

IDRÆT

Løbeteknikker

INTEGRATION AF TEKNIK OG KOORDINATION



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Løbeteknikker" i tre episoder, med de tre temaer "Løbe Basis", "Koordinations- og balanceøvelser" samt "Integration af teknik og koordination". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Har du nogensinde tænkt over, hvordan din krop egentlig bevæger sig, når du løber, kaster en bold eller endda bare går? Bag hver bevægelse, vi laver, ligger der et mønster – en slags "kode" – som vores krop følger for at få det hele til at fungere. I

dag skal vi dykke ned i noget, der kaldes bevægelsesmønstre, og finde ud af, hvordan din krop arbejder som et perfekt orkester, hvor hver del spiller sin rolle.

Forestil dig, at du løber på en sti. Dine ben bevæger sig i en rytme, dine arme svinger frem og tilbage, og din krop holder sig oprejst for at holde balancen. Alt dette sker næsten automatisk, men det kræver faktisk, at din hjerne og krop arbejder sammen hele tiden. Det samme gælder, når du laver en præcis aflevering i fodbold eller hopper over en forhindring – der er et bevægelsesmønster bag.

Men hvorfor er det vigtigt? Når vi forstår og forbedrer vores bevægelsesmønstre, bliver vi både stærkere og mere effektive. Vi undgår skader og lærer at bevæge os mere flydende og sikkert. Det handler ikke kun om at være hurtig eller stærk, men også om at bevæge sig med kontrol og præcision.

I dag skal vi udforske, hvordan vi kan træne vores bevægelsesmønstre, og vi gør det på en sjov og aktiv måde. Vi skal springe, løbe, balancere og lege os frem til en bedre forståelse af, hvordan vores krop arbejder. Så gør jer klar til at opdage alle de fantastiske ting, din krop kan gøre, når den bevæger sig – og lad os komme i gang med at finpudse vores bevægelsesmønstre!

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

Mål for undervisningen:

1. Jeg får kendskab til løb
2. Jeg får viden om bevægelsesmønster inden for løb
3. Jeg lærer om feedback sessioner
4. Jeg får kendskab til at kunne integrere teknik i løb
5. Jeg får færdigheder inden for emnet løb, spring og kast

Lad os nu gå i gang med emnet om integration af teknik og koordination.

Hvad er et bevægelsesmønster?

Et bevægelsesmønster refererer til den specifikke sekvens af koordination og bevægelse i vores muskler og led, som vi bruger til at udføre en bestemt handling eller aktivitet. Tænk på det som en slags "opskrift" eller "instruktion", som vores krop følger, når vi bevæger os.

Her er nogle eksempler for at gøre det klart:

At gå eller Løbe

Når du går eller løber, bevæger dine ben sig frem og tilbage i en bestemt rækkefølge, og dine arme svinger i takt. Denne sekvens af bevægelser er dit gå- eller løbebevægelsesmønster.

At kaste en bold

Hvis du skal kaste en bold, trækker du først din arm tilbage, strækker din krop og slynger så armen fremad for at kaste bolden. Denne kombination af bevægelser er dit kastebevægelsesmønster.

Bevægelsesmønstre er vigtige, fordi de sikrer, at vi bevæger os effektivt og sikkert. For eksempel, hvis du ikke følger det rigtige bevægelsesmønster, når du løfter noget tungt, kan du risikere at skade din ryg.

Når vi træner eller dyrker sport, kan trænere eller lærere ofte korrigere vores bevægelsesmønstre for at sikre, at vi gør tingene korrekt og undgår skader. Det er også derfor, nogle folk tager til fysioterapeuter eller personlige trænere – for at forbedre deres bevægelsesmønstre!

Så i bund og grund er et bevægelsesmønster den specielle måde, vores krop bevæger sig på, når vi gør bestemte ting. Det er kroppens egen guide til at bevæge sig korrekt!

Når du sætter i sprint på skolegården eller tager en rolig joggetur i parken, har du så nogensinde stoppet op og tænkt over, hvad der egentlig sker i din krop? Det er ikke bare dine ben, der bevæger sig hurtigt fremad. Der er et helt mønster i, hvordan du løber, og det kaldes et bevægelsesmønster!

Først og fremmest har vi dine ben. De bevæger sig i en bestemt rytme - venstre, højre, venstre, højre. Dette gentagende mønster kaldes dit skridtmønster, og hastigheden af dine skridt kaldes din rytme.

Og hvad med dine arme? De svinger ikke bare for sjov! Når dit højre ben skubber frem, svinger din venstre arm frem og omvendt. Denne synkron bevægelse hjælper dig med at balancere og giver dig ekstra kraft til at skyde frem. Vi kalder denne modsatte koordinering for krydskoordination.

Tænk nu på din overkrop. For at trække vejret ordentligt og sørge for, at du løber effektivt, skal din overkrop være oprejst - lidt som en soldat, der står ret op.

Nu, se på dine fødder. Når de rammer jorden, kan de lande på forskellige steder: hælen, midten eller tæerne. Den måde, du lander på, kan variere, afhængigt af om du sprinter eller tager en lang løbetur.

Og endelig kommer vi til åndedrættet - din livsvigtige kilde til ilt. Når du løber, er det vigtigt at trække vejret dybt ind og ud i en stabil rytme. Dette sikrer, at dine muskler får den ilt, de har brug for, så du kan fortsætte med at løbe uden at blive for træt.

Så næste gang du snører dine løbesko og tager en tur, kan du tænke over alle de fantastiske ting, din krop gør for at holde dig i bevægelse. Med forståelse af dit bevægelsesmønster i løb, er du på vej til at blive en endnu bedre løber!

Forståelse af teknik, koordination og bevægelsesmønster

Forestil dig, at du er ved at lære et nyt computerspil. I starten skal du måske lære, hvilke knapper der gør hvad, hvordan man styrer karakteren og hvordan man laver specielle moves. Efter lidt tid bliver det lettere, og snart kombinerer du alle de ting, du har lært, uden engang at tænke over det!

Når vi taler om Integration af teknik og koordination, tænker vi på noget lignende. "Teknik" er som de specielle moves i dit spil - det er den rigtige måde at gøre noget på, for eksempel den rigtige måde at løbe eller kaste en bold. "Koordination" er, hvordan forskellige dele af din krop arbejder sammen, ligesom når du styrer din karakter i spillet.

Nu, når du kombinerer den teknik, du har lært, med din koordination, skaber du et "bevægelsesmønster". Det er som din egen unikke spillestil i computerspillet! Det betyder, at alt det, du har lært om, hvordan man bevæger sig korrekt teknik, og hvordan din krop arbejder sammen koordination, smelter sammen, så du bevæger dig på en glidende, effektiv og sikker måde.

Så næste gang du er i idræt og tænker over, hvordan du løber, kaster eller hopper, husk at det ikke kun er om at gøre det hurtigt eller stærkt. Det handler om at kombinere alle de teknikker og koordination, du har lært, så du får dit helt eget unikke bevægelsesmønster!

Når du løber, er der mange små detaljer, som alle spiller sammen for at få dig til at bevæge dig fremad på den mest effektive måde.

Først lærte vi om løbeteknikker og kombination

Det er de grundlæggende "regler" for, hvordan man bør løbe. For eksempel:

- Fodens landing: Hvis du husker, talte vi om, hvor på foden du lander, når du træder ned. Land på forfoden, og du vil føle dig lettere og hurtigere, især i sprint. Land på hælen, og det kan være mere afslappende for en lang tur, men du skal være forsigtig for ikke at skade dig selv.
- Armbevægelser: Når du bevæger dine arme i takt med dine ben, hjælper det med at drive dig fremad og holder din krop afbalanceret.
- Kropsholdning: En oprejst overkrop hjælper dig med at trække vejret lettere og løbe mere effektivt.

Dernæst talte vi om koordination. Det er, hvordan du får alle disse teknikker til at arbejde sammen. Hvis du forestiller dig løb som et urværk, er koordination det, der får alle tandhjulene til at dreje sammen. For eksempel, når dit højre ben går frem, skal din venstre arm svinge fremad samtidig.

Når du kombinerer din teknik med god koordination, skaber du et "bevægelsesmønster" i løb. Det er den unikke måde, du løber på. Alle har deres eget bevægelsesmønster, fordi alle er forskellige.

Så næste gang du løber, tænk på alle de ting, vi har talt om. Brug den rigtige teknik, sørg for, at alt er koordineret, og du vil mærke, hvor meget mere effektiv og behagelig din løbetur bliver!

Teknikstafet

Hvad er en Teknikstafet?

Forestil dig en almindelig stafet, hvor du og dine venner skiftes til at løbe fra ét punkt til et andet. Men i stedet for bare at løbe, skal du i en "Teknikstafet" udføre bestemte bevægelser eller teknikker, mens du løber.

For eksempel:

1. Korrekt Løbeteknik: I stedet for bare at løbe hurtigt, fokuserer du på at løbe "rigtigt". Dette kan betyde at lande ordentligt på dine fødder, sørge for, at dine arme svinger korrekt, eller holde din overkrop oprejst.
2. Høje Knæløft: Når du løber mellem to punkter eller kegler, skal du løfte dine knæ så højt som muligt med hvert skridt.
3. Hælspark: Her skal du prøve at sparke dig selv i bagdelen med hælen på hver fod, mens du løber.

I en Teknikstafet kan der være flere "stationer" eller "kegler" sat op. Ved hver station skal du udføre en bestemt teknik. Måske skal du lave høje knæløft mellem den første og anden kegle, og derefter hælspark mellem den anden og tredje kegle.

Formålet med Teknikstafet er ikke kun at få dig til at løbe hurtigt, men også at lære og forbedre dine løbeteknikker. Det er en sjov måde at øve og blive bedre til at løbe på, samtidig med at du konkurrerer med dine venner!

Forhindringsbane

Hvad er en forhindringsbane?

En forhindringsbane er en spændende og udfordrende rute, hvor du skal løbe, springe, zigzage, balancere og meget mere. Det er ikke kun en test af, hvor hurtigt du kan løbe, men også hvordan du kan bevæge din krop på forskellige og kreative måder.

Forestil dig en bane fyldt med forskellige "forhindringer" eller udfordringer, som du skal overvinde:

Spring over Kegler: I stedet for bare at løbe lige frem, skal du hoppe over kegler, der er sat op på din vej. Dette tester din evne til at løfte dine ben højt og springe over forhindringer.

Zigzag mellem Stokke: Her er stokke eller pæle sat op i en linje, og du skal zigzage mellem dem uden at røre dem. Dette udfordrer din koordination og evne til at ændre retning hurtigt.

Balance på en Linje: Du finder en lige linje på jorden, som du skal balancere på. Måske er det en snor, en bænk eller en lav balancebom. Mens du går eller løber hen over linjen, skal du sørge for ikke at falde eller træde ved siden af.

At lave din egen forhindringsbane kan være super sjovt! Du kan kombinere alle de løbeteknikker, du har lært, med forskellige koordinationsovelser. Formålet er ikke kun at nå målstregen, men også at udfordre dig selv, forbedre din teknik, og have det sjovt imens!

Hvad er spil med fokus på teknik og koordination?

Forestil dig, at du tager dine yndlingsspil som "tagfat" eller "dåsekast", og tilsætter nogle ekstra regler, der gør dem endnu sjovere og udfordrende!

I disse spil fokuserer vi specifikt på, hvordan du bevæger dig - altså din teknik - og hvordan forskellige dele af din krop arbejder sammen, hvilket er din koordination.

Et Eksempel: Teknik-Tagfat

I dette spil af tagfat er reglerne lidt anderledes:

1. Den person, der er "den", skal løbe med høje knæløft, mens alle andre kan løbe normalt.
2. Hver gang "den" tagger en person, skal de bytte løbeteknik. Så hvis "den" løber med høje knæløft og tagger en anden person, skal den nye "den" nu måske løbe med hælspark.

Hvorfor er det godt?

Ved at tilføje disse ekstra regler bliver spillet ikke kun sjovere, men det hjælper også jer med at øve og forbedre jeres løbeteknikker og koordination. Det er en fantastisk måde at lære på, fordi du fokuserer på at have det sjovt, men samtidig bliver du bedre til at bevæge dig!

Så næste gang du leger med dine venner, kan du foreslå at tilsætte nogle teknik- og koordinationsregler til spillet. Ikke alene vil det gøre spillet mere udfordrende, men det vil også hjælpe alle med at blive bedre løbere og at øve koordination!

Hvad er en feedbacksession?

En feedbacksession er som en slags "efter-spillet analyse" eller en tid til at tale om, hvordan det gik under idrætsaktiviteterne. Det er en vigtig del af at lære og forstå, hvordan teknik og koordination spiller en rolle i ens præstation.

Hvordan fungerer det?

Efter at have deltaget i forskellige aktiviteter, samles eleverne sammen med deres lærer eller træner for at tale om, hvordan det gik. Her er nogle ting, de kan diskutere:

1. Teknik: De kan tale om, hvordan de brugte de teknikker, de har lært. For eksempel, hvis de lavede en løbeteknikstafet, kunne de dele, hvordan de forsøgte at lande ordentligt på deres fødder eller sørge for, at deres arme svingede rigtigt.
2. Koordination: Eleverne kan diskutere, hvordan de arbejdede med koordination. Måske var der udfordringer med at ændre retning hurtigt eller at hoppe over forhindringer.
3. Hvordan det påvirkede deres præstation: Eleverne kan reflektere over, hvordan teknik og koordination påvirkede, hvor godt de klarede sig. Måske opdagede de, at når de brugte den rigtige teknik, kunne de løbe hurtigere eller springe højere.
4. Hvordan de kan forbedre sig: Dette er en god tid til at tænke på, hvordan de kan blive endnu bedre. Måske kan de øve sig mere på en bestemt teknik eller øge deres koordination ved at udfordre sig selv mere.

Hvorfor er det godt?

Feedbacksessionen hjælper dig med at forstå vigtigheden af både teknik og koordination i idræt. Det giver dig også mulighed for at lære af dine erfaringer og arbejde på at blive bedre.

Lad os høre en historie om feedback i klassen

Det var en solrig eftermiddag, og idrætstimerne i sjette klasse var netop afsluttet. Eleverne havde brugt de seneste uger på at lære om løbeteknikker og forbedre deres

evner til at koordinere deres bevægelser. Nu var det tid til den vigtige feedbacksession.

Eleverne samledes i en halvcirkel på græsplænen, og deres idrætslærer, fru Anderson, stod forrest. Hun begyndte: "Nå, alle sammen, vi har haft nogle gode uger med løbetræning, ikke?"

Eleverne nikkede ivrigt og begyndte at dele deres oplevelser.

Mark, en ivrig løber, sagde: "Jeg har virkelig arbejdet på min armbevægelse og prøvet at holde min overkrop mere oprejst. Det har gjort mig hurtigere."

Sophie tilføjede: "Jeg lærte virkelig meget om at lande på forfoden i stedet for hælen. Det føles meget bedre."

Fru Anderson smilede og sagde: "Det er fantastisk at høre, at I har arbejdet så hårdt og lært så meget. Nu vil jeg gerne høre, hvad I synes om feedbacksessionen."

James rejste hånden og sagde: "Jeg synes, det er rart at høre, hvordan mine venner løber, fordi jeg kan lære af dem. Vi kan give hinanden gode råd."

Emma tilføjede: "Ja, og det er også rart at høre, hvad vi gør godt, så vi kan blive ved med at gøre det."

Fru Anderson nikkede. "Præcis! Feedback hjælper os med at forstå, hvad der virker, og hvad der kan forbedres. Det er en vigtig del af at blive bedre i idræt."

Efter feedbacksessionen var eleverne inspirerede til at fortsætte med at træne og forbedre deres løbefærdigheder. De gik væk med en følelse af stolthed over deres præstationer og forståelsen af, at læring og forbedring altid er en vigtig del af enhver idrætsaktivitet.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

Arbejdsopgaver

1. Undersøgelse af Bevægelsesprincipper: Lav en kort præsentation eller en plakat, der forklarer grundlæggende bevægelsesprincipper som kraft, hastighed og balance. Brug eksempler fra sport eller hverdagen til at illustrere hvert princip.

2. Løbeteknikanalyse: Optag en kort video af dig selv eller en klassekammerat, der løber. Analyser derefter løbeteknikken ved at identificere elementer som fodens landing, armbevægelser og kropsholdning. Skriv en kort rapport om, hvad der kan forbedres.

3. Teknikøvelser: Vælg en bestemt teknik inden for løb, f.eks. knæløft eller hælsark. Udfør øvelser for at forbedre denne teknik og lav en træningsplan. Skriv ned, hvor mange gentagelser du vil gøre, og hvor ofte du vil træne denne teknik i løbet af en uge.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

Ideer til læreren

1. Feedbacksession Simulering: Forestil dig, at du har deltaget i en løbeaktivitet. Skriv ned, hvad du ville sige under en feedbacksession efter aktiviteten. Hvordan ville du diskutere din teknik og koordination? Hvad har du lært?

2. Integrer Teknikker i Spil: Lav et kort regelsæt for et nyt spil, hvor teknikker fra løb skal integreres. Du kan bruge en aktivitet som tagfat som grundlag og tilføje regler omkring teknikken, f.eks. høje knæløft.