

IDRÆT

Grundtræning

STYRKETRÆNING



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Grundtræning" i tre episoder, med de tre temaer "Konditionstræning", "Styrketræning" samt "Flexibilitet". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Styrketræning – hvad er det egentlig, og hvorfor er det så vigtigt? I dag skal vi tage de første skridt ind i en verden, hvor din egen krop bliver dit vigtigste værktøj. Tænk på din krop som en maskine – en maskine, der kan løbe, springe, klatre og lege. Men for at denne maskine skal køre bedst muligt, skal vi sørge for, at dens "motorer" – vores muskler – er stærke og klar til opgaven.

Forestil dig, hvordan det føles at kunne løfte noget tungt, hoppe højere end nogensinde eller måske bare klare en hel dag uden at blive træt i kroppen. Det er

netop, hvad styrketræning handler om. Det handler om at opbygge styrke, undgå skader og gøre vores krop klar til alt det sjove og spændende, vi elsker at lave. Men det handler også om noget andet – nemlig at forstå vores krop og hvordan vi bedst passer på den.

I dag starter vi med grundtræningen. Det er som at bygge et solidt fundament til et hus – det gør alt andet lettere og mere stabilt. Vi skal lære nogle enkle, men effektive øvelser, som ikke kun gør os stærkere, men også lærer os den rigtige teknik, så vi undgår skader. Og hvem ved? Måske opdager du en ny yndlingsøvelse, eller du mærker den lille magi, der opstår, når din krop bliver stærkere for hver gang, du prøver.

Så lad os tage fat og finde ud af, hvordan vi kan gøre vores kroppe klar til både leg og livet – et squat, en mavebøjning og en armstrækning ad gangen!

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

Mål for undervisningen:

1. Jeg får kendskab til grundtræning herunder styrketræning
2. Jeg får viden om musklernes funktion
3. Jeg får viden om grundtræningselementer, viden og udførelse
4. Jeg får færdigheder inden for emnet Fysisk træning

Lad os nu gå i gang med emnet.

Styrketræning

Grundtræning i idræt kan bedst beskrives som fundamentet til et hus. Før man kan bygge et stort og flot hus, skal man have et stærkt og solidt fundament. På samme måde fungerer grundtræningen som vores fundament i idræt, inden vi kaster os ud i mere avancerede øvelser eller sportsgrene.

Når vi taler om styrketræning, starter grundtræningen med enkle og basale øvelser. Formålet er at styrke vores muskler og lære den helt rigtige teknik fra starten. Det er vigtigt at kende og mestre de grundlæggende teknikker først, for hvis vi prøver at gøre noget mere kompliceret uden at have styr på det basale, kan vi risikere at skade os selv.

En stor del af grundtræningen handler om kropsovelser, hvor vi kun bruger vores egen kropsvægt som modstand. Det kan være øvelser som armstrækninger, squats hvor man lader som om man sætter sig ned på en stol, og mavebøjninger. Med disse øvelser lærer man sin krop at kende og forstår, hvordan forskellige muskler arbejder sammen.

Ud over selve øvelserne er det også afgørende at fokusere på den rigtige teknik. For eksempel, når man laver en squat, er det vigtigt at sørge for, at knæene ikke skubber for langt ud over tæerne. At mestre den korrekte teknik fra starten betyder, at man undgår dårlige vaner og minimerer risikoen for skader.

I styrketræningens grundtræning er det også vigtigt at tænke på kroppen som en helhed. I stedet for kun at træne en bestemt del af kroppen, som for eksempel arme eller ben, sørger man for at træne hele kroppen. Dette giver en god balance og sikrer, at alle musklerne udvikler sig jævnt.

Sidst, men ikke mindst, starter grundtræningen altid med lette vægte og simple bevægelser. Dette giver kroppen en chance for at vænne sig til træningen og forbereder den på mere krævende øvelser senere hen.

I bund og grund handler grundtræningen om at bygge et solidt fundament for din styrketræning. Med tid, tålmodighed og den rigtige teknik vil du blive stærkere og mere selvsikker i din træning.

Musklers funktion

Forestil dig din krop som en kompleks og avanceret maskine. Hver eneste del har sin funktion, og musklerne kan ses som maskinens motorer. De sørger for, at du kan bevæge dig, uanset om det er at løfte en bog, hoppe i luften, eller danse til din yndlings sang.

I idræt og træning er der noget, vi kalder for "grundtræning". Det er de første trin, du tager, når du vil træne din krop, og her spiller musklerne en central rolle. Når du laver grundtræning, lærer du dine muskler at arbejde sammen, hvilket gør dem stærkere. Men det handler ikke kun om størrelse; det handler om, hvordan musklerne arbejder sammen og bliver mere effektive. De hjælper også med at beskytte dine knogler og led, lidt ligesom et skjold eller en pude, der beskytter mod stød.

Men hvorfor er det overhovedet vigtigt at have velfungerende muskler? Tænk på det her: Hvis du havde en bil med en motor, der ikke var i topform, ville den ikke kunne køre så godt. Det samme gælder for din krop. Utrænede muskler gør, at du bliver hurtigere træt, hvilket kan stoppe dig fra at gøre det, du elsker, som at spille fodbold med vennerne eller klatre i træer. Utrænede muskler kan også øge risikoen for skader, fordi de ikke kan beskytte din krop så effektivt. Og endelig, hvis du gerne vil løbe hurtigere, springe højere, eller kaste længere, så skal du have muskler, der er trænet og klar til opgaven.

Så, næste gang du tænker på grundtræning, husk at det ikke kun er fordi det er sundt. Det handler om at forberede din krop til alle de eventyr, du vil opleve, og sikre, at din "kropsmaskine" fungerer så godt som muligt!

Styrketræningsøvelser

Armstrækkere

Trin for trin:

- Læg dig fladt på maven med hænderne placeret lidt bredere end skuldrene.
- Løft din krop op ved at strække armene ud, så kun dine hænder og tæer rører jorden.
- Sænk langsomt din krop ned igen, men lad ikke din mave røre jorden.
- Løft dig op igen.

Hvad det gør i kroppen:

Dette styrker musklerne i brystet, skuldrene og armene. Det er som at give dem en lille "workout", så de bliver stærkere over tid.

Squats

Trin for trin:

- Stå med fødderne skulderbredde fra hinanden.
- Forestil dig, at du skal sætte dig ned på en stol. Bøj i knæene, mens du holder ryggen ret.
- Sænk dig ned, indtil dine lår er parallelt med jorden, og kom så op igen.

Hvad det gør i kroppen:

Dette træner musklerne i benene og bagdelen. Det er som at give dem kraft til at løbe hurtigere og hoppe højere.

Mavebøjninger

Trin for trin:

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt på jorden.
- Placer dine hænder bag hovedet.
- Løft overkroppen op mod knæene, og sænk dig derefter langsomt ned igen.

Hvad det gør i kroppen:

Dette arbejder med maven og hjælper dig med at få en stærk kerne. En stærk kerne hjælper dig med at holde balancen og støtter din ryg.

Rygløft

Trin for trin:

- Læg dig på maven med armene strakt frem.
- Løft langsomt overkroppen op fra jorden, så brystet kommer væk fra gulvet.
- Sænk langsomt ned igen.

Hvad det gør i kroppen:

Dette styrker musklerne i ryggen. Det er vigtigt for at holde en god kropsholdning og for at beskytte rygsøjlen.

Hvorfor styrketræning er vigtigt

Når du træner dine muskler med disse øvelser, bliver de stærkere og mere robuste. Det er lidt som at bygge et stærkt tårn, sten for sten. Jo mere du træner, jo stærkere bliver dit "tårn". Og stærke muskler hjælper dig ikke kun i idræt, men også i hverdagen - som når du skal løfte en tung skoletaske eller klatre op i et træ! Det passer altså på din krop og holder den stærk.

Husk altid at lave øvelserne korrekt og at lytte til din krop. Hvis noget føles forkert, skal du tage en pause og tjekke, om du laver øvelsen rigtigt. God træning.

Her et et spil: Styrketrænings-Skattejagten

Formål:

Dette spil kombinerer sjov af en skattejagt med styrketræning. Hver skat eller station vil involvere en styrketræningsøvelse.

Udstyr:

- Nogle små skatte/præmier det kunne være små legetøj, klistermærker eller sunde snacks.
- Kort over området/spilleområdet.
- Noter med instruktioner til hver station.

Sådan spiller du:

1. Forberedelse: Vælg 5-7 steder i dit hjem, have eller en nærliggende park som stationer. På hver station, gem en "skat" sammen med en note, der har instruktioner for den næste øvelse.

2. Stationseksempler og øvelser:

- Station 1: 10 squats. "Lav 10 squats for at finde din skat. Husk at holde ryggen ret!"
- Station 2: 8 armstrækninger. "Lav 8 armstrækninger. Forestil dig, at du skubber jorden væk!"
- Station 3: 12 mavebøjninger. "Kom nu, vis din mavekræft! Lav 12 mavebøjninger!"
- Station 4: Hold planke i 20 sekunder. "Kan du ligge fladt som en planke i 20 sekunder? Prøv det!"
- Station 5: 10 rygløft. "Løft din overkrop fra jorden 10 gange. Din ryg vil takke dig!"

3. Start: Giv barnet det første kort eller instruktion, der leder dem til den første station. Fortæl dem, at de skal udføre øvelsen for at "låse op" for skatten.

4. Fortsæt: Efter hver øvelse finder de en ny skat og et nyt kort eller instruktion, der fører dem til den næste station.

5. Afslut: Efter den sidste station kan der være en "større skat" som belønning – måske en lidt større snack eller en sjov aktivitet de kan lave.

Lad os høre en historie om en skoleklasse og styrketræning

Det var en solrig dag i 5.B, hvor klassen skulle have idræt. Lærer Frandsen havde besluttet, at dagen skulle fokusere på styrketræning. Han havde arrangeret en række øvelser, der skulle styrke elevernes muskler.

Emil og Sofie elskede at løbe. For dem var der intet bedre end at mærke vinden i ansigtet, mens de sprintede rundt på løbebanen. Da de hørte om styrketræningsdagen, kiggede de skuffet på hinanden. "Hvorfor skal vi bruge tid på styrketræning, når vi bare vil løbe?" mumlede Emil.

På den anden side var der Anna og Jonas. De havde prøvet styrketræning før og vidste, hvor godt det føltes bagefter. Det var hårdt, ja, men følelsen af styrke og udholdenhed var det hele værd.

Klassen startede med grundøvelser: armstrækninger, mavebøjninger og squats. Emil og Sofie forsøgte at gøre øvelserne, men følte sig hurtigt trætte og lidt utilpasse. "Jeg forstår bare ikke pointen," sagde Sofie, mens hun pustede ud efter en omgang mavebøjninger.

Lærer Frandsen, som havde lagt mærke til de to, kom hen til dem. "Jeg kan se, I hellere vil løbe," sagde han med et smil. "Men ved I, at styrketræning kan hjælpe jer med at blive endnu bedre løbere?"

Emil og Sofie kiggede forbløffet på hinanden. "Hvordan?" spurgte Emil.

"Styrketræning hjælper med at opbygge de muskler, I bruger, når I løber. Ikke kun benene, men også kerne-muskulaturen, som hjælper med balance og stabilitet. Når I har stærke muskler, kan I løbe hurtigere, længere og med mindre risiko for skader," forklarede lærer Frandsen.

Anna og Jonas nikkede i enighed. "Det er rigtigt!" sagde Anna. "Da jeg startede med styrketræning, kunne jeg mærke en kæmpe forskel, når jeg spillede fodbold. Jeg blev hurtigere og mere smidig."

Jonas tilføjede, "Og jeg har ikke haft så mange smerter i mine ben, efter jeg begyndte at lave øvelser for mine knæ og ankler."

Emil og Sofie var imponerede. De besluttede at give styrketræningen en chance. Med tiden begyndte de at mærke forskellen i deres løb, og de forstod vigtigheden af at kombinere styrketræning med løbetræning.

Lektionen fra den dag var klar: Uanset hvad din favoritsport er, kan styrketræning altid hjælpe med at forbedre din ydeevne og beskytte din krop. Og 5.B lærte den lektion på den bedste måde muligt.

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

Arbejdsopgaver

Husk altid at varme godt op, før du starter på styrketræning, og lyt til din krop. Hvis noget føles forkert, skal du stoppe og bede om hjælp. God træning og god leg!

1. Styrketræning med kropsvægt

a. Øvelsesdemonstration

Se en video, der viser grundlæggende styrketræningsøvelser som

armstrækninger, squats og mavebøjninger, eller lyt igen til instruktionerne fra episoden.

b. Prøv selv

Udfør hver øvelse 10 gange. Notér, hvordan øvelserne føles, og hvilke muskler du kan mærke arbejder.

c. Makkerfeedback

Træn sammen med en klassekammerat og giv hinanden feedback. Sørg for, at I begge udfører øvelserne korrekt og sikkert.

2. Lav din egen styrketræningsleg

a. Brainstorm

Tænk over dine yndlingslege eller spil. Kan du kombinere dem med styrketræning? Skriv dine idéer ned.

b. Planlæg din leg

Udarbejd reglerne for din styrketræningsleg. Overvej, hvor mange deltagere der kan være med, hvilke øvelser de skal lave, og hvordan man vinder.

c. Prøv din leg

Saml nogle klassekammerater og afprøv din leg. Vurder, hvad der fungerer godt, og hvad der eventuelt skal justeres.

d. Feedbackrunde

Efter legen, spørg dine klassekammerater om feedback. Hvad fungerede godt? Hvad kunne forbedres? Brug deres input til at gøre legen endnu bedre.

Hvis en af jeres lege bliver en stor succes, kan I altid lege den i frikvarteret!

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

Ideer til læreren

1. Musklernes funktion for kroppen

a Muskel-identifikation:

- Med brug af en kropskort-plakat: Peg på forskellige muskler og nævn deres navne. For eksempel: biceps, triceps, mave, lårmuskler osv.

b Diskussionsopgave:

- Tal med en klassekammerat om, hvorfor vi har muskler. Hvad tror I, ville ske, hvis vi ikke havde muskler?

c Bevægelsesdagbog:

- Skriv ned tre aktiviteter, du laver i løbet af dagen, og tænk over, hvilke muskler du bruger til hver aktivitet.