

MEGAfit

LÆRERVEJLEDNING

- inkl. moduler og øvelser

9. 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	18

MODULER

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

ØVELSER

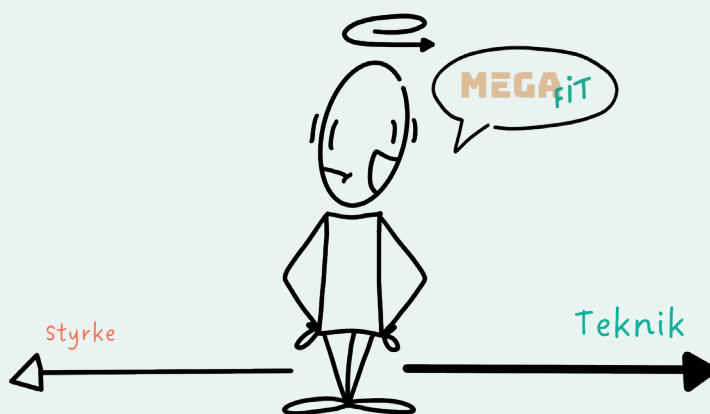
Øvelser modul 1	23
Øvelser modul 2	33
Øvelser modul 3	40
Øvelser modul 4	47

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:

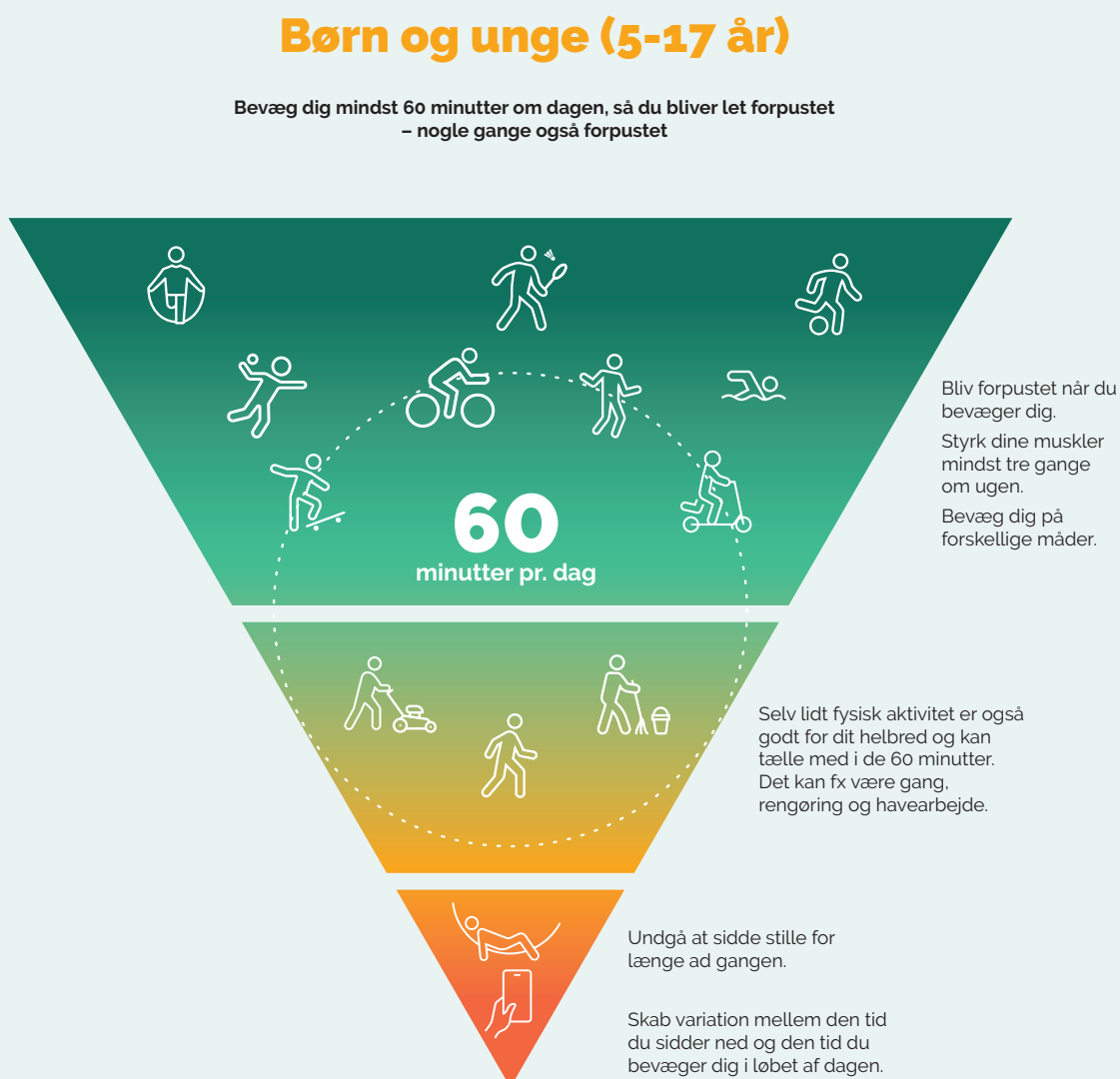
- **Lærervejledning** med bl.a. øvelser og forslag til moduler.
- **Teknikkort**
- **Plakat**
- **Testmanual**

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.

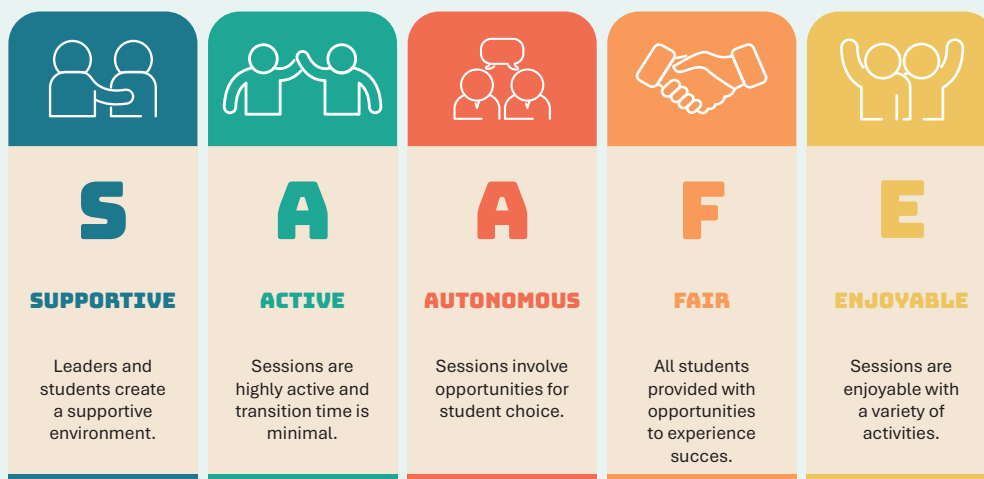
FÆRDIGHEDS – OG VIDENSMÅL

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

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 seks moduler i MEGAFIT.

	MODUL 1	MODUL 2	MODUL 3	MODUL 4
15-20 min.	FITUP & FITDUO Opvarming og makkerøvelser			
20 min.	GYMFIT Eleverne kører egne programmer			WOD: HYROX Gennemføres parvis 3 forskellige niveauer
10-15 min	FITVIDEN & FUNFIT			
10-15 min	WOD			
5-10 min.	FITDOWN			

Fra side 18 finder du en detaljeret beskrivelse af de fire moduler samt tilhørende øvelser.

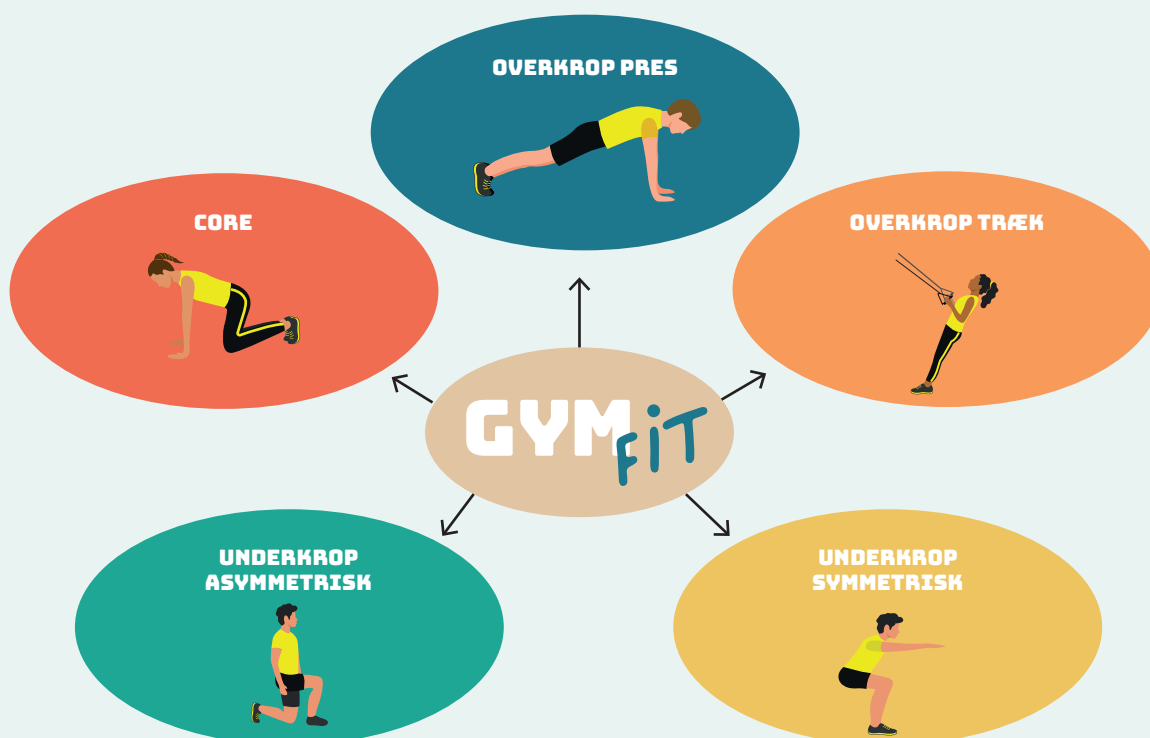
GYMFIT TEKNIKKORT

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:

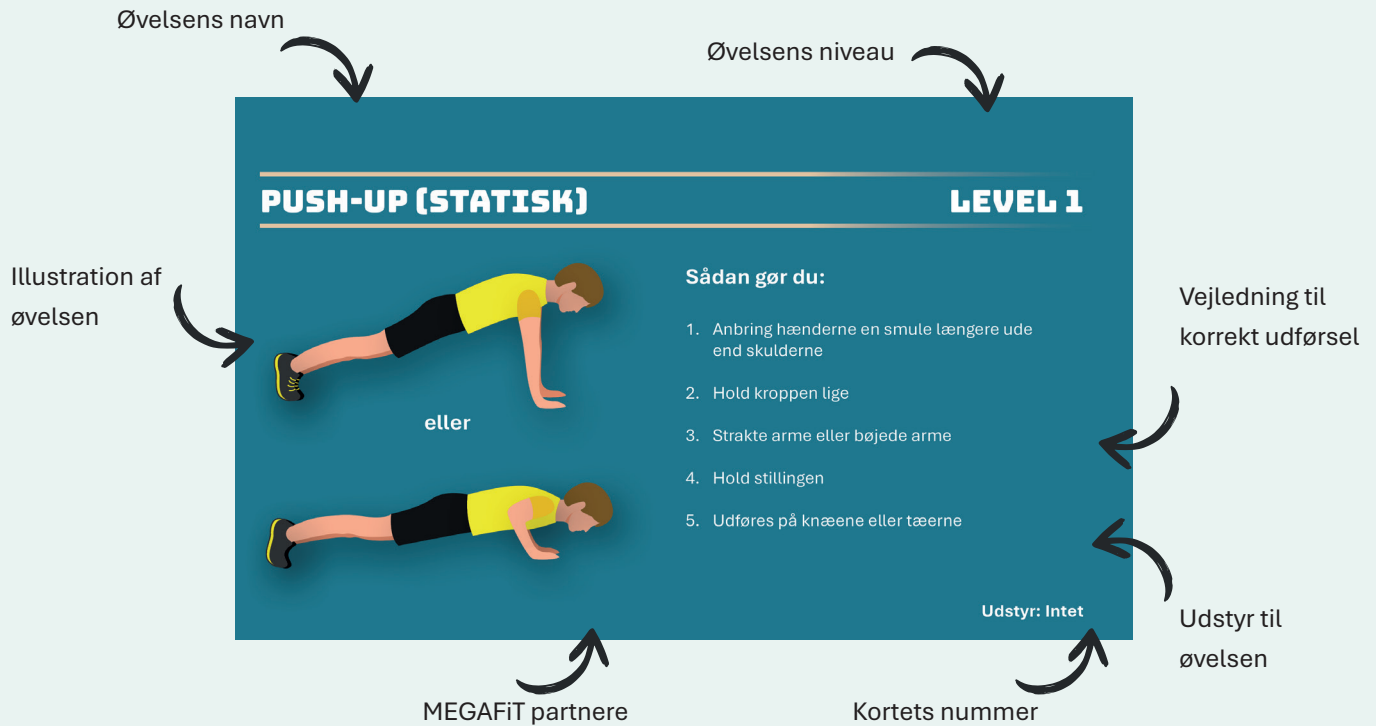
Øvelserne afprøves af eleverne, så de har god tid til at lære dem at kende. Level 1 øvelser (statiske) udføres ved at holde den statiske position i ca. 10 sekunder og så gentage 2-3 gange afhængig af elevens forudsætninger. Level 2-4 udføres med minimum 8 gentagelser (typisk 8-12) og gerne 2-3 sæt afhængig 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 

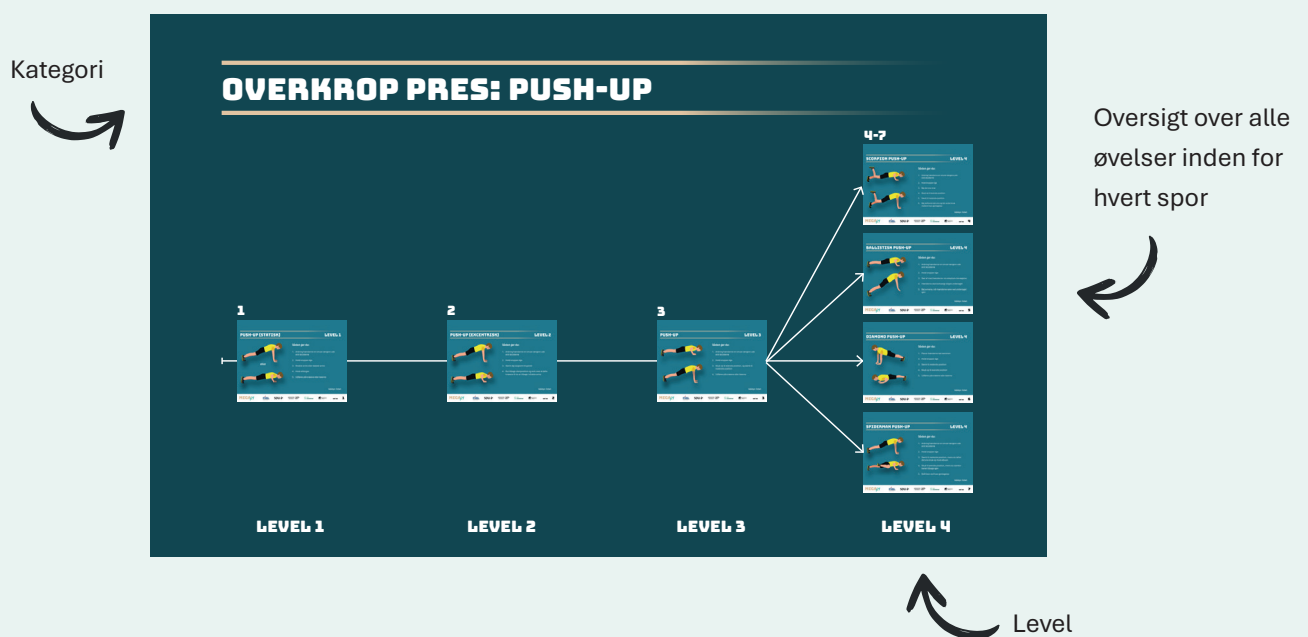
Ikke alle elever skal eller vil nå til Level 4 – og det er heller ikke målet. Det vigtigste er, at alle oplever progression, opnår bedre teknisk kunnen og får en grundlæggende forståelse for styrketræning og bevægelses kvalitet. Hvert spor i de fem kategorier er niveauopdelt fra Level 1 til Level 4, 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



BAGSIDEN AF KORTET

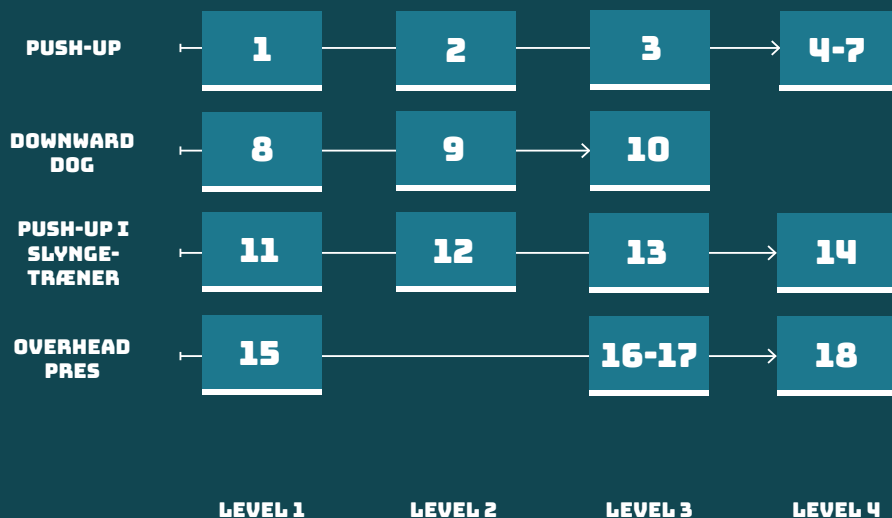


OVERSIGT OVER DE FEM GYMFIT KATEGORIER

Navn på kategori

Navn på spor

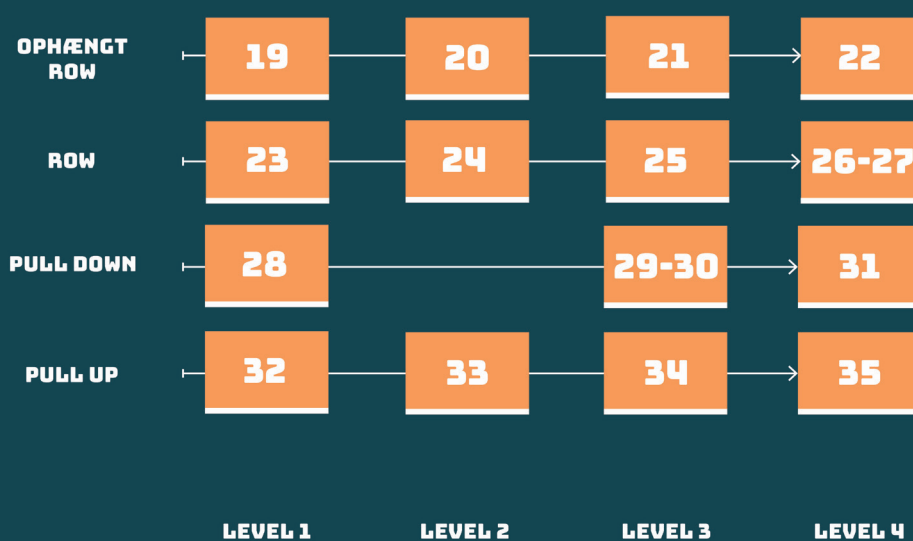
OVERSIGT: OVERKROP PRES



Tallene viser hvilke kort der hører under de enkelte spor

Level

OVERSIGT: OVERKROP TRÆK



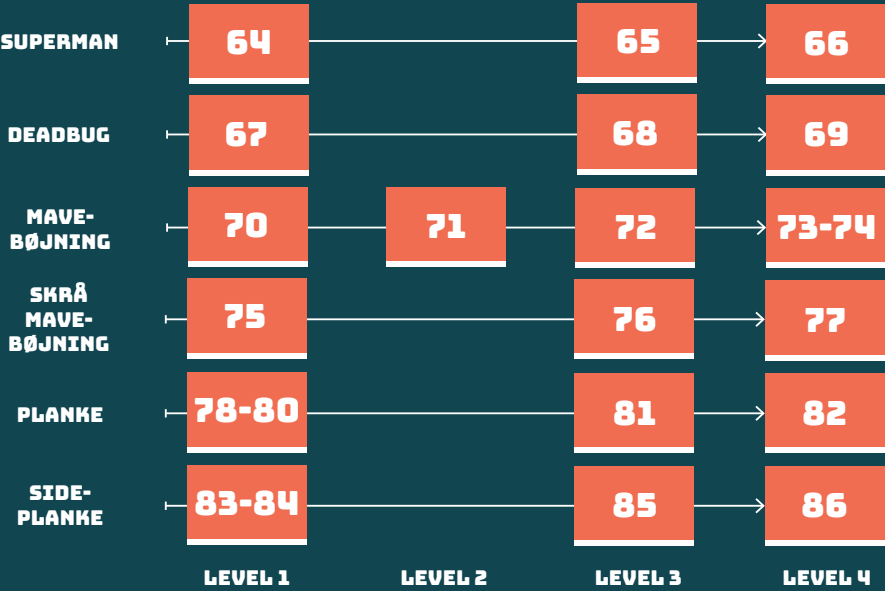
OVERSIGT: UNDERKROP - SYMMETRISK

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 **kropsbevæsthed**, **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. Print og klip FITVIDEN Myter eller fakta, ud. Der skal være 3-4 grupper pr. sæt. Print AMRAP og klip ud i stationer.
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 30 sekunder. Herefter løber alle rundt i hallen i 30 sekunder inden næste station. Gentag til alle grupperne har lavet alle 6 dynamisk opvarmningsstræk. FITDUO Tå-knæ-hoved side 25. 1. Først laver I den som beskrevet på kortet, hvor eleverne er sammen to og to. 2. Herefter stiller I op i dobbeltcirkel og der indføres to ekstra kommandoer: "Højre" og "venstre". På de nye kommandoer rykker eleverne i begge cirkler mod enten højre eller venstre til en ny makker.
GYMFIT	20 min.	Eleverne udformer deres eget styrketræningsprogram, som de skal gennemføre de næste to moduler i GYMFIT delen. De skal udforme og gennemføre programmerne parvis. De kan tage afsæt i teknik kortene eller selv komme med øvelser. Selvvalgte øvelser skal godkendes af idrætslæreren. Find skabelon på side 26 og tjekliste på side 27. Udform programmet og gennemfør derefter 1-2 sæt af jeres valgte øvelser.
FITVIDEN	10 min.	Lav FITVIDEN Myte eller fakta side 28.
WOD	15 min.	Præsenter eleverne for begrebet WOD (workout of the day). Gennemfør sammen en AMRAP – every minut on the minute side 31
FITDOWN & QOD	5 min.	Fælles lærerstyret udstrækning. Gennemfør de syv strækøvelserne fra FITDOWN strækøvelser 1. Hold hvert stræk i ca. 2 x 20 sekunder. QOD: Lad eleverne tale om: • Hvillen myte om styrketræning overraskede dig mest og hvorfor? • Hvad er det sværeste ved at lave sit eget styrkeprogram?

MODUL 2

FØR		Print 3 stk. FITUP Dynamisk stræk 2 og klip de 6 øvelser ud i det éne ark og gem de to andre til modul 3. Print TABATA og klip ud i stationer.
FITUP & FITDUO	20 min.	Forklar, hvorfor det er nødvendigt at varme op (undgå skader, øge præstationen, mentalt fokus, fællesskab). Lav FITUP Dynamisk stræk 2. 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 Styrkekaos side 35.
GVMFIT	20 min.	Dette er en teknisk del, hvor eleverne gennemfører deres egne styrketræningsprogrammer, som de udformede i modul 1. Husk eleverne på, at fokus skal ligge på den tekniske udførsel af øvelserne. Vær særligt opmærksom på elevernes teknik, og giv løbende feedback på deres udførelse af øvelserne.
FUNFIT	10 min.	Lav de to FUNFIT aktiviteter. • FUNFIT "Nutbush" Udfordring side 36. • FUNFIT Korttræning side 37.
WOD	15 min.	Gennemfør sammen en TABATA side 38.
FITDOWN & QOD	5 min.	Fælles lærerstyret udstrækning. Gennemfør de syv strækøvelserne fra FITDOWN strækøvelser 2 side 39. Hold hvert stræk i ca. 2 x 20 sekunder. QOD: Lad eleverne tale om: • Nævn to-tre ting som fungerede rigtig godt i jeres styrkeprogram? • Hvornår ved man, at en øvelse passer til ens niveau?

MODUL 3

FØR		Find de to ark FITUP Dynamisk stræk 2 frem til dagens instruktører. Print ark til FITVIDEN Fysisk kryds og tværs samt WOD: HYROX .
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 2. 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 42. • Et bens kamp • Vælt planken • Armkmap • Knæ tap
GVMFIT	20 min.	Dette er en teknisk del, hvor eleverne gennemfører deres egne styrketræningsprogrammer, som de udformede i modul 1. Husk eleverne på, at fokus skal ligge på den tekniske udførsel af øvelserne. Vær særligt opmærksom på elevernes teknik, og giv løbende feedback på deres udførelse af øvelserne.
FITVIDEN	10 min.	Lav FITVIDEN Fysisk kryds og tværs side 43.
WOD	15 min.	Gennemfør sammen HYROX side 45.
FITDOWN & QOD	5 min.	Fælles lærerstyret udstrækning. Gennemfør de syv strækøvelserne fra FITDOWN strækøvelser 2. Hold hvert stræk i ca. 2 x 20 sekunder. QOD: Lad eleverne tale om: • Hvad er fordelene ved at træne sammen med andre? • Hvornår er det vigtigst at fokusere på teknik?

MODUL 4

FØR		Print ark til HYROX FINAL til parrene.
FITUP & FITDUO	20 min.	Lav FITUP Dynamisk stræk 1. Organisering: Læreren som instruktør. Vi s�n øvelse af gangen, hvor eleverne følger efter. Efter hver øvelse løber alle rundt i hallen i 30 sekunder inden den næste gennemføres. Gentag til alle 6 dynamisk opvarmningsstræk er udført. FITDUO Rotter og kaniner side 51.
WOD: HYROX	40 min.	Gennemfør sammen HYROX FINAL side 49. Husk eleverne på, at fokus skal ligge på den tekniske udførsel af øvelserne samtidig med at de skal give sig maksimalt.
FITDOWN & QOD	10 min.	Eleverne g�r samme parvis og udfører FITDOWN strækøvelser 1. Hold hvert stræk i ca. 2 x 20 sekunder. QOD: Lad eleverne tale om: • Hvordan kan du bruge styrketræning uden for idrætsundervisningen? • Hvad har du lært om styrketræning?

ØVELSER

MODUL 1

FITUP DYNAMISK STRÆK I

Opvarmning

1



Hasetræk

2



Armsving

3



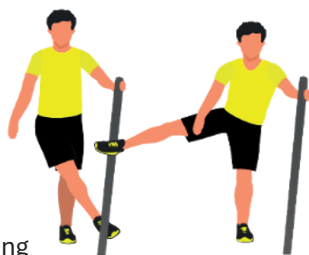
Højt spark

4



Ballespark

5



Laterale bensving

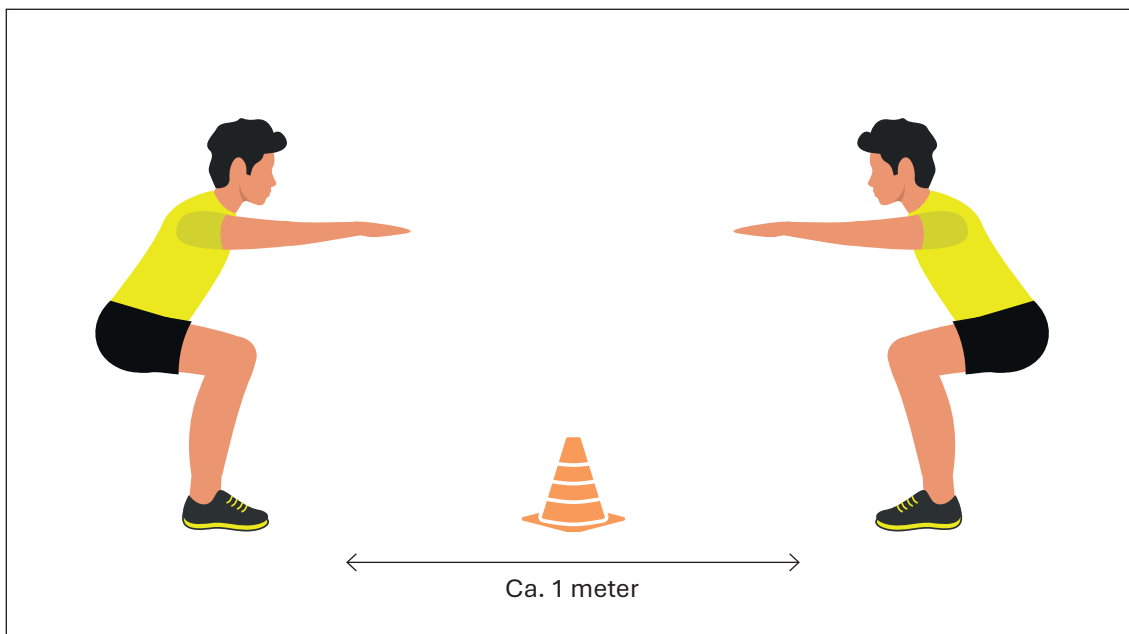
6



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).

GYMFIT SKABELON TIL STYRKEPROGRAM

Udform jeres eget program til 20 minutters styrketræning.

Navne: _____

Sådan træner vi

☐ Cirkeltræning
Skifte mellem alle øvelser.

☐ Stationstræning
Færdiggør øvelse før skift.

☐ Supersæt
To øvelser skiftevis.

Vores øvelser

Vælg mindst én øvelse fra hver kategori.

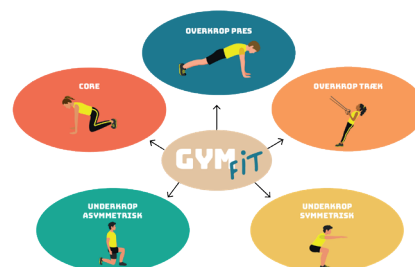
Øvelse	Gentagelser	Sæt	Pause	Kategori

GYMFIT SKABELON TIL STYRKEPROGRAM

Tjekliste

Tjekliste

- ☐ Har vi valgt mindst én øvelse fra hver kategori.
Vi træner hele kroppen.
- ☐ Har vi sikret at alle i gruppen kan udføre øvelserne.
Vi kender og kan udføre den korrekte teknik
- ☐ Programmet passer til vores niveau.
Det er udfordrene uden at være for svært.
- ☐ Kan vi forklare, hvorfor vi har valgt netop de øvelser vi har.
- ☐ Kan vi begrunde valg af træningform.
Sådan træner vi.
- ☐ Kan vi begrunde valg af pauser.
Med afsæt i den træningsform vi har valgt.
- ☐ Vi har alle været med til at udvælge øvelserne.
Sammen er vi bedst.
- ☐ Programmet kan gennemføres på 15-20 minutter
Vi har total styr på gentagelser, sæt og pauser.



FITVIDEN MYTE ELLER FAKTA



Sådan gør du:

- Alle myte og fakta sedler blandet i én samlet bunke 20-40 meter fra hvor grupperne placeres. 3-4 grupper pr. bunke.
- Inddel eleverne i små grupper (2-3 elever pr. gruppe).
- Alle grupper starter i statisk push-up position (oppe eller nede).
- Én fra gruppen skal løbe ud og trækker en seddel fra bunken, mens resten holder positionen, indtil "løberen" er tilbage igen.
- Gruppen skal nu diskutere sig frem til, om deres seddel er en myte eller et fakta og derefter placere sedlen i myte eller fakta bunke.
- Når det er gjort, løber en anden fra gruppen efter en ny seddel, mens resten indtager og holder en statisk styrkeposition - gruppen vælger selv position, skift gerne løbende.
- Aktiviteten forsætter, indtil alle sedler er hentet og fordelt, eller idrætslæreren stopper aktiviteten.
- Hvis der er tid til det: Lav enten en fælles opsamling på klassen eller i de grupper, som har delt bunker. Er alle enige - hvorfor eller hvorfor ikke?



At løfte vægte hæmmer vækst og skader vækstzonerne i knoglerne.
Styrketræning øger risikoen for skader hos unge.
Kun unge, der er færdige med puberteten, kan styrketræne sikkert.
Opvarmning er kun vigtigt for konditionsaktiviteter, ikke styrketræning.
Du kan ikke træne effektivt uden adgang til specialudstyr.
Styrketræning gør dig langsommere eller dårligere til udholdenhedstræning.
Styrketræning er primært for drenge, ikke piger.
For at få effekt skal unge bruge timer på styrketræning hver uge.
Det er ikke muligt at øge muskelstyrken, før kroppen har udviklet sig fuldt ud.
Kun tunge vægte giver resultater i styrketræning.
Kun unge, der dyrker sport på højt niveau, har gavn af styrketræning.
Styrketræning kan ikke kombineres med andre sportsgrene eller fysisk aktivitet.
Styrketræning gør musklerne "stive" og mindsker fleksibiliteten.
Resultater fra styrketræning kommer hurtigt, især for unge.
Der er en "one-size-fits-all"-tilgang til styrketræning.
Styrketræning kræver en alvorlig tilgang uden plads til sjov.
Overbelastning i styrketræning kan give permanente fysiske skader eller ar.
Sport giver al den styrketræning, unge har brug for.
Styrketræning er kun relevant for dem, der har mål om at komme til at se trænet ud.



Når det udføres korrekt og under opsyn, er styrketræning sikkert og kan støtte en sund knogleudvikling.
Skader opstår typisk ved dårlig teknik, uhensigtsmæssig træningsbelastning eller mangel på opsyn – ikke på grund af selve styrketræningen.
Børn og unge kan deltage i styrketræning tilpasset deres niveau, så længe det er alders- og udviklingssvarende.
Opvarmning er afgørende for at forberede kroppen og reducere skaderisiko.
Mange styrketræningsøvelser kan udføres med kropsvægt eller enkle redskaber som elastikker eller lette vægte.
Styrketræning kan faktisk forbedre både hurtighed og udholdenhed ved at styrke muskulaturen og støtte andre former for træning.
Styrketræning er lige så fordelagtigt og sikkert for piger og kan styrke både præstation, sundhed og selvtillid.
Korte, regelmæssige sessioner (20-30 minutter, 2-3 gange om ugen) kan give betydelige fordele.
Selv før puberteten kan børn forbedre deres muskelstyrke gennem neurologiske tilpasninger og motorisk læring.
Styrketræning med kropsvægt, lette vægte eller elastikker kan være både effektivt og sikkert for børn og unge.
Styrketræning har sundhedsmæssige fordele for alle unge, uanset om de er idrætsaktive eller ej.
Styrketræning kan forbedre præstationen i andre sportsgrene og supplere andre former for fysisk aktivitet.
Når det udføres korrekt og med fuldt bevægeudslag, kan styrketræning faktisk øge fleksibiliteten.
Forbedringer i styrke og muskeludvikling tager tid og kræver konsekvent træning.
Træning skal tilpasses den enkeltes alder, udviklingsniveau og mål.
Træningen kan være sjov og legende, især for børn og unge, og stadig give resultater.
Når det udføres korrekt og progressivt, mindsker styrketræning risikoen for skader.
Styrketræning kan forebygge skader og forbedre præstation i mange sportsgrene.
Styrketræning kan være en del af en sund livsstil og forbedre generel sundhed og velvære, uanset målet.

WOD: AMRAP AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE

Gennemfør så mange runder som muligt på en fastsat tid.

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
1	SQUAT LEVEL 3  X 20	SQUAT LEVEL 3  X 30	JUMP SQUAT LEVEL 4  X 30
2	PUSH-UP LEVEL 3  X 20	PUSH-UP LEVEL 3  X 20	DIAMOND PUSH-UP LEVEL 4  X 20
3	ONE LEG DEADLIFT LEVEL 3  X 40	ONE LEG DEADLIFT LEVEL 3  X 40	ONE LEG DEADLIFT MED VÆGTE LEVEL 4  X 40
4	OPHÆNGT ROW LEVEL 3  X 20	OPHÆNGT ROW I BOM LEVEL 4  X 20	OPHÆNGT ROW I BOM LEVEL 4  X 20
5	PLANKE (PÅ HÆLLELLER BOKS) LEVEL 1  30 SEK.	PLANKE PÅ TRÆERNE LEVEL 1  30 SEK.	SHOULDER TAPS LEVEL 3  X 40

RUNDE AFSLUTTET, START FORFRA

Sådan gør du:

- Gå sammen i par, og vælg det niveau, I vil gennemføre AMRAP'en på.
- Klassen fordeler sig ud på øvelserne.
- Det angivne antal gentagelser og tid skal deles mellem parret fx. ved 20 gentagelse kan én lave 12, mens den anden tager 8. Begge skal minimum lave 5 gentagelser og 10 sekunder.
- Når alle fem øvelser er udført, er én runde gennemført.
- Start forfra, og lav så mange runder som muligt på 10 minutter.
- Pres dig selv og din makker, men husk god teknik.

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



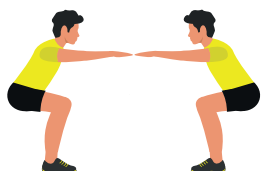
Høje knæ

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 (se demonstration).
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.

FUNFIT NUTBUSH

Øvelse til musik.

THE NUTBUSH PLANK

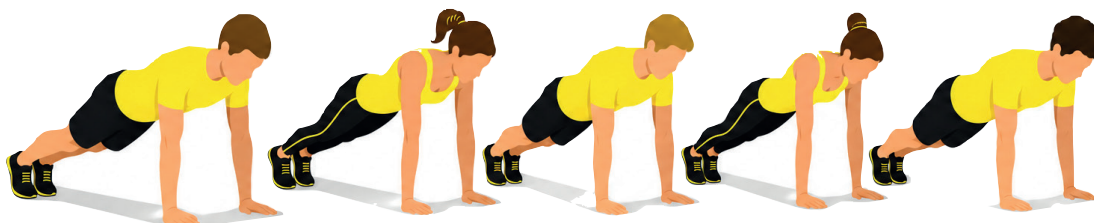
1. Inden lektionen: Se 'Nutbush Plank Challenge' på YouTube.
2. Spil sangen "Nutbush City Limits."
3. Gennemfør øvelsen, og forsøg at holde ud under hele sangen.

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)

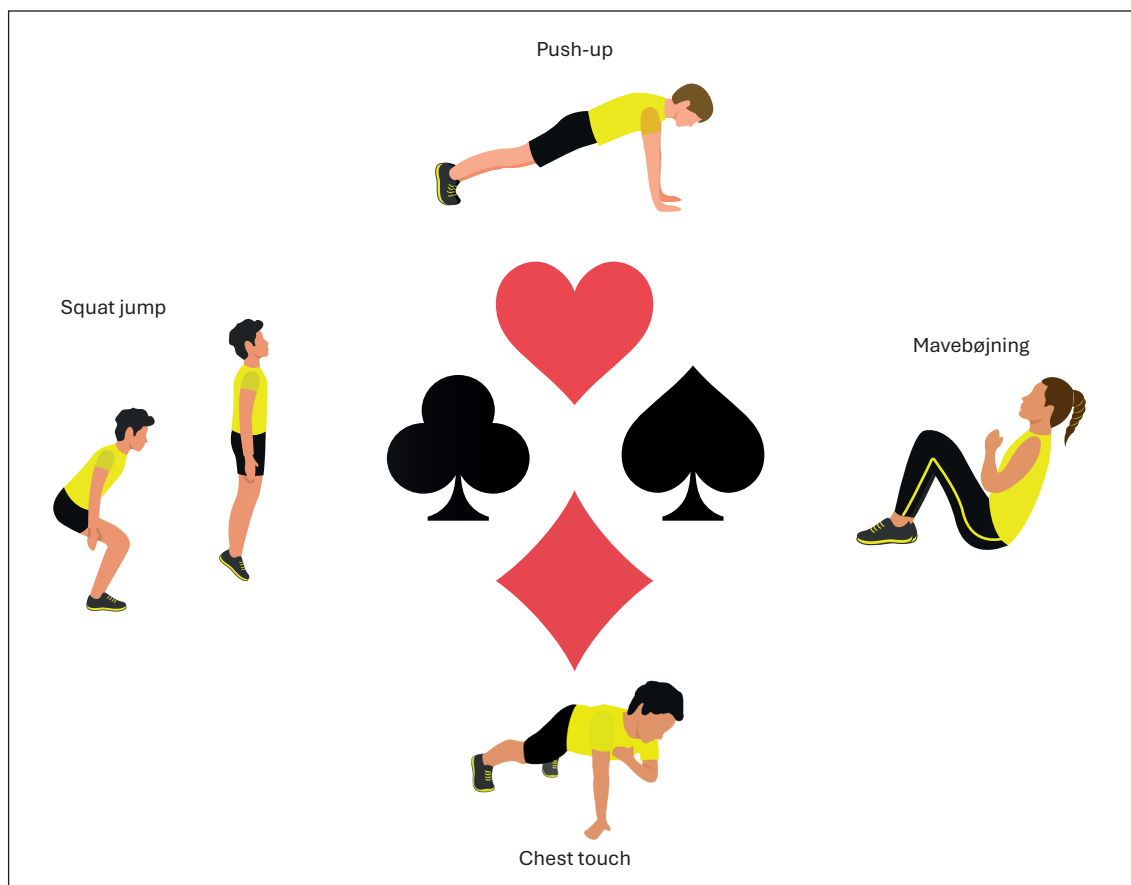
Tip:

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



**NUTBUSH
CHALLENGE** 

DEMONSTRATION:



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.

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



ELLER



2



ELLER



ELLER



3



ELLER



ELLER



4



ELLER



ELLER



Sådan gør du:

- I fordeler jer på de valgte øvelser.
- Vælg, hvilket level I vil lave i hver kategori.
- Lav så mange gentagelser som mulig på 20 sekunder.
- 10 sekunders pause, mens du gør klar til næste øvelse.
- Der arbejdes i 4 minutter = 2 runder af 4 øvelser.
- Gentag efter 1-2 minutter paues.
- Pres dig selv, men husk god teknik.

Find musik med timing på her.



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

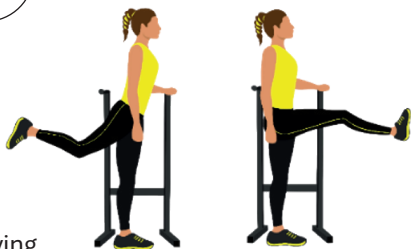
ØVELSER

MODUL 3

FITUP DYNAMISK STRÆK II

Opvarmning

1



Bensving

2



Gående lunge med rotation

3



Foroverbøjet rotation

4



Armcirkler

5



Rotation af overkrop

6



Høje knæ

FITDUO MAKKERUDFORDRINGER

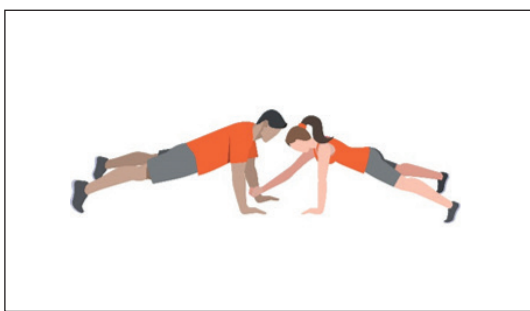
Organisering med makker og kampele.

ET BENS KAMP



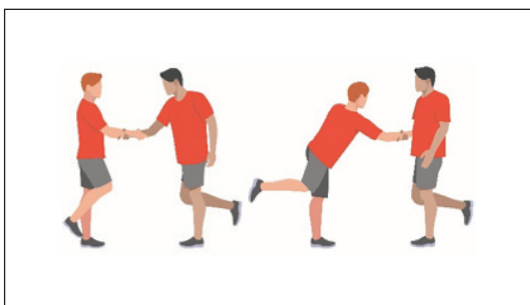
Stå på et ben med hånden om den ene ankel.
Skub eller træk den anden ud af balance.

VÆLT PLANKEN



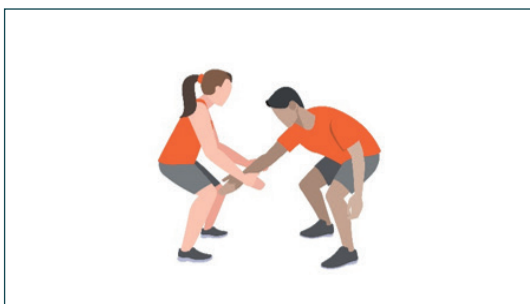
Stå i høj planke på hænderne. Skub eller træk den andens arme ud af balance.

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



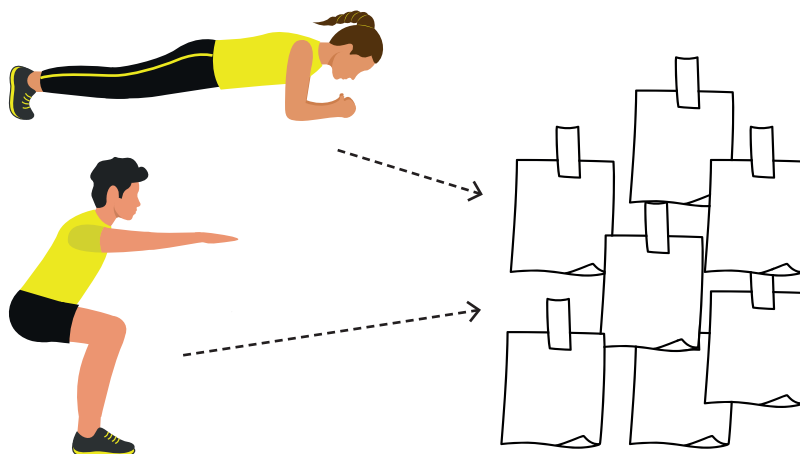
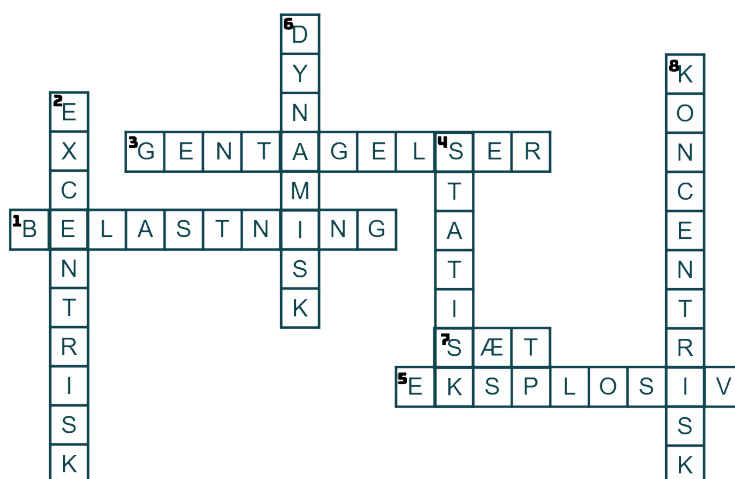
Stå i bredstående og klap den anden på knæet uden selv at blive ramt.

FITVIDEN FYSISK KRYDS OG TVÆRS

Sådan gør du:

- Klip ledetråde ud - der skal være et sæt pr. gruppe.
- Eleverne skal gå sammen i små grupper (2-3 elever) og starter ved den tomme printede kryds og tværs.
- Gruppen vælger én styrkeøvelse og udføre 8-12 gentagelser.
- Gruppen løber ud og træk en ledetråd, som ligger 20 meter væk.
- Gruppen løber tilbage til dens kryds og tværs og finder det ord, som passer til dens ledetråd og skriver det ved det rigtige nummer på tavlen.
- Når I har fundet det rigtige ord, gentages aktiviteten, indtil alle ord er fundet. Ny styrkeøvelse ved hverrunde.

FACIT



FITVIDEN KRYDSORDSTAVLEN - LEDETRÅDE

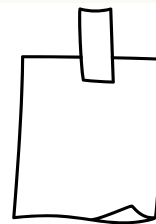
Ledetråde:

Vandret

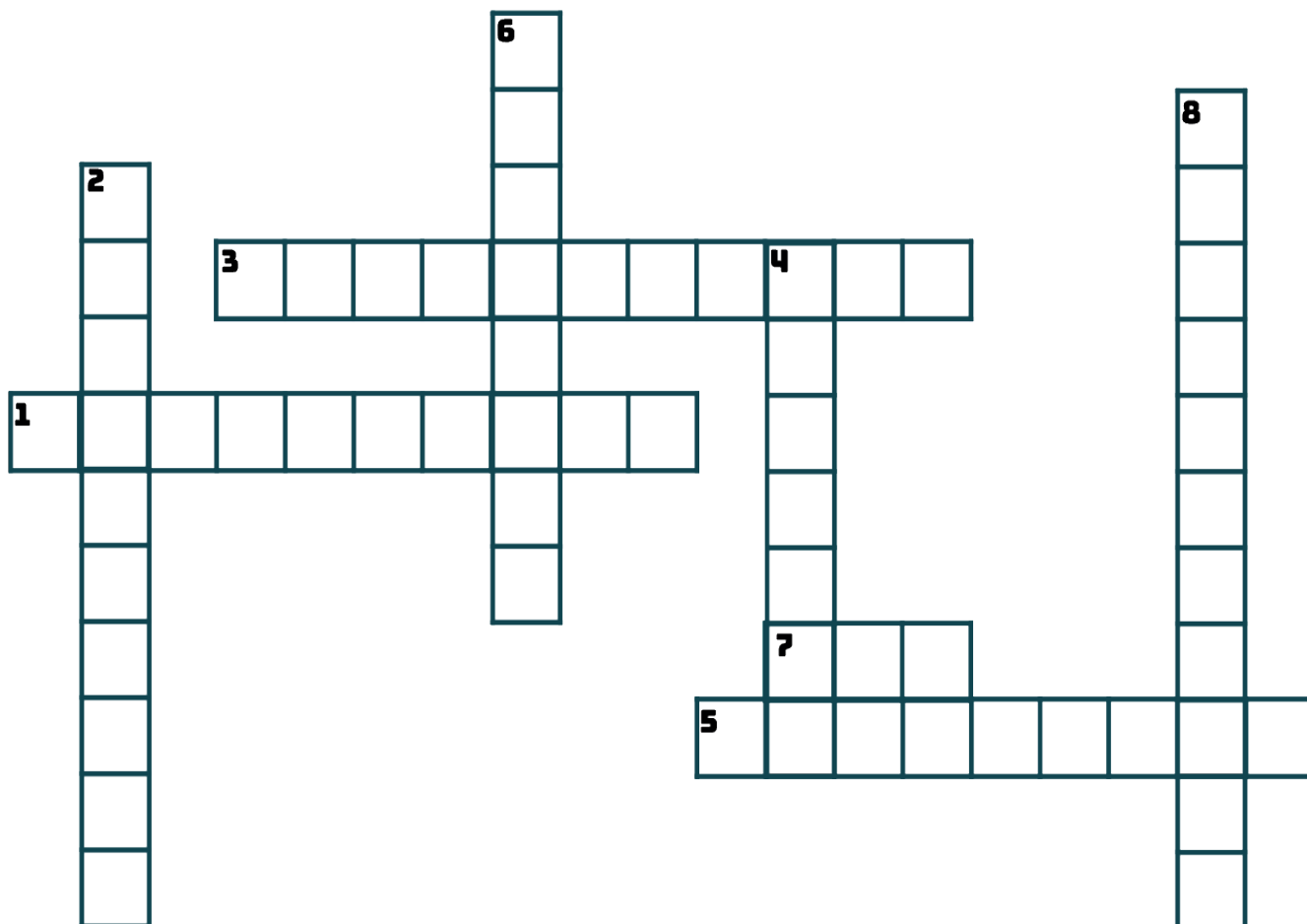
- 1 - Den kraft der påvirker musklen under en øvelse.
- 3 - Antal gange øvelsen udføres i træk.
- 5 - Når øvelsen udføres hurtigt og med stor kraft.
- 7 - En gruppe af gentagelser udført uden pause.

Lodret

- 2 - Når musklen forlænges under øvelsen.
- 4 - Når musklen forbliver samme længde under øvelsen.
- 6 - Når musklen både arbejder excentrisk og kcentrisk under øvelsen.
- 8 - Når musklen forkortes under øvelsen.

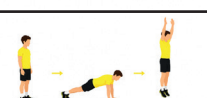


FITVIDEN KRYDSORDSTAVLE TIL PRINT



WOD: HYROX

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

	ØVELSE	ILLUSTRATION
1	Løb Squat	
2	Løb Push-up	
3	Løb Mountain Climbers	
4	Løb Mavebøjninger	
5	Løb Burpees	
6	Løb Bear Crawl	
7	Løb Skate Jump	
8	Løb Superman	
9	Løb Lunges	
10	Løb Downward Dog	

Sådan gør du:

- Gå sammen med en makker, og gør jer klar ved start.
- Den ene starter med at løbe 2 x 20 meter. Den anden laver så mange gentagelser som mulig af den valgte øvelse. Der byttes roller, når løberen kommer tilbage.
- Når begge har løbet og lavet øvelsen fortsættes videre til den næste.
- Nå så mange runder som muligt på 10 minutter.

FITDOWN STRÆKØVELSER II

Udstræk

1



Trekantsposition

2



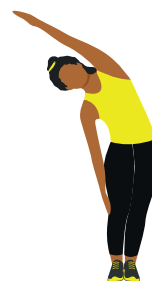
Siddende rotation

3



Stræk af ét ben

4



Stående sidebøjning

5



Stræk af én arm

6



Siddende foroverbøjning

7



Kobra stilling

8



Barnets stilling

ØVELSER

MODUL 4

FITUP DYNAMISK STRÆK I

Opvarmning

1



Hasetræk

2



Armsving

3



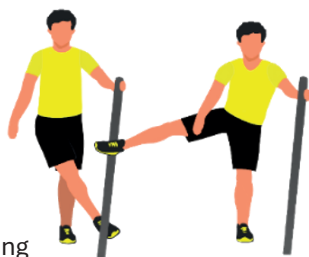
Højt spark

4



Ballespark

5



Laterale bensving

6



Svømmeøvelse

WOD: HYROX FINAL

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

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
1	200 meter løb 40 Squat	240 meter løb 55 Squat	260 meter løb 70 Squat
2	200 meter løb 20 Push-Up	240 meter løb 35 Push-Up	260 meter løb 50 Push-Up
3	200 meter løb 40 Walking Lunges	240 meter løb 55 Walking Lunges	260 meter løb 70 Walking Lunges
4	200 meter løb 20 Row	240 meter løb 35 Row	260 meter løb 50 Row
5	200 meter løb 60 Mountain Climbers	240 meter løb 75 Mountain Climbers	260 meter løb 90 Mountain Climbers
6	200 meter løb 30 Burpees	240 meter løb 45 Burpees	260 meter løb 60 Burpees
7	200 meter løb 40 Deadbug	240 meter løb 55 Deadbug	260 meter løb 70 Deadbug
8	200 meter løb 40 meter Bear Crawl	240 meter løb 55 meter Bear Crawl	260 meter løb 70 meter Bear Crawl
9	200 meter løb 30 Shoulder Tap	240 meter løb 45 Shoulder Tap	260 meter løb 60 Shoulder Tap
10	200 meter løb 60 Skater Jumps	240 meter løb 75 Skater Jumps	260 meter løb 90 Skater Jumps

Sådan gør du:

- Gå sammen med en makker, og vælg niveau. Løbet kan gennemføres med løb 20 meter frem og tilbage, hvis det fx. foregår indendørs.
- Det angivne antal gentagelser skal laves samlet af parret, hvor begge skal bidrage, fx. 40 squat deles 20-20, 25-15, 30-10. Parret løber sammen og skal begge gennemføre den angivne distance, fx. 260 meter, betyder at begge løber 260 meter.
- Først når parret har gennemført et løb og udført det angivne antal gentagelser af en øvelse, må man gå videre til næste runde. Gennemfør i alt 10 runder.
- Gennemfør så hurtigt som muligt.

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

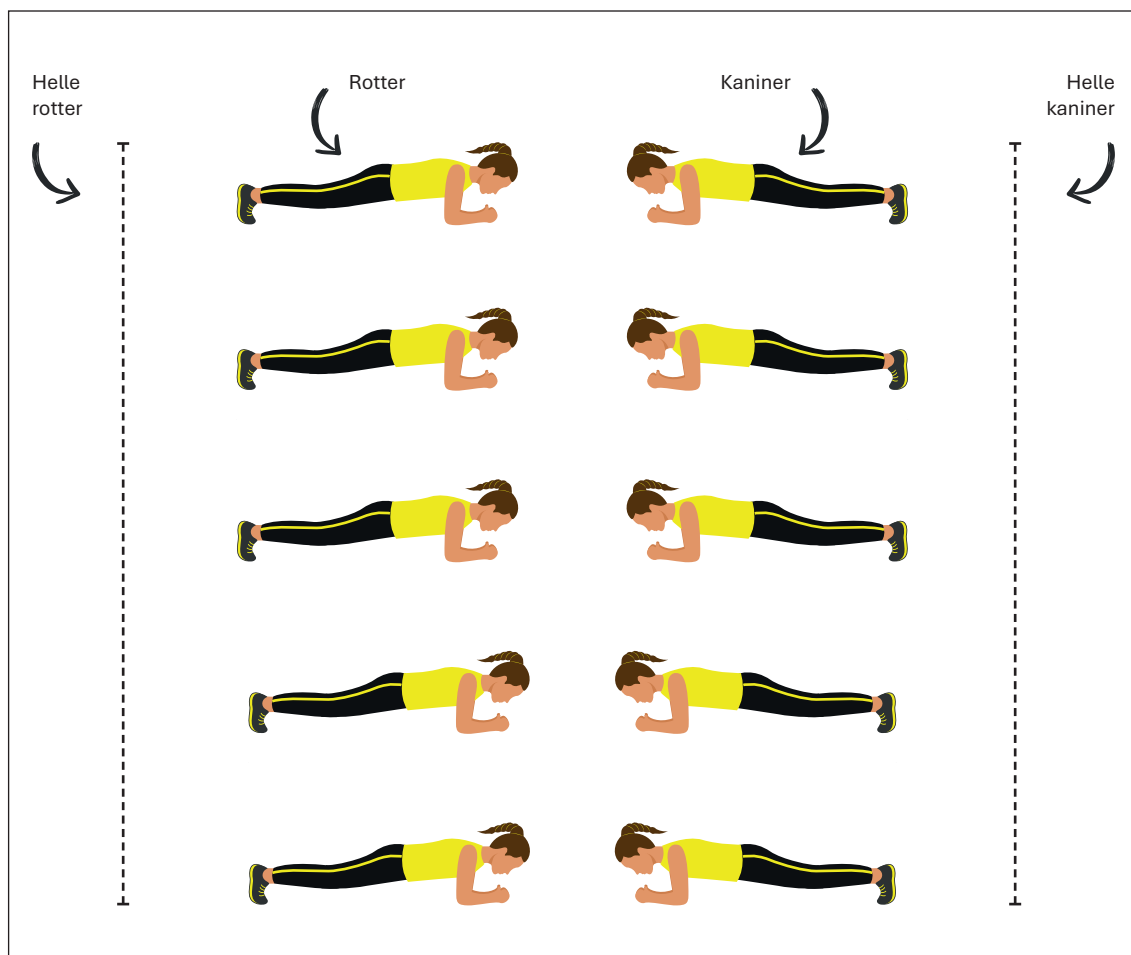
7



Siddende stræk af haserne

FUNFIT ROTTER OG KANINER

En reaktionsøvelse med udholdenhed og sprint. Eleverne skal altid være opvarmede 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 på modsatte hold.

