

Idrætsundervisning

Redskabsaktiviteter



Læringsmål

Eleven kan justere og udvikle aktiviteter.
Eleven kan optimere aktiviteter til egen og gruppens bedste.
Eleven opnår forståelse af hvad "en god aktivitet er."

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Kommunikation

- Elever forklarer...
- Eleverne kan gengive...

Demonstration

- Eleven udfører....
- Eleven viser...

Produkter

- Eleven fremfører...

Egne tegn på læring:

Redskabsaktivitet

Så gælder det redskabsaktiviteter!

Redskabsaktivitetsforløbet sætter fokus på både, hvordan vi lærer at springe grundlæggende spring, men samtidig også hvordan vi kan hjælpe hinanden til at arbejde med progression frem mod bestemte spring.

I forløbet tager vi udgangspunkt i Springtræet, som handler, hvordan man kan arbejde med progression, samt hvad der er forudsætninger for at kunne komme til at arbejde med sammensatte bevægelser og spring (se begrebsboks).



Forløbet kort:

Den første lektion sætter fokus på de motoriske samt springgymnastiske grundelementer, som er forudsætningerne for det videre arbejde. Her afprøves, vurderes og bygges videre på allerede lærte færdigheder.

I de næste lektioner sættes der i teams fokus på udvikling af øvelsesvalg samt arbejdet med forskellige metodisk opbygning og typer af modtagning.

God fornøjelse og god undervisning!

Fælles mål 5. klasse	
Alsidig idrætsudøvelse Kan & har viden om	Eleven har viden om og kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter Eleven har viden om og kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter Eleven har viden om og kan udføre enkle former for modtagningsteknikker
Idrætskultur og relationer Kan & har viden om	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber

Begrebsboks

Springtræet er udviklet af F. Berggren, L. Elbæk, M. Bjørn. & N. Markvardsen.

Metaforen om Springtræet bygger på at området af træet repræsenterer forskellige springaktiviteter, der på baggrund af træets forskellige elementer, tilsvarende hører sammen bevægelsesmæssigt

Henvisninger & inspiration

Her findes gode og praktiske inspirationslinks

www.springsikker.dk
<http://traenerguiden.dgi.dk/Gymnastik/%C3%B8velsesbank/Redskabsaktiviteter>

Forløbet er et indendørs forløb

Læringsmål

Eleverne kan vise og udføre grundpositionerne.
Eleverne kan vurdere egne og andres tekniske grundpositioner.
Eleverne har forståelse for vigtigheden af grundpositioner ifht. "større" spring.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan være med til at udvikle stationer til grundpositionerne.
Eleverne kan komme med bud på og vurdering af egne og andres færdigheder.
Eleverne kan komme med forslag til træning af grundpositionerne.
Eleverne kan koble grundpositionerne med relaterede spring.

Egne tegn på læring:

Lektion 1 – i gang med redskabsaktiviteter

Hvad gør du som underviser?

Som det første opdeles eleverne i teams, som de skal arbejde i gennemgående i de kommende lektioner med redskabsaktivitet (ca. 4-6 elever pr. team).
Lav opvarmning med dyregangarter – med overgang til at arbejde fælles med de fire fundamentale grundpositioner, som er af afgørende betydning for de enkelte spring.
Lav sammen med eleverne fire områder i salen/hallen, hvor der arbejdes med grundpositionerne, som skal bruges i resten af forløbet (se bilag - Grundpositioner).
Introducér derefter hvordan eleverne i teams kan hjælpe og vurdere hinandens grundpositioner (se bilag - Vurderingskema).
Afsluttende viser du eleverne tre små videoklip/billedserier (se bilag - Videoer), hvorefter de enkelte teams skal beslutte, hvilke spring/elementer teamet kunne tænke sig at blive bedre til (der kan godt vælges fx to elementer).

Hvad gør eleverne?

Eleverne har igennem denne lektion deres vurderingskema med (se bilag), og de skal løbende gennem lektionen angive i skemaet, hvor de synes de er.
Eleverne er med til at udvikle elementer samt selv vælge, hvad teamet kunne tænke sig at arbejde videre med.

Øjnenes placering og de toniske halsreflekser

Kig op: spænd ryg og triceps

Vigtigt for: den svajede og strakte position, Håndstand, kraftspring, møller, overslag

Kig ned: spænd mave og biceps

Vigtigt for: den sammenlukkede og krumme position, ruller, salto.

Indhold	Form/metode
Opvarmning med dyregangarter.	Fælles opvarmning på madrasser, måtter, baner mm. Hvordan bevæger en _____ sig: Hund, larve, krokodille, bjørn, gazelle, giraf, krabbe, slange, stankelben osv. Gør gerne øvelser både hurtige, langsomme, stærke, store, små osv.
Arbejde med kropspositioner på stationer.	Flere stationer til hver grundposition, som eleverne selv er med til at finde på – start med de viste grundpositioner på næste side.
Vurdere egne færdigheder i teams.	Bruge vurderingskemaet fra bilag.
Hvad kunne du tænke dig at blive bedre til i forløbet? • Er der noget, du allerede kan eller teamet kan – vis det gerne for hinanden.	Se video/billedserier af: • Håndstand • Vejrømle • Kraftspring
Oplæg til næste gang, hvor der skal arbejdes med:	• Egne færdigheder i teamet • Modtagning i teamet • Feedback i teamet

Bilag til lektion 1 - Grundpositioner

Eksempler på grundpositionsøvelser

Den strakte kropspostion ("pinden")

- Lig helt flad på ryggen eller maven med samlede ben og arme strakt op forbi hovedet - øjnene skulende mod hænderne
- Spænd kroppen og lad 2-4 af dine kammerater løfte/vippe dig op på hænder
- Hvad synes du er svært ved den strakte position?
- HVILKE ØVELSER KUNNE MAN LAVE FOR AT BLIVE BEDRE TIL DENNE POSITION?



Den svajede kropspostion ("rygstrækker")

- Lig på gulvet og spænd i ryggen så du kun ligger på maven - med løftede ben og arme fra gulvet - prøv at vippe
- Kom op i håndstand som ved den strakte position og lad dine kammerater bære dig videre rundt mens du svajer
- Hvad synes du er svært ved den svajede position?
- HVILKE ØVELSER KUNNE MAN LAVE FOR AT BLIVE BEDRE TIL DENNE POSITION?



Den krumme kropspostion ("mavebøjere")

- Lig på gulvet på ryggen med arme og ben strakte og let løftede fra gulv - prøv at vippe
- Hvad synes du er svært ved den krumme position?
- HVILKE ØVELSER KUNNE MAN LAVE FOR AT BLIVE BEDRE TIL DENNE POSITION?



Den sammenlukkede kropspostion ("bolden")

- Lig på gulvet på ryggen med bøjede knæ og hænderne fat lige under knæene og kiggende på maven - prøv at vippe (prøv også uden at holde fast i benene, hvor du så skal spænde meget i maven)
- Hvad synes du er svært ved den sammenlukkede kropspostion?
- HVILKE ØVELSER KUNNE MAN LAVE FOR AT BLIVE BEDRE TIL DENNE POSITION?



Bilag til lektion 1 - Videoer



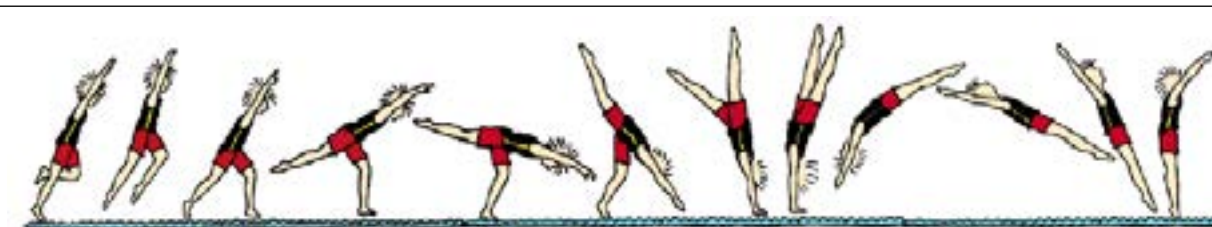
Se video af håndstand her:

<http://www.springsikker.dk/?menu=aoc>



Se video af vejr mølle her:

<http://www.springsikker.dk/?menu=cnq>



Se video af kraftspring her:

<http://www.springsikker.dk/?menu=avf>

Bilag til lektion 1 - Vurderingsskema

HÅNDSTAND

Strakt grundposition

Modtagning håndstand

Feedback håndstand

VEJRMØLLE

Krum grundposition

Modtagning vejrmølle

Feedback vejrmølle

KRAFTSPRING

Svajet grundposition

Modtagning kraftspring

Feedback kraftspring

Træk pile mellem færdighederne i kasserne og din/teamets vurdering heraf.



Læringsmål

Eleverne kan forklare vigtigheden af principper for modtagningstyper.

Eleverne kender formålet med modtagning.

Eleverne kan udføre simple modtagninger.

Eleverne kan vurdere egne og teamets færdigheder.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleven yder sammen med en anden person modtagning af en anden elev i håndstand
Eleven kan udfylde skema med egne og teamets færdigheder

Egne tegn på læring:

Lektion 2 – modtagning og springstationer

Hvad gør du som underviser?

Du skal præsentere de forskellige modtagningstyper – gerne i praktisk afprøvning (se bilag) med og på eleverne, hvorefter de i teams selv skal gøre det samme.

Du og elevteams skal i fællesskab opstille en række stationer (se bilag), der sætter fokus på hhv. håndstand, vejrmølle og kraftspring – her kan de enkelte teams gå rundt og afprøve de ting, de gerne vil fokusere på jvf. lektion 1.

Hvad gør eleverne?

Eleverne har igennem denne lektion deres vurderingsskema fra sidste lektion med (se bilag fra lektion 1 - Vurderingsskema), og de skal i slutningen af lektionen trække pile fra de enkelte områder og ind i figuren - hvor de selv og teamet synes, de er.

Eleverne må meget gerne tage billeder og videoklip af teamets medlemmer, mens der springes og modtages - til brug for feedback.

Modtagning: Formålet med modtagning er todelt:

1. At hjælpe springeren til at udføre et spring som man endnu ikke selv kan
2. At sikre springeren ikke kommer til skade

Indhold	Form/metode
Opfølgning fra sidst.	Gennemgå/repeter i fællesskab grundpositionerne fra forrige lektion Gør eleverne obs på de øvelsesvalg, de har gjort til dagens lektion
Modtagningspraksis gennem håndstand.	Teamet hjælper hinanden med håndstand og modtagninger – øvelse og feedback (se bilag på de næste sider). Alle prøver at være både udførende og modtagende på både øvelse og modtagning.
I de udvalgte teams.	Alle teams skal indledningsvist prøve de forskellige stationer hhv. håndstand, vejrmølle og kraftspring. Derefter arbejdes der med metodisk opbygning og modtagning til de spring/øvelser som teamet valgte sidste gang. Se de næste sider for inspiration.
Udfylde vurderingsskema	Hvad kan man ikke/næsten/kan – med og uden modtagning.
Afsluttende samtale	Til næste gang forberedes øvelser, som kan hjælpe med de ting i elevernes skema, som er udfyldt med kan ikke/kan næsten.

Bilag til lektion 2 - Modtagning i praksis – gennem håndstand

Hjælpemodtagning/støttemodtagning

Støt din teamkammerat på vejen baglæns op af ribben/muren mod håndstand.



Hjælp med at holde balancen ved at holde fast i benene – eller lidt sværere hold om hoften,



Fysisk modtagelse

Hjælp med at løfte benene op i håndstand
Der skal stå en modtager på begge sider.



Træk din team kammerat op i håndstand ved at løfte i hoften.



Sikkerhedsmodtagning

Tag imod håndstand, når/hvis udøveren er ved at fald forover/svinge for langt med benene.



Psykisk modtagning

Her behøver du ikke tage imod, men du står altid klar.

Begrebsboks - Modtagningstyper (Bjørn 1994)

Hjælpemodtagning/støttemodtagning:

Påvirkning af bevægelsesforløb, hjælper til at fornemme øvelsen, hjælper til succes og fremmer dermed et bestemt bevægelsesmønster.

Fysisk modtagelse:

Erstatter manglende fysik. Bør erstattes af fysisk træning og motoriske og tekniske øvelser.

Sikkerhedsmodtagning:

Forhindrer skader hvor der kun gribes ind, hvis noget uforudset sker – kræver man kan "læse springet" og se om noget er ved at gå galt, hvilket kræver, at man er klar som modtager!

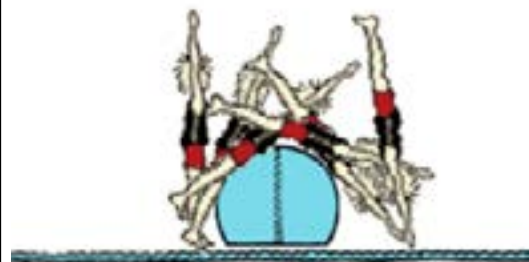
Psykisk modtagning:

Modtagerens blotte tilstedeværelse giver tryghed.

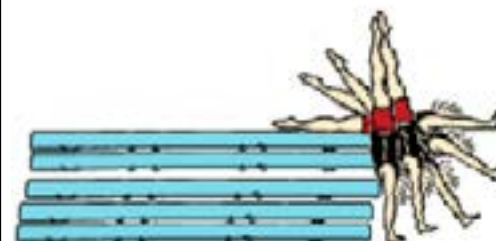
Bilag til lektion 2 - Håndstand og modtagning

Oversigt over mulige håndstandopstillinger og modtagning

Hvad: Stå oprejst og "fald" strakt forover hen over osten – få gerne hjælp!
Princip: "Hold spændingen" – øvelse i at komme rundt og trække ben op.
Variation: Hel rund "ost", så man kan rulle op (se video)



Hvad: Lig strakt og "tilt" strakt ned på madrassen – få gerne hjælp!
Princip: "Hold spændingen" – øvelse i at komme op med strakte ben.
Variation: Husk god modtagning (se video).



Hvad: Sving op på hænder ned ad bakke – få hjælp!
Princip: "Ned ad bakke" – giver mere rotation i overkrop, så man lettere kommer op.
Variation: Mindre fald på bakken- husk god modtagning (se video).



Se video af øvelser og progression her:
<http://www.springsikker.dk/?menu=apa>



Bilag til lektion 2 - Møller og modtagning

Oversigt over mulige mølleopstillinger og modtagning

Hvad: Kom over kassen med så høje ben som muligt – få gerne hjælp!
Princip: "Tumle vejrmølle" – øvelse i at komme rundt med løftede ben.
Variation: Mindre kasse, ingen kasse, øve med strakte ben.



Hvad: Øve rækkefølgen af ben og arme - (1/ben 2/arm 3/arm 4/ben) (se video)
Princip: "Gorilla - vejrmølle" – stå op og lav "krøllede møller" rundt om ringen.
Variation: Større ring, mere og mere strakte ben.



Hvad: Lav vejrmølle ned ad bakke – hænder+fødder på lige linje - få gerne hjælp!
Princip: Skrå opstilling/ned ad bakke – hjælp til at nå rundt.
Variation: Mere/mindre fald (se fx kraftspringopstillinger).



Modtagning

Hænders placering:

- Hænder placeres i hoften.
- Kan hjælpe med øget rotation på benene og få benene "højere op."



Se video af øvelser og progression her:
<http://www.springsikker.dk/?menu=coc>



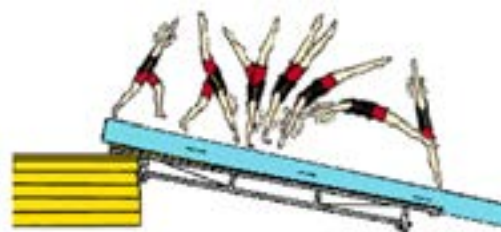
Bilag til lektion 2 - Kraftspring og modtagning

Oversigt over mulige kraftspringopstillinger og modtagning

Hvad: Sving op på hænder op ad madras – få gerne hjælp!
Princip: Opsving på arme – strakte arme & kig på hænder!
Variation: Sving op så man står på hænder på hård måtte.



Hvad: Lav kraftspring ned ad bakke – få gerne hjælp!
Princip: Skrå opstilling/ned ad bakke – hjælp til at nå rundt.
Variation: Mindre fald.



Hvad: Lav kraftspring med fald – få gerne hjælp!
Princip: Trappeopstilling, så eleven kan nå rundt i kraftspring
Variation: Mindre trappe-fald – halv plint, én kasse osv.



Hvad: Sving op på hænder og lad østen understøtte – få gerne hjælp!
Princip: Understøttet hjælp.
Variation: To modtagere i stedet for "østen" – bære meget rundt.



Modtagning - Hænders placering:

- Nærmeste hånd placeres på skulder (øge/bremse rotation)
- Fjerneste hånd placeres i lænd (støtte under tyngdepunkt)



Se video af øvelser og progression her:
<http://www.springsikker.dk/?menu=avj>



Læringsmål

Eleverne udfører udvalgte tekniske-æstetiske færdigheder. Eleven har viden om og kan udføre sammensatte bevægelser. Eleverne kan begynde feedback og fejlretning af færdigheder.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan sammenligne og pege på udfordringer i udvalgte øvelser.
Elev kan give feedback på baggrund fx video og billeder.

Egne tegn på læring:

Lektion 3 – Metodisk opbygning og baneopbygning

Hvad gør du som underviser?

Følg op på sidste lektion ved at opsummere modtagningstyper og modtagning til de enkelte spring – prøv evt. en enkelt eller to øvelser med håndstand fra sidst. Del salen/hallen op i tre dele, hvor der sættes fokus på hhv. håndstand, møller og kraftspring og lad de enkelte teams hjælpe med at sætte baner og øvelser op, som de har forberedt hjemme til denne undervisningsgang – disse præsenteres for de øvrige (inspirationsmaterialer fra forrige lektion kan bruges – se også bilag).

Hvad gør eleverne?

Eleverne hjælper med at opbygge stationer i de teams, de er – de udvælger en eller flere af de stationer, de har forberedt hjemme. I teams afprøver, modtager, fejlretter og hjælper de hinanden med de enkelte stationer. De hjælper også andre teams med at forklare deres opstilling indledningsvist.

Indhold	Form/metode
Kort repetition af modtagning fra sidst.	Gør det gerne i plenum – ”hvem kan huske hvad en hjælpemodtagning var?” – afprøv dernæst.
Overvej om der skal være en fælles opvarmning, eller om opstillingen af stationer og rolig afprøvning er nok.	Salen er opdelt i tre og de enkelte teams får til opgave at opstille én (måske to) af de forberedte stationer.
Fremvisning af stationer.	Hvert team fremviser deres station (eller intentionen med den – ikke behov for perfekt form!)
Afprøvning af stationer i teams. Alle teams skal indledningsvist prøve de forskellige stationer derefter arbejdes med de spring/øvelser som teamet har valgt. Fokus på modtagning og hjælp i teamet.	Brug oversigtsskema til vurdering (bilag lektion I). Brug video/telefoner/ipads/... til at filme hinandens spring og modtagning.
Afrunding med kort fremvisning – du som lærer opfordrer enkelte teams. Sæt gerne fokus på gode opstillinger (se bilag).	Enkelte teams opfordres gennem lektionen til afslutningsvis at fremvise en øvelse, hvor de gør det godt/hjælper godt/modtager flot/.....

Bilag til lektion 3

De gode springopstillinger:

Er med til at skabe tillid

Ved fx at bruge skum- og bløde redskaber, så oplevelsen af risiko ved øvelsen er minimal.

Er sikre

Opstillinger må ikke have "huller" og modtageren skal kunne være mobil.

Er teknisk korrekte

Passe således, at det der trænes i øvelsen passer med springet jvf. grundpositioner.

Tager udgangspunkt i elevens forudsætninger

Det må ikke være for svært – eller øvelsen skal kunne gøres lettere og sværere.

Er motivationsskabende

Opstillingerne bliver motiverende, hvis ovenstående faktorer er opfyldt.

Hjælper med elevens bevægelsesmængde (se begrebsboks)

Ned af bakke eller trapeopstillinger (se tidligere eksempler fra bilag til lektion 2)

Se mere her: <http://www.springsikker.dk/?menu=ajf>

Begrebsboks - Bevægelsesmængde

Springopstillinger, der øger bevægelsesmængden:

Kan hjælpe elever, der fx mangler styrke i afsættet, til lettere at opnå en kropslig fornemmelse af en færdighed.

I stedet for at arbejde med deløvelser, kan eleven på springopstillingerne få bedre mulighed for at arbejde med springet i sin helhed – de kan nå rundt.

Opstillinger, der forøger bevægelsesmængden, giver også eleven overskud til flere gentagelser og til fx at fokusere på tekniske eller æstetiske detaljer.

Læringsmål

Eleverne har forståelse for hvad en god og sikker springopstilling er.

Eleverne kan medudvikle på øvelser og stationer.

Eleverne kan udvælge, udføre og hjælpe med at fremvise tekniske- og æstetiske færdigheder.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kommer med forslag til udvikling af stationer.

Eleverne giver feedback fx ved hjælp af video.

Eleverne kan fejlerette.

Egne tegn på læring:

Lektion 4 – Metodisk opbygning og tilgang – fortsat fra sidst

Hvad gør du som underviser?

Du laver en lille koncentreret og specifik opvarmning.

Følg op på sidste lektion ved at repetere pointer omkring banebygning og de gode springopstillinger (se sidste lektion).

Du sætter fokus på udvikling af stationerne fra sidst og fortæller dagens program – herunder at teamet sidst i timen laver en lille teampræsentation med den øvelse/station, de bedst kunne lide og var blevet bedre til – og hvordan de har hjulpet hinanden på stationen.




Hvad gør eleverne?

Eleverne arbejder videre fra sidst med de opstillinger, de forberedte sidst, og/eller de øvelser de syntes passede bedst til dem, hvor de var ift. de spring, de gerne vil fokusere på.

Man kan meget nemt bruge to lektioner mere – ved at udvide fokus og tilgang i lektion 2-3 eller 4 med en gentagelse, altså simpelthen gentage lektionen evt. med små ændringer.

Indhold	Form/metode
Opvarmning med udvalgte øvelser.	Lav en lille leg, hvor der kommer lidt puls på fx kongens efterfølger med nogle bestemte krav. Dernæst: Krav baglæns op af væg/ribbe til håndstand x 3. Lav en "mini koreografi" med grundpositionerne fx lig strakt på maven – op i svaj – rul rundt og lig i krum – bøj sammen til lukket x 5.
Der arbejdes videre med baner og stationer fra sidst.	I teams vælger eleverne igen, hvilke stationer og baner de gerne vil arbejde med. De opfordres til at udvikle på dem og hjælpe hinanden.
Feedback.	Eleverne opfordres til at tage billeder og videoklip af hinanden, så de kan se sig selv og dermed komme frem til punkter, hvor de hver især kan forbedre sig. - Se hjælpeguiden i bilag og print den gerne til eleverne!
Teamevaluering.	Teamet laver den sidste vurdering ved hjælp af vurderingsskemaet og ser på hvordan teamets samlede fremgang har været.
Teampræsentation.	I teams præsenterer eleverne den station/øvelser, de bedst kan lide, og hvordan de hjælper hinanden i øvelsen.

Bilag til lektion 4 - Hjelpeguide

Håndstand		Vejrmølle		Kraftspring	
Typiske fejl	Fejlretning	Typiske fejl	Fejlretning	Typiske fejl	Fejlretning
<p>1) Armene er ikke i forlængelse af kroppen og hovedet bøjes for meget bagover.</p>	<p>1a) Arbejd med håndstande, hvor man ligger i vandret (strakt krop og hoved/arme i rette position), liggende på hoften på fx en blød buk og vippes op på hænder med hjælp fra andre.</p> <p>1b) Håndstand op ad væg, hvor hænderne sættes tæt på væggen og hvor det meste af krop og ben rører væggen.</p> <p>1c) Sæt fødderne op i ribben, mens hænderne er på gulvet (maven nedad). Gå baglæns op ad ribben med fødderne, mens hænderne går ind mod ribben. Arbejd på, at hænderne kommer så tæt på ribben som muligt, mens det meste af krop og ben rører ribben.</p>	<p>1) Eleven har svært ved at finde rytmen i vejrmøllen og lander med samlede ben.</p> <p>2) Opgang med siden til springretningen.</p> <p>3) Hænderne sættes ikke på linie foran afsætsbenet, men ud til siden.</p> <p>4) Kroppen kommer ikke op i lodret eller langt nok rundt.</p>	<p>1a) Stræk begge ben i møllen.</p> <p>1b) Lav møllen over et lavt redskab, hvor du tænker på landingen – husk at lande først på det ene ben og derefter på det andet.</p> <p>2) Træn opgang med modtagning, hvor springet stoppes i håndstandsfasen.</p> <p>3) Træn håndstand og ellers benyt linier tegnet på måtten eller opgang på plintkasser til at fokusere eleven på den lige opgang i møllen.</p> <p>4) Træn opgang med modtagning, hvor springet stoppes i håndstandsfasen.</p>	<p>1) Armene er ikke i forlængelse af kroppen i håndstandsfasen.</p> <p>2) Den svajede position kan ikke holdes i springet.</p>	<p>1a) Træn håndstandsopgang, hvor armene placeres i strakt helt fra starten.</p> <p>1b) Træn håndstandsopgang med lille forhop, hvor hænderne placeres på en lille forhøjning – evt. til håndstandsald i blød måtte.</p> <p>1c) Sæt forreste ben langt frem og bøj det og hav en fornemmelse af, at dine albuer er låste, og dine skuldre er løftet op omkring dine ører.</p> <p>2) Øv dig i langsomt tempo og med god modtagning at fokusere på at blive ved med at kigge på hænderne og fornem den svajede position.</p>
<p>Se video af typiske fejl og rettelser hertil: http://www.springsikker.dk/?menu=aoe</p> 		<p>Se video af typiske fejl og rettelser hertil: http://www.springsikker.dk/?menu=cnw</p> 		<p>Se video af typiske fejl og rettelser hertil: http://www.springsikker.dk/?menu=avj</p> 	

Noter:

Noter:

