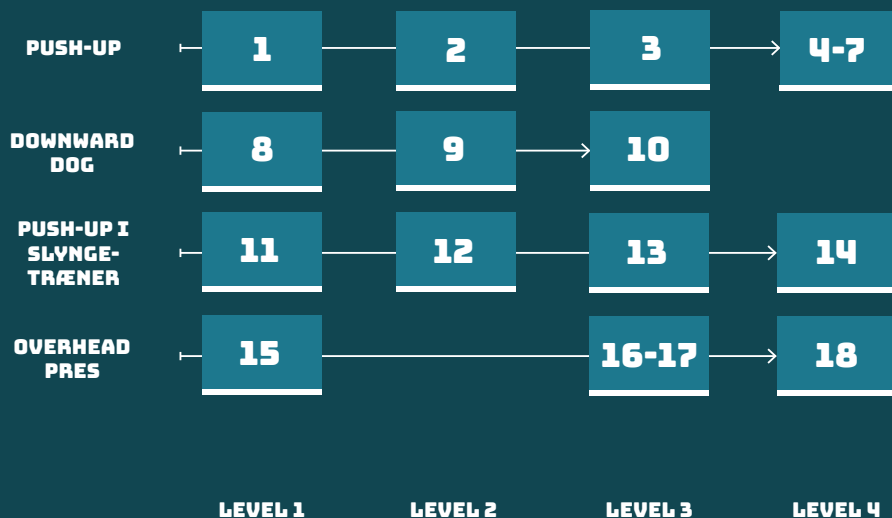
Navn på kategori

Navn på spor

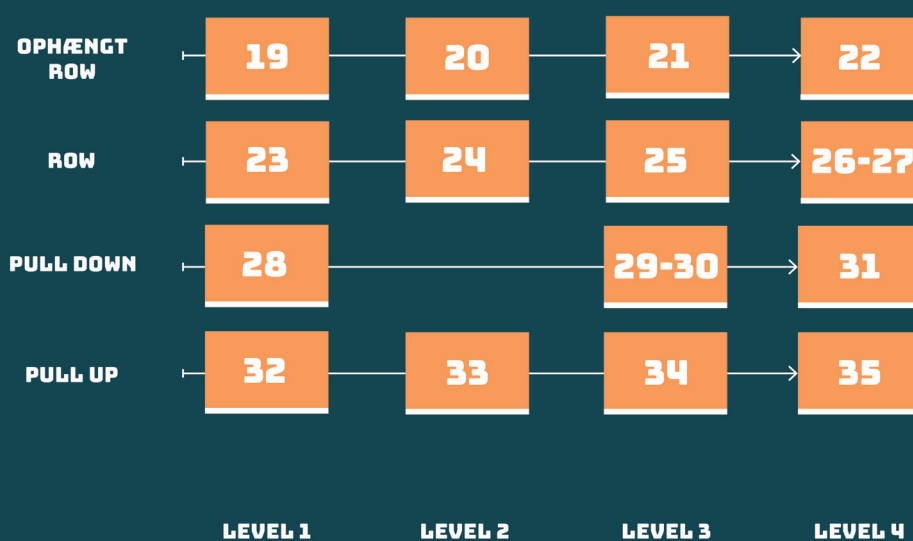
Tallene viser hvilke kort der hører under de enkelte spor

Level

OVERSICHT: OVERKROP PRES



OVERSICHT: OVERKROP TRÆK



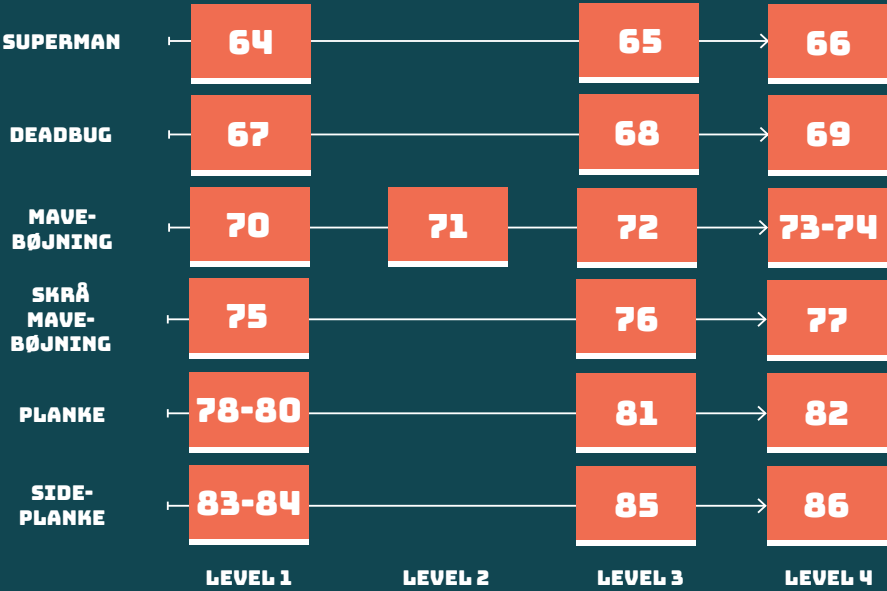
OVERSIGT: UNDERKROP - SYMMETRISK

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 **kropsbevidsthed, 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 1og klip de 6 øvelser ud.
FITUP & FITDUO	20 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 sekunder inden næste station. Gentag til alle grupperne har lavet alle 6 dynamiske opvarmningsstræk. Lav FITDUO Makkerudfordring side 25.
GYMFIT	15 min.	Dette er en teknisk del, som er lærerstyret, og der introduceres i dette modul til Level1-3 øvelser. Demonstrér og udfør de tretten udvalgte øvelser med korrekt teknik og beskrivelse sammen med eleverne. Når alle øvelserne er afprøvet, gennemføres fælles 2-3 sæt af en øvelse fra hver kategori. Eleverne vælger selv, hvilket spor og level de gennemfører øvelserne på. Level 1 øvelse holdes i mindst 10-20 sekunder, og Level 2-4 øvelser gentages 8-12 gange. Øvelser i dette modul: - Overkrop pres: Overhead pres (kort 15-17) - Overkrop træk: Pull down (kort 28-30) - Underkrop symmetrisk: Stående hoftebøjning (kort 43+44) - Underkrop asymmetrisk: Pistol squat (kort 54-56) - Core: Deadbug (kort 67+68) 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 TABATA side 26. Eleverne vælger individuelt mellem Level 1-3 i hver øvelse.
FUNFIT	15 min.	Lav FUNFIT Bulldog side 27.
FITDOWN & QOD	5 min.	Fælles lærerstyret udstrækning. Gennemfør de syv strækøvelserne fra FITDOWN strækøvelser 1 side 28. Hold hvert stræk i ca. 2 x 20 sekunder. QOD: Lad eleverne tale om: - Hvad vil det sige at have god kropskontrol i en øvelse? - Hvilken, af de fem styrketræningskategorier, synes du, var mest udfordrende?

MODUL 2

FØR		Print FITUP Dynamisk stræk 2 og klip de 6 øvelser ud. Print WOD: Hyrox I og Hyrox II.
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 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 dynamisk opvarmningsstræk. FITDUO Tå-knæ-hoved side 31. 1. Først laver I den som beskrevet på kortet, hvor eleverne er sammen to og to. 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 introduceres i dette modul til Level 3 og Level 4 øvelser. Demonstrér og udfør de tretten udvalgte øvelser med korrekt teknik og beskrivelse sammen med eleverne. Når alle øvelserne er afprøvet, gennemføres fælles 2-3 sæt af en øvelse fra hver kategori. Eleverne vælger selv, hvilket spor og level de gennemfører øvelserne på. Level 1 øvelse holdes i mindst 10-20 sekunder, og Level 2-4 øvelser gentages 8-12 gange. Øvelser i dette modul: • Overkrop pres: Overhead pres (kort 16-18) • Overkrop træk: Pull down (kort 29-31) • Underkrop symmetrisk: Stående hoftebøjning (kort 44+45) • Underkrop asymmetrisk: Pistol squat (kort 56+57) • Core: Deadbug (kort 68+69) Husk eleverne på, at fokus skal ligge på den tekniske udførsel af øvelserne.
WOD	15 min.	Gennemfør sammen en WOD Hyrox . Eleverne kan vælge mellem Hyrox I (for alle, side 32) eller Hyrox II (de meget øvede, side 33).
FUNFIT	15 min.	Lav FUNFIT Rotter og kaniner side 34.
FITDOWN & QOD	5 min.	Fælles lærerstyret udstrækning. Gennemfør de syv strækøvelserne fra FITDOWN strækøvelser 2 side 35. Hold hvert stræk i ca. 2 x 20 sekunder. QOD: Lad eleverne tale om: • Hvornår oplevede du, at du lykkedes med en øvelse i dag? • Hvilken rolle spillede din makker for din indsats i dag?

MODUL 3

FØR		Print 2x FITUP Dynamisk stræk 1 til dagens instruktører. Print WOD : AMPRAP 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 1-2 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. Lav de to FITDUO aktiviteter. • FITDUO Lungeuret side 38. • FITDUO Over/under side 39.
GVMFIT	15 min.	Dette er en teknisk del, som er lærerstyret, og der introduceres i dette modul til Level1-3 øvelser. Demonstrér og udfør de tretten udvalgte øvelser med korrekt teknik og beskrivelse sammen med eleverne. Når alle øvelserne er afprøvet, gennemføres fælles 2-3 sæt af en øvelse fra hver kategori. Eleverne vælger selv, hvilket spor og level de gennemfører øvelserne på. Level 1 øvelse holdes i mindst 10-20 sekunder, og Level 2-4 øvelser gentages 8-12 gange. Øvelser i dette modul: • Overkrop pres: Push-up slyngetræner (kort 11-13) • Overkrop træk: Row (kort 23-25) • Underkrop symmetrisk: Squat (kort 36+39) • Underkrop asymmetrisk: One leg dead lift (kort 61+62) • Core: Sideplanke (kort 83-85) Husk eleverne på, at fokus skal ligge på den tekniske udførsel af øvelserne.
WOD	15 min.	Gennemfør sammen en AMRAP – as many rounds as possible side 40. AMRAP'en gennemføres i grupper af 2-4 elever som følges og støtter hinanden.
FUNFIT	15 min.	Lav de to FUNFIT aktiviteter. • FUNFIT "Nutbush" Udfordring side 41. • FUNFIT Korttræning side 42.
FITDOWN & QOD	5 min.	Fælles lærerstyret udstrækning. Gennemfør de syv strækøvelserne fra FITDOWN strækøvelser side 43. Hold hvert stræk i ca. 2 x 20 sekunder. QOD: Lad eleverne tale om: • Hvilken muskelgruppe er du mest træt i, og hvorfor tror du, at det netop er den? • Hvad kan du bedst lide og hvorfor ved en WOD?

MODUL 4

FØR		Print 2x FITUP Dynamisk stræk 2 til dagens instruktører. Lektie: Eleverne har lavet deres AMRAP inden undervisningen starter.
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 introduceres i dette modul til Level 3 og Level 4 øvelser. Demonstrér og udfør de tretten udvalgte øvelser med korrekt teknik og beskrivelse sammen med eleverne. Når alle øvelserne er afprøvet, gennemføres fælles 2-3 sæt af en øvelse fra hver kategori. Elevene vælger selv, hvilket spor og level de gennemfører øvelserne på. Level 1 øvelse holdes i mindst 10-20 sekunder, og Level 2-4 øvelser gentages 8-12 gange. Øvelser i dette modul: • Overkrop pres: Push up slyngetræner (kort 13+14) • Overkrop træk: Row (kort 26+27) • Underkrop symmetrisk: Glute bridge (kort 42) • Underkrop asymmetrisk: One leg deadlift (kort 62+63) • Core: Sideplanke (kort 85+86) Husk eleverne på, at fokus skal ligge på den tekniske udførsel af øvelserne.
WOD	15 min.	Gennemfør sammen en AMRAP . Eleverne udvælger 4-8 øvelser, de ønsker at lave. Øvelserne må gerne have været med i forløbet, men det er ikke et krav. Se eksempel på side 47.
FUNFIT	15 min.	Lav de to FUNFIT aktiviteter. • FUNFIT "Happy" eller FUNFIT "Thunderstruck" side 48. • FUNFIT Hanekamp side 49.
FITDOWN & QOD	5 min.	Eleverne går samme parvis og udfører FITDOWN strækøvelser 2 side 50. Hold hver stræk i ca. 2 x 20 sekunder. QOD: Lad eleverne tale om: • Er dit syn på styrketræning ændret gennem forløbet? Hvordan? • Er det vigtigere at kunne bevæge sig godt end at se stærk ud?

ØVELSER

MODUL 1

FITUP DYNAMISK STRÆK I

Opvarmning

1



Hasetræk

2



Armsving

3



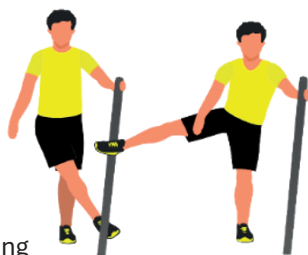
Højt spark

4



Ballespark

5



Laterale bensving

6



Svømmeøvelse

FITDUO MAKKERUDFORDRINGER

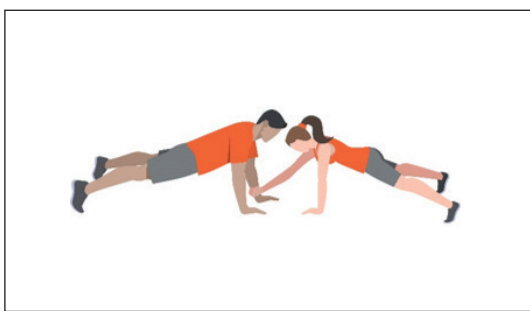
Organisering med makker og kamplege.

ET BENS KAMP



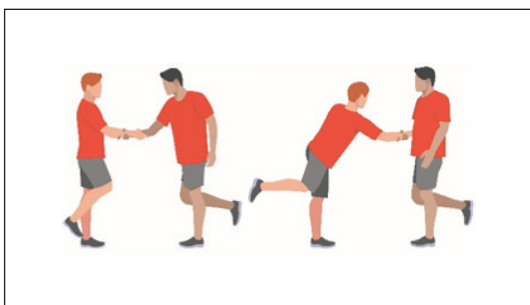
Stå på et ben med hånden om den ene ankel.
Skub eller træk den anden ud af balance.

VÆLT PLANKEN



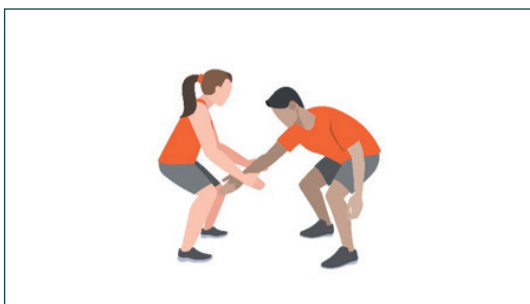
Stå i høj planke på hænderne. Skub eller træk den andens arme ud af balance.

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: TABATA - MED 4 ØVELSE

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

1



ELLER



ELLER



2



ELLER



ELLER



3



ELLER



ELLER



4



ELLER



RUNDE AFSLUTTET, START FORFRA

Sådan gør du:

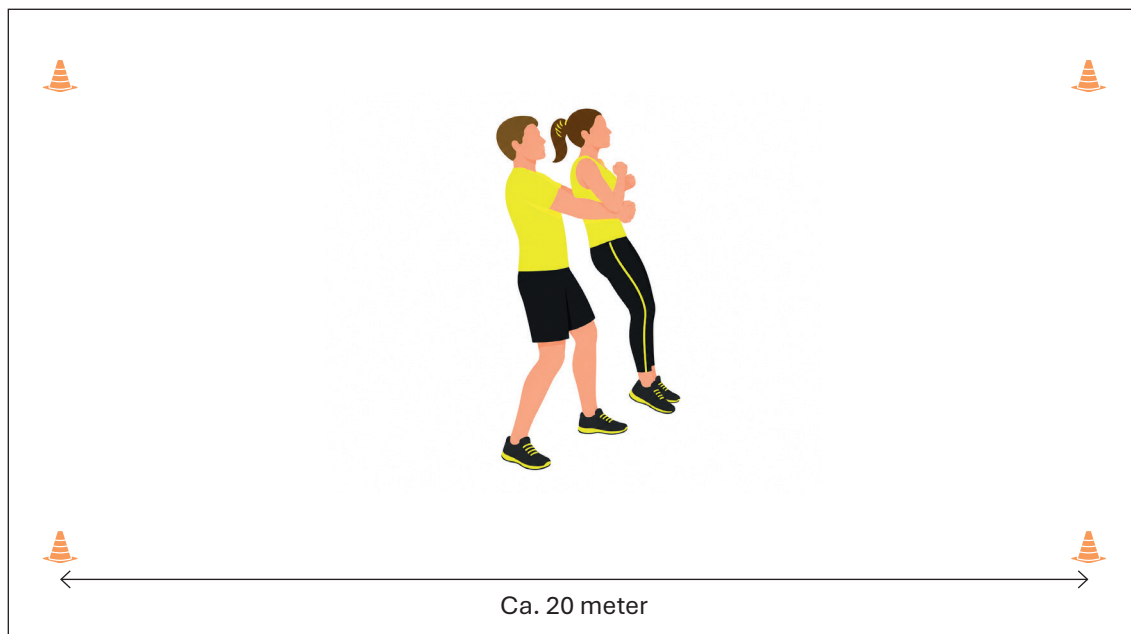
- I fordeler jer på de valgte øvelser.
- Vælg, hvilket level I vil lave i hver kategori.
- Level 1 holdes statisk i gennem de 20 sekunder. Level 2 laves så mange gentagelser som mulig med god teknik i roligt tempo.
- Der arbejdes i 4 minutter = 2 runder af 4 øvelser.
- Gentages efter 1-2 minutter pause.
- Pres dig selv, men husk god teknik.

Find musik med timing på her.



FUNFIT BULLDOG

Fange- og kampleg.



Sådan gør du:

1. Der skal udpeges et passende antal fangere. Alle andre stiller sig i den ene ende af banen.
2. Når den, der er fanger, råber: "Bulldog", skal alle løbe fra den ene ende af banen til den anden.
3. Fangeren skal forsøge at fange én eller flere af de andre og løfte dem fra jorden, så fødderne ikke rører jorden. Når det sker, er de også fangere.
4. Fortsæt indtil alle er blevet fanget.
5. Legen kan være voldsom, så det kan være godt at sige, at man skal lade sig løfte, når man er fanget – altså ikke gøre den store modstand. Hvis nogle bliver i "helle" for lang tid, kan de tælles ud.

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

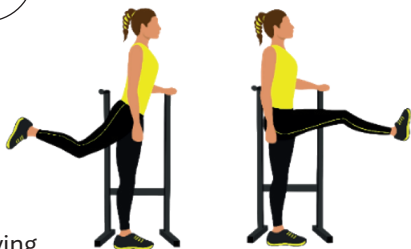
ØVELSER

MODUL 2

FITUP DYNAMISK STRÆK II

Opvarmning

1



Bensving

2



Gående lunge med rotation

3



Foroverbøjet rotation

4



Armcirkler

5



Rotation af overkrop

6

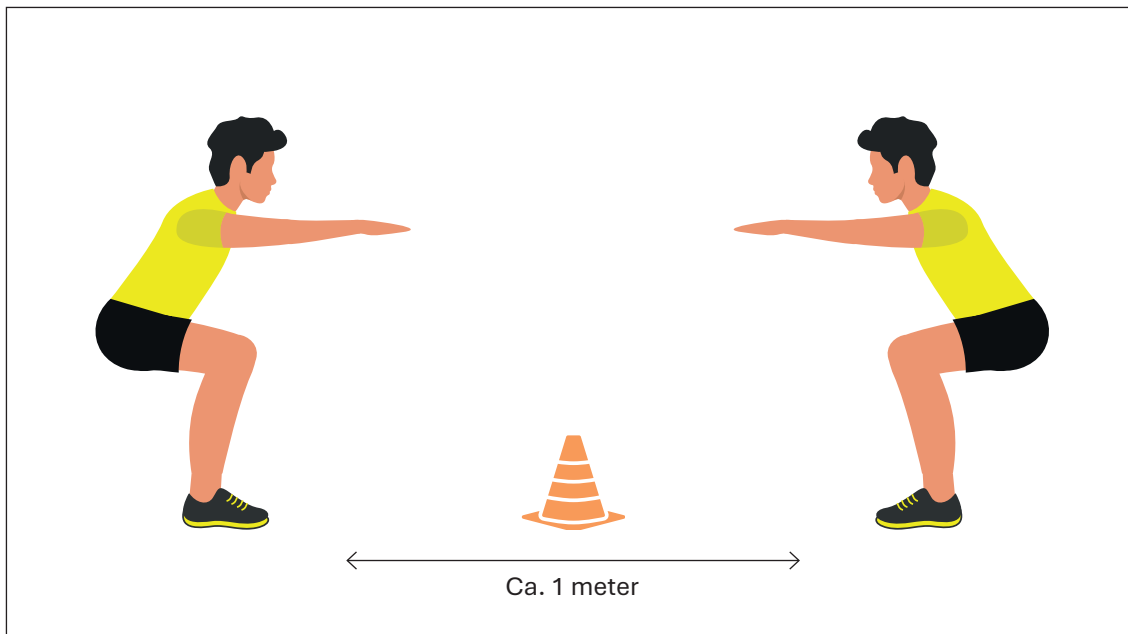


Høje knæ

FITDUO TÅ-KNÆ-HOVED

Organisering med makker og reaktionsøvelse.

DEMONSTRATION:



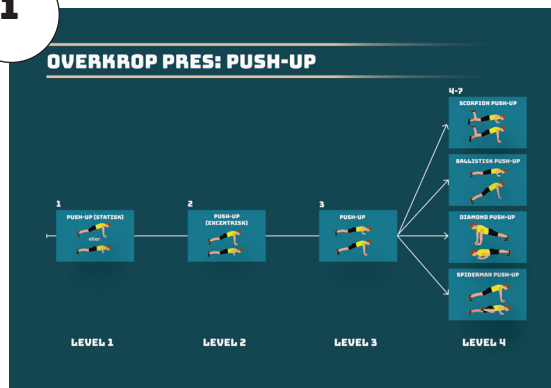
Sådan gør du:

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).

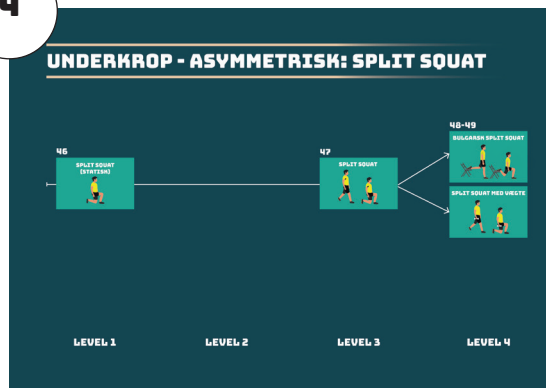
WOD: HYROX I

HYROX er en standardiseret fitnesskonkurrence, der kombinerer styrkeøvelser med løb. Her i en tilpasset udgave til brug i MEGAFIT.

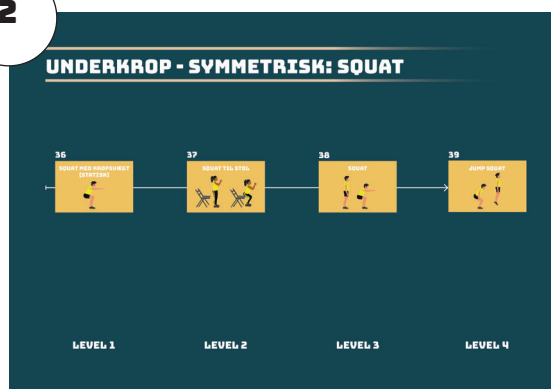
1



4



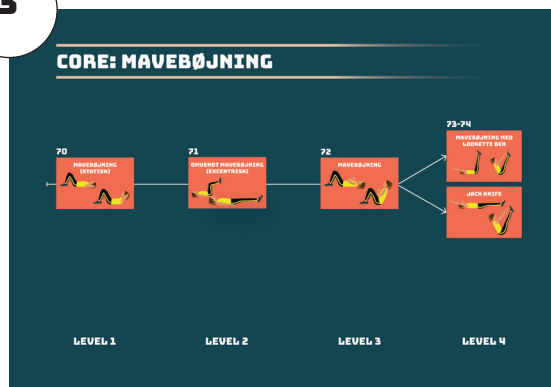
2



5



3



RUNDE AFSLUTTET, START FORFRA

Sådan gør du:

- Gå sammen med din makker og udvælg level til hver runde. I level 1 holdes den statiske position og i level 2-4 udføres øvelsen i roligt tempo.
- Placerer jer på en linje, med ca. 20 meter ud til en kegle.
- Den ene starter med at udføre øvelsen, mens den anden løber ud til keglen og tilbage igen.
- Gå til næste øvelse, når begge har gennemført.
- Nå så mange øvelser/runder som muligt inden for en fastsat tid på fx 5-10 minutter.
- Man kan variere mellem løb, sidestep, krydsløb, høje knæløft, gadedrengehopp, når man skal lave sine runder.

WOD: HYROX II

HYROX er en standardiseret fitnesskonkurrence, der kombinerer styrkeøvelser med løb.

Her i en tilpasset udgave til brug i MEGAFIT.

1

Burpees

Fokus: Hælkrop, puls og koordination

- Bryst til gulv
- Stræk kroppen helt ud i toppen
- Tilpas antal efter niveau

6

Mountain Climbers

Fokus: Puls, core og hoftebevægelse

- Hænder under skuldrene
- Strakt krop
- Hurtige knæløft

2

Air Squat

Fokus: Benstyrke og udholdenhed

- Fødder i skulderbredde
- Høfterne tilbage og ned
- Knæ følger tæernes retning

7

Crab walk

Fokus: Bagside af kroppen og skulderstabilitet

- Høfterne holdes løftet
- Gå fremad eller baglæns
- God variation til bear crawl

3

Walking Lunges

Fokus: Benstyrke, balance og kropskontrol

- Lange skridt
- Bagerste knæ tæt på gulvet
- Overkroppen holdes oprejst

8

Broad Jumps

Fokus: Eksplosivitet og benkraft

- Hop så langt som muligt
- Blød landing
- Rejs dig op mellem hvert hop

4

Push Up

Fokus: Bryst, skuldre og kropsstabilitet

- Fødder i skulderbredde
- Høfterne tilbage og ned
- Knæ følger tæernes retning

9

Plank Shoulder Taps

Fokus: Core og skulderkontrol

- Bred fodstilling
- Minimer bevægelse i hofterne
- Skift mellem højre og venstre hånd

5

Bear Crawl

Fokus: Skulderstabilitet, core og koordination

- Knæ få centimeter over jorden
- Rolige, kontrollerede bevægelser
- Fremad eller baglæns

10

Skater Jumps

Fokus: Balance, koordination og eksplosivitet

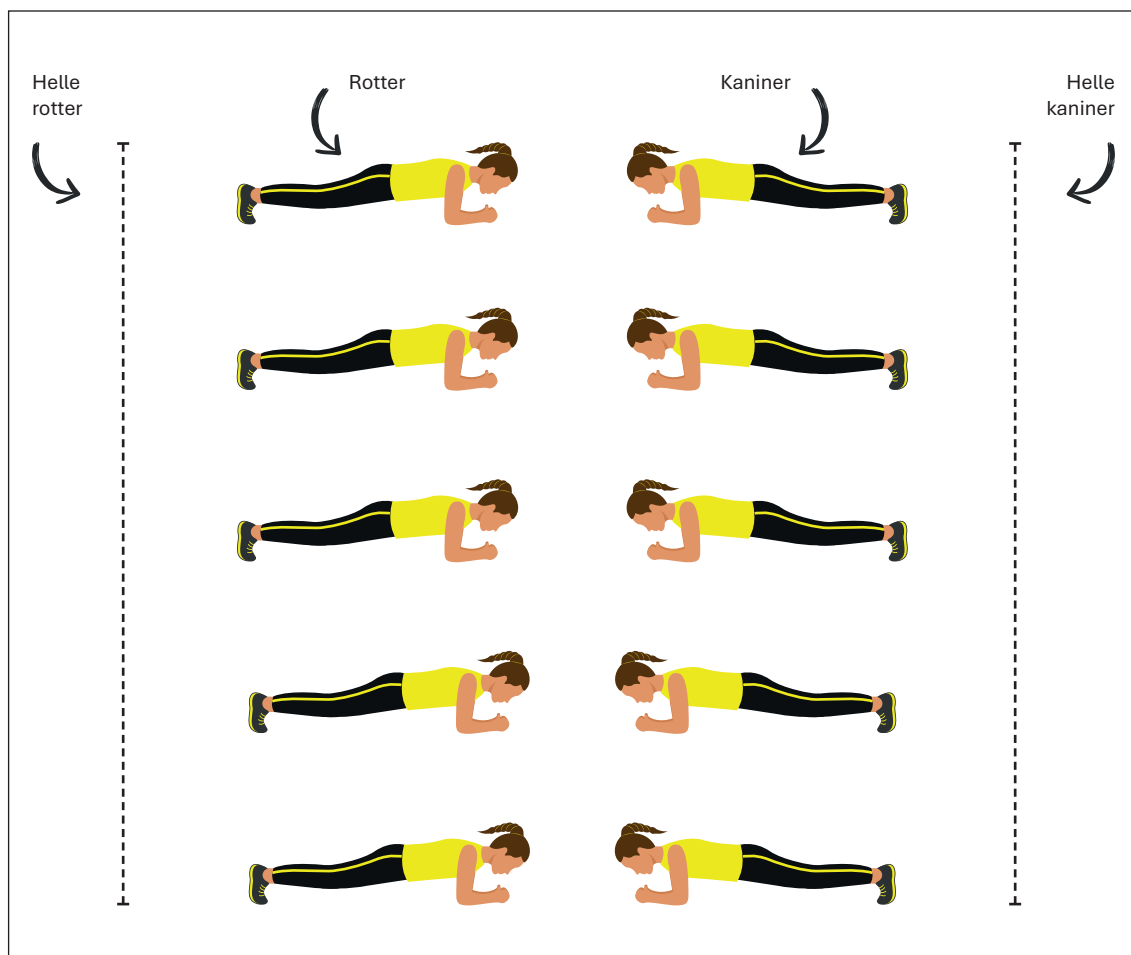
- Hop fra side til side på ét ben
- Land blødt og kontrolleret
- Hold balancen et kort øjeblik før næste hop

Sådan gør du:

- Placer jer på en linje, med ca. 20 meter ud til en kegle.
- Den ene starter med at udføre øvelsen, mens den anden løber ud til keglen og tilbage igen.
- Når begge har gennemført samme øvelse, går I videre til den næste.
- Gennemfør én runde eller nå så mange runder som muligt inden for en fastsat tid på fx 5-10 minutter.
- Man kan variere mellem løb, sidestep, krydsløb, høje knæløft, gadedrengehøp, når man skal lave sine runder.

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 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



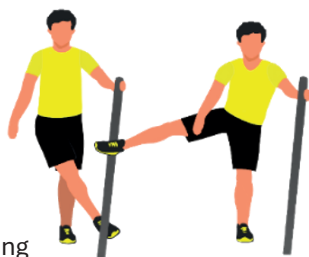
Højt spark

4



Ballespark

5



Laterale bensving

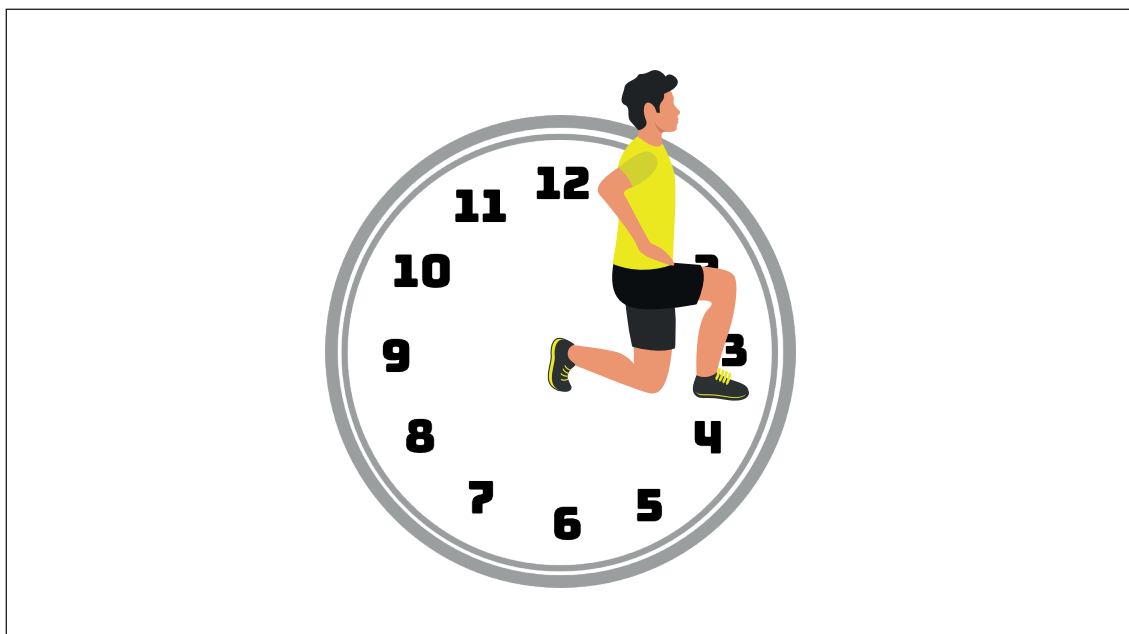
6



Svømmeøvelse

FITDUO LUNGEURET

Organisering med makker og styrkeøvelse søvelse.

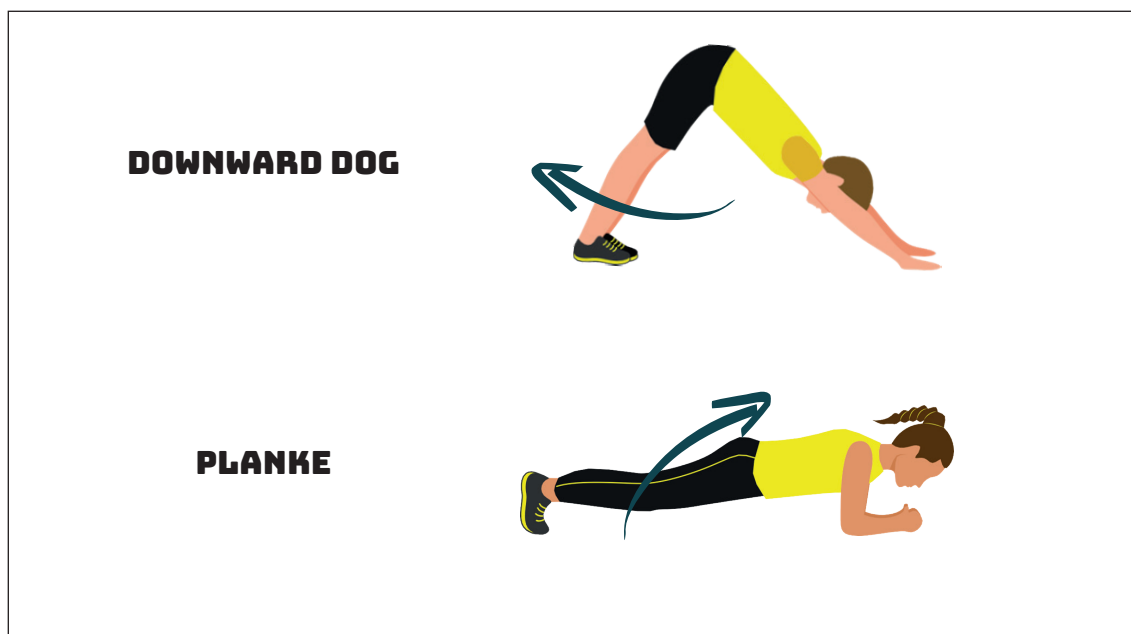


Sådan gør du:

1. Eleverne går sammen to og to.
2. Den ene elev arbejder (agere ur), mens den anden giver kommandoer.
3. Uret skal nu lave lunges i 1 minut. 30 sekunder på det ene ben og 30 sekunder på det andet.
4. Støttebenet forbliver på samme sted, mens det andet fungerer som viser.
5. Makkeren bestemmer nu et klokkeslæt mellem 1-12, som uret skal ramme med lungebenet.
6. Uret udfører det angivne klokkeslæt, hvorefter der kommer et nyt. Byt roller efter 1 minut.

FITDUO OVER - UNDER

Organisering med makkerskift og styrkøvelse søvelse.



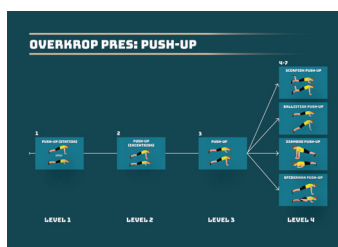
Sådan gør du:

1. Halvdelen af eleverne placerer sig i 1) downward dog eller 2) planke.
2. Den anden halvdel af eleverne skal nu løbe hen til en tilfældig. Hvis eleven de kommer hen til, står i downward dog, kravler man under vedkommende og stiller sig efterfølgende i planken. Hvis eleven ligger i planke hopper man over, og stiller sig efterfølgende i downward dog.
3. Aktiviteten forsætter.

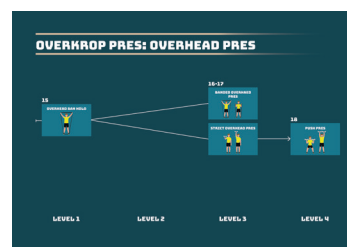
WOD: AMRAP AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE

Gennemfør så mange runder som muligt af en på en fastsat tid.

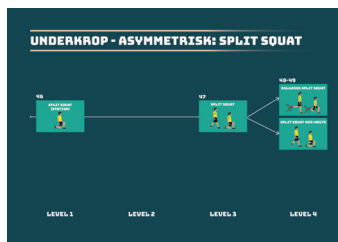
1



ELLER



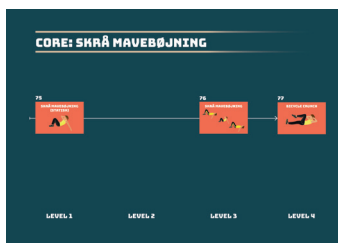
2



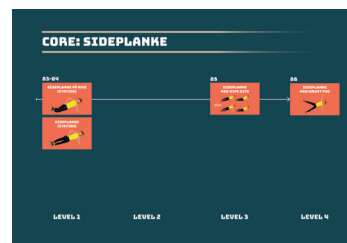
ELLER



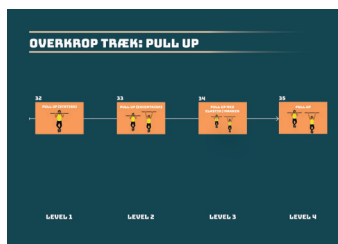
3



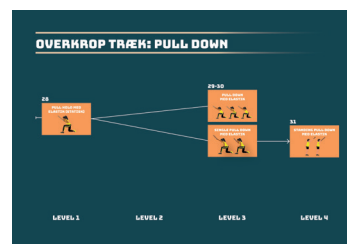
ELLER



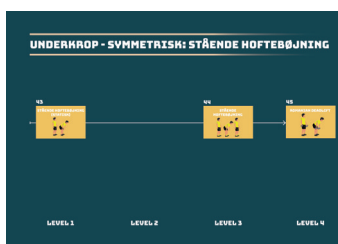
4



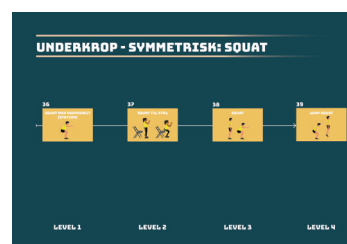
ELLER



5



ELLER



Sådan gør du:

RUNDE AFSLUTTET, START FORFRA

- Vælg det spor og level, I vil lave indenfor hver kategori. Klassen fordeler sig ud på øvelserne.
- Ved AMRAP på level 1 udføres øvelserne med 2 x 10 sekunders statisk arbejde med ca. 5 sekunders pause. Ved level 2-4 udføres 8-12 gentagelser i roligt tempo, inden man går videre til næste øvelse.
- Når én øvelse i hver kategori er udført, er én runde gennemført. Start forfra og lav så mange runder som muligt på 5-10 minutter.
- Pres dig selv, men husk god teknik.

FUNFIT NUTBUSH

Øvelse til musik.

THE NUTBUSH PLANK

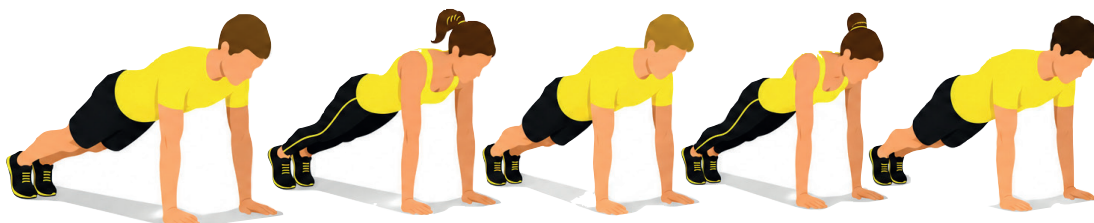
1. Inden lektionen: Se 'Nutbush Plank Challenge' på YouTube
2. Spil sangen "Nutbush City Limits."
3. Gennemfør øvelsen, og forsøg at holde ud under hele sangen.

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:

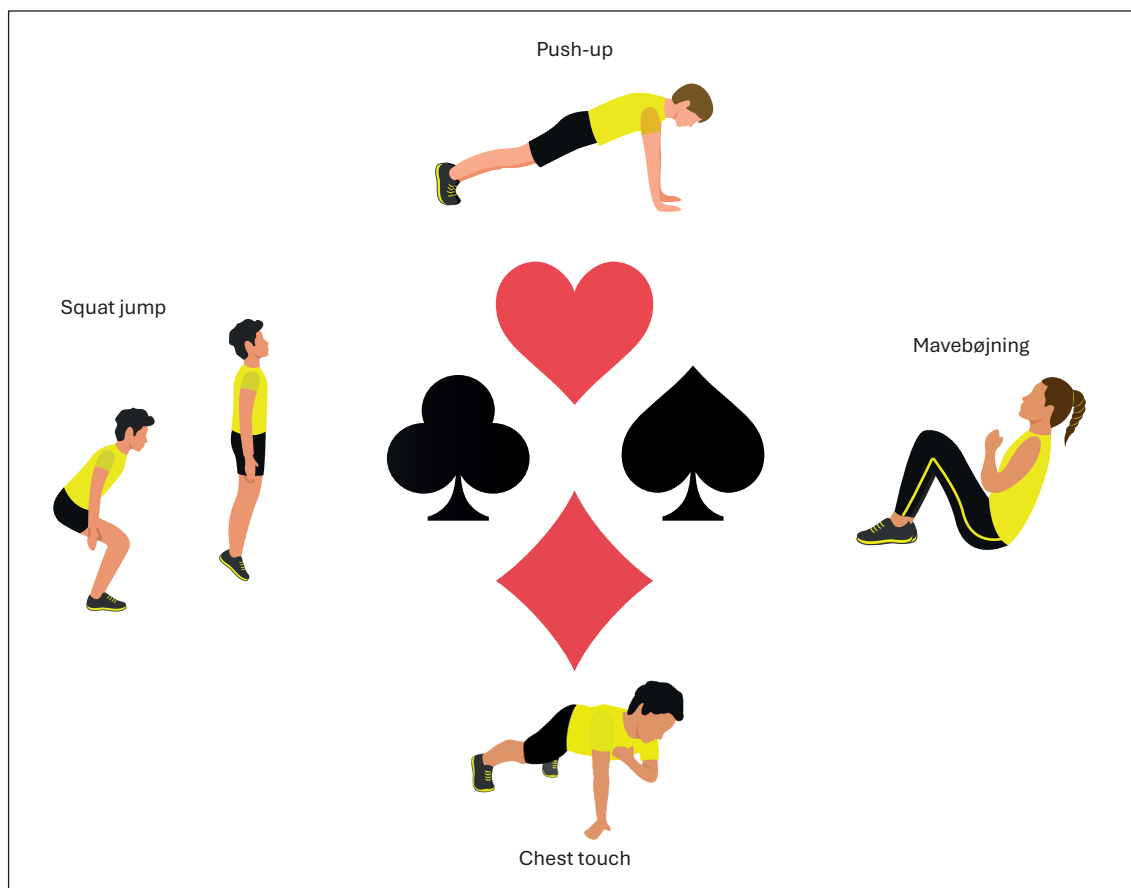
Der findes forskellige YouTube-klip, som viser de forskellige øvelser.



**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 forsætter, indtil alle kort er trukket.

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

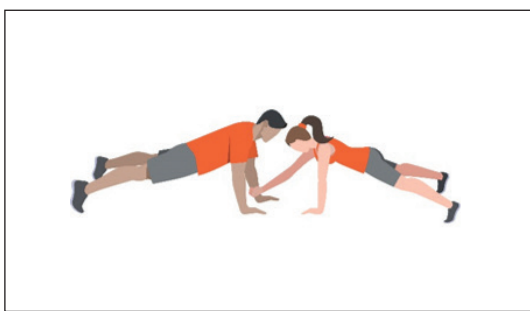
Organisering med makker og kampele.

ET BENS KAMP



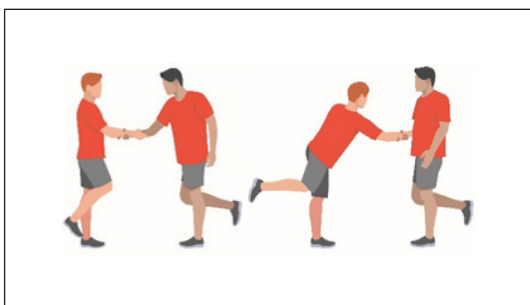
Stå på et ben med hånden om den ene ankel.
Skub eller træk den anden ud af balance.

VÆLT PLANKEN



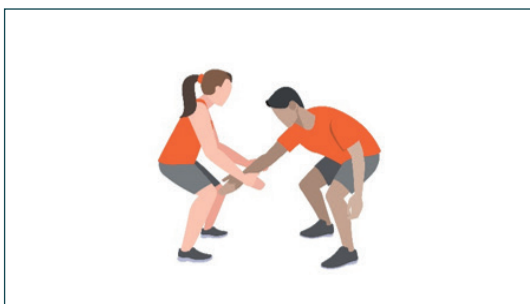
Stå i høj planke på hænderne. Skub eller træk den andens arme ud af balance.

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 - SELVVALGT

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

Eleverne bestemmer selv øvelser.

SKABELON TIL WOD-ØVELSER:

1

Eksempel
10 jump squat

2

Eksempel
20 plank jacks

3

Eksempel
10 shoulder taps

4

Eksempel
10 burpees

5

Eksempel
10 push up

RUNDE AFSLUTTET, START FORFRA

Sådan gør du:

- Vælg de 4-8 øvelser, I ønsker at have med samt antallet af gentagelser.
- Klassen fordeler sig ud på øvelserne.
- Udfør det valgte antal gentagelser i roligt tempo, inden man går videre til næste øvelse.
- Når alle øvelser er udført, er én runde gennemført. Start forfra, og lav så mange runder som muligt på 5-10 minutter.
- Pres dig selv, men husk god teknik.

1

"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 udføre øvelsen så længe som muligt.

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.



**THUNDERSTRUCK
CHALLENGE**



2

"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 øvelse (fx en squat)
3. Forsøg at udføre øvelsen så længe som muligt

Tip:

I kan være fælles om at vælge en øvelse, inden I går i gang, så alle laver den samme.

Eller eleverne kan hver vælge deres egen øvelse.

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