

# IDRÆT

## *Kropsbasis*

### AFSPÆNDING

---



### **Velkommen til School To Go og dagens undervisning!**

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Kropsbasis" i tre episoder, med de tre temaer "Opvarmning", "Hold balancen" samt "Afspænding". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

#### **Introduktion**

Forestil jer, at I har haft en lang skoledag: I har lært nye ting, løbet rundt i frikvarteret og måske været lidt nervøs for en prøve. Det kan gøre kroppen træt og hovedet fyldt med tanker. Afspænding handler om at give sig selv en pause, hvor man slipper spændingerne i kroppen og giver hjernen ro til at lande igen. Det er som at trykke på en "pauseknop" for både krop og sind.

I dag skal vi undersøge, hvad afspænding er, hvorfor det er vigtigt, og hvordan det kan hjælpe jer med at blive mere rolige og fokuserede. Vi skal ikke fordybe os i alle detaljer, men blot få en idé om, hvorfor det kan være rart at trække vejret dybt, lukke øjnene, og lade stress og anspændthed glide væk. Er I klar til at finde jeres indre ro og lære at give kroppen og hovedet en velfortjent pause? Så lad os komme i gang!

Lad os først høre læringsmålene for episoden.

### **Mål for undervisningen:**

1. Jeg lærer om understøttelsesflader
2. Jeg får viden om hvordan man dyrker afspænding
3. Jeg får færdigheder inden for emnet Kropsbasis

Lad os nu gå i gang med emnet om afspænding.

### **Hvad er en understøttelsesflade?**

Når vi taler om "understøttelsesflade" i idræt, handler det om den del af kroppen, der har direkte kontakt med underlaget, f.eks. gulvet eller græsset. Forestil dig, at du står oprejst med fødderne fladt på jorden. I denne stilling er undersiden af dine fødder din understøttelsesflade, fordi det er her, kroppen møder underlaget.

Ligger du ned på ryggen, er din understøttelsesflade de dele af kroppen, der rører jorden – ryggen, baghovedet, bagdelen og måske hælene.

Understøttelsesfladen påvirker din balance. Hvis du står på ét ben, er din understøttelsesflade mindre end når du står på begge ben. Dette gør det vanskeligere at holde balancen, fordi du har mindre kontaktflade med jorden. Ved at lære at føle og forstå sin understøttelsesflade kan man opnå bedre stabilitet og kontrol over kroppen.

### **Hvad er afspænding?**

Afspænding er, når du hjælper din krop med at slappe helt af, så den kan hvile og genoplade. Forestil dig, at din krop er som en fjernbetjening med masser af knapper. Når du laver sport, leger eller løber rundt, trykker du på knapperne, der får din krop til at "tænde" og være aktiv. Men efter en lang dag med mange aktiviteter har din krop brug for en "sluk"-knap for at få en pause.

Når du laver afspænding, trykker du på denne "sluk"-knap. Det kan være ved at ligge stille, trække vejret dybt, lukke dine øjne og fokusere på at få hver del af din krop til at slappe af. Måske forestiller du dig, at du er som en smeltet chokoladebar, der spreder sig ud på en varm pandekage. Det føles godt og hjælper din krop med at blive klar til en ny dag med masser af sjov og leg!

## Afspænding

Der findes mange forskellige måder at lave afspænding på. Her er nogle enkle teknikker, du kan prøve:

Dyb vejrtrækning:

- Lig på ryggen med hænderne på maven.
- Indånd dybt gennem næsen, så maven løfter sig.
- Ånd langsomt ud gennem munden og mærk maven falde.
- Gentag 5-10 gange og mærk, hvordan kroppen begynder at slappe af.

Forestil dig et stille sted:

- Luk øjnene og forestil dig et sted, hvor du føler dig glad og rolig, f.eks. en strand, en skov eller et eventyrland.
- Tænk på, hvordan det ser ud, hvilke lyde du hører, og hvilke dufte der er.
- Jo mere detaljeret dit billede er, desto mere afslappet vil du føle dig.

“Smeltet chokolade”-øvelsen:

- Lig stille og roligt ned.
- Forestil dig, at dine tæer er som chokolade, der smelter og bliver helt bløde.
- Lad denne “smeltede” fornemmelse bevæge sig op gennem fødder, ben, mave, arme og til sidst hovedet.
- Mærk, hvordan hele kroppen føles tung, blød og afslappet.

Afspænding med musik:

- Sæt rolig musik på, som du godt kan lide.
- Lig ned, luk øjnene, og koncentrer dig kun om musikken.
- Mærk, hvordan rytmen hjælper dig med at slappe af.

Strækøvelser:

- Stræk forsigtigt hver del af kroppen.
- Begynd ved tæerne og bevæg dig op gennem kroppen, indtil du til sidst strækker armene over hovedet.
- Hver gang du strækker et område, ånd ud og mærk, hvordan musklerne slapper af.

Du kan lave disse øvelser alene eller sammen med andre. Det vigtigste er at finde den metode, der passer bedst til dig, så du virkelig kan mærke, at du slapper af og genoplader kroppen.

## Hvad gør afspænding ved kroppen?

Når vi afspænder, sker der nogle ret fantastiske ting med vores krop. Forestil dig, at din hjerne er som en computer, der har kørt i mange timer. Den har brug for en genstart for at fungere bedst muligt. Afspænding giver hjernen den genstart; det giver den en chance for at hvile og "nulstille" sig selv.

Men det er ikke kun hjernen, der får gavn af afspænding. Dine muskler arbejder hårdt hver dag. Ligesom enhver anden maskine kan de blive overbelastede og trætte. Når du afspænder, tillader du dine muskler at slappe af og få den hvile, de fortjener.

Og der er mere! Når du afspænder, vil du ofte mærke, at din vejtrækning bliver dybere. Denne dybe vejtrækning er som at pumpe ekstra brændstof ind i en bil. I vores tilfælde er brændstoffet ilt, som vores celler har brug for at fungere ordentligt. Så når vi trækker vejret dybt, får vores krop en skøn dosis energi.

Endelig kan dit hjerte også nyde godt af afspænding. I en afslappet tilstand slår hjertet langsommere og roligere. Dette betyder, at det ikke behøver at arbejde så hårdt, hvilket er rigtig godt for det i længden.

Så videnskabeligt set er afspænding en lille ferie for din krop. Det hjælper med at reparere, genopbygge og forynge. Det kan endda nedsætte risikoen for visse sygdomme, da for meget stress kan være skadeligt. Så hver gang du tager dig tid til at afspænde, giver du din krop en skøn gave!

## **Lad os høre en historie om Lola.**

Lola var en nysgerrig pige, som altid havde været fascineret af bevægelse og kroppens muligheder. Hun elskede at se gymnaster på TV, især når de kunne stå på én hånd eller udføre imponerende akrobatik. Men Lola følte sig ikke altid tryk ved at forsøge sådanne øvelser selv. I stedet fandt hun sin passion i yoga.

Hun begyndte at deltage i en børneyoga-klasse i sin lokale sportshal. Der lærte hun hurtigt, hvor vigtigt det var at forstå og mærke sin krops kontakt med underlaget. Lola var særlig god til at koncentrere sig om de punkter, hvor hendes krop rørte yogamåtten. Denne opmærksomhed gav hende en følelse af jordforbindelse og stabilitet.

En dag skulle de prøve "Træet" – en øvelse, hvor man står på ét ben og placerer den anden fod på modsatte lår. Mange i klassen vaklede, men Lola fokuserede på fornemmelsen i sin fod, der rørte gulvet. Hun spredte tæerne ud og forestillede sig, at foden var som et træs rødder, der strakte sig dybt ned i jorden. Med den indre forestilling følte hun sig rolig og lige så solid som et gammelt egetræ.

I en anden øvelse, hvor de lå på ryggen med benene løftet, fokuserede Lola på ryggen og skuldrene, der rørte måtten. Denne bevidsthed hjalp hende med at holde benene løftede i længere tid.

Lolas lærer lagde mærke til hendes evne til at finde stabilitet i hver øvelse. "Lola," sagde læreren efter timen, "din opmærksomhed på, hvordan din krop møder måtten, er nøglen til din stabilitet. Det er som om, du virkelig kan mærke jorden under dig, uanset hvilken del af din krop der rører den."

Lola smilede stolt. Yoga havde givet hende en ny forståelse af sin krop og dens forbindelse til verden omkring hende. Og selvom hun måske ikke udførte spektakulære gymnastiktricks, fandt hun sin egen styrke og balance gennem roen og indsigten fra yogaen.

Efter timen bad yogalæreren alle lægge sig på ryggen. "Forestil jer, at I ligger på en blød sky," forklarede hun. "Med hver indånding løfter skyen jer, og med hver udånding synker I blidt ned i den." Lola trak vejret dybt og fornemmede, hvordan hver del af hendes krop blev mere afslappet. Da hun senere strakte sig og satte sig op, følte hun en ro og fornyet energi. Hun var taknemmelig for denne oplevelse og for sin yogalærer, der havde hjulpet hende med at opdage nye sider af sin egen krop og bevidsthed.

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

## **Arbejdsopgaver**

1. Hvad er afspænding?
  - Skriv tre sætninger om, hvad du tror, afspænding er.
  - Del jeres sætninger med en sidemakker, og tal om jeres idéer.
2. Kropsscanning:
  - Læg jer ned på ryggen, luk øjnene og mærk forskellige dele af kroppen, fra tæerne op til hovedet. Hvordan føles det?
  - Skriv ned, hvad I mærkede. Var nogle dele af kroppen spændte?
  - Prøv en af de afspændingsøvelser, der blev nævnt i episoden. Hvilken kunne I bedst lide?
3. Dyb vejrtrækning:
  - Sid stille på en stol, luk øjnene og træk vejret dybt ind og ud i et par minutter. Mærk maven bevæge sig op og ned.
  - Tal med en klassekammerat om, hvordan denne øvelse fik jer til at føle.
4. Eksperiment med understøttelsesflade:
  - Find nogle forskellige genstande i klasseværelset: en bog, en kuglepen, en stol osv. Læg dem på gulvet, og tegn deres understøttelsesflade på papir.
  - Overvej: Hvilken genstand har den største understøttelsesflade, og hvilken har den mindste? Hvordan tror I, at størrelsen på understøttelsesfladen påvirker genstandens stabilitet? Skriv jeres tanker ned.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

### **Ideer til læreren**

1. Observation af understøttelsesflade:

- Arbejd sammen to og to. Den ene står på ét ben, mens den anden observerer. Skift roller.
  - Diskutér: Hvordan ændrer personens understøttelsesflade sig fra at stå på begge ben til at stå på ét ben? Notér jeres observationer.
2. Afspændingshistorie:
- Lyt til en afspændingshistorie, læreren læser op. Forestil jer de steder, lyde og følelser, der beskrives.
  - Tegn et billede af, hvordan I forestillede jer stedet i historien.
3. Fordelene ved afspænding:
- Efter at have hørt om, hvad afspænding gør ved kroppen, skriv tre fordele ved regelmæssig afspænding.
  - Del jeres tanker i gruppen.
4. Lav jeres egen afspændingsøvelse:
- Tænk på en afslappende situation eller et sted, og beskriv det kort på papir.
  - Guid en klassekammerat gennem jeres afspændingsøvelse ved at læse jeres beskrivelse højt.
5. Refleksion:
- Skriv i jeres idrætsbog, hvordan I følte jer før og efter afspændingsøvelserne. Kunne I mærke en forskel?
  - Overvej, hvornår i hverdagen det kunne være godt at lave afspænding. Skriv tre forslag ned.