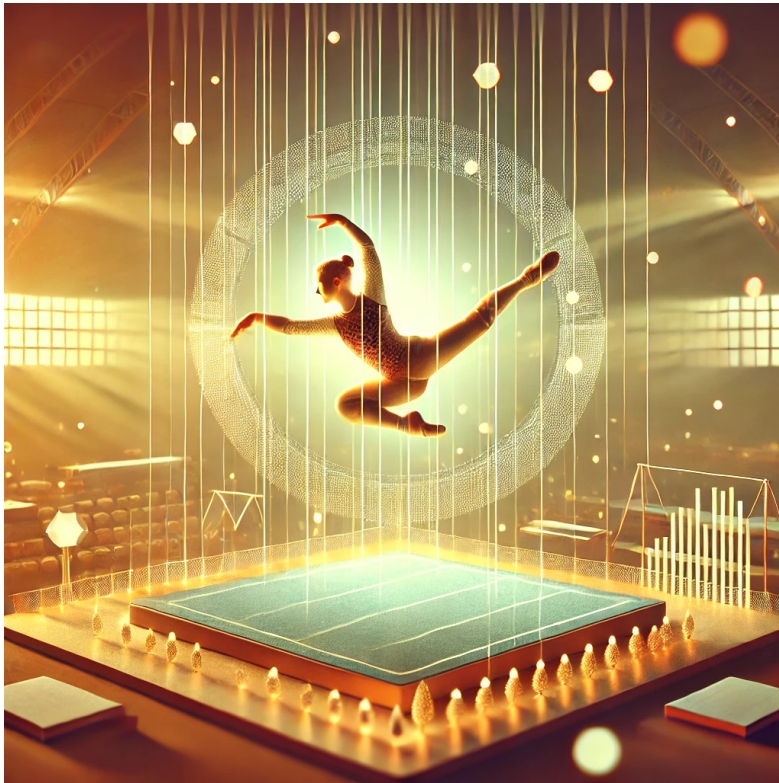


# IDRÆT

## *Æstetisk sport*

### GYMNASTIK PÅ MÅTTE



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

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Æstetisk sport" i tre episoder, med de tre temaer "Dans og kulturelle udtryk", "Gymnastik på bom" samt "Gymnastik på måtte". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

#### **Introduktion**

Forestil jer et øjeblik, at måtten foran jer ikke bare er en blød flade – men en arena, hvor I kan udfordre jer selv, lære nye ting og udtrykke jer gennem bevægelse. Gymnastik på måtte handler om at finde glæden i at rulle, hoppe og bevæge sig på måder, der både føles sjove og ser fantastiske ud.

I dag skal vi tage de første skridt ind i denne verden. Måtten bliver vores legeplads og træningsbane, hvor vi skal opdage, hvordan kroppen kan samarbejde med vores balance, styrke og kreativitet. Fra en simpel rulle til et højt hop – hver bevægelse vi

lærer, vil bringe os tættere på at mestre kunsten at bevæge os med lethed og kontrol.

Men gymnastik på måtte handler ikke kun om teknik. Det handler også om at turde prøve, at fejle og så prøve igen – med endnu større mod og energi. I vil opleve, hvordan selv små fremskridt kan føles som store sejre, og hvordan samarbejde og opbakning fra hinanden gør det endnu sjovere at lære.

Så lad os starte denne rejse med åbent sind og masser af energi. Klar, parat – rulle, hop og bevæg jer ind i dagens udfordringer!

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

### **Mål for undervisningen:**

1. Jeg får kendskab til redskabet måtte
2. Jeg får viden og mulighed for at lave forskellige hop og rul på måtten med korrekt teknik.
3. Jeg får viden om hvordan jeg kan sammensætte disse bevægelser i længere sekvenser, der kombinerer både kraft og elegance.
4. Jeg får viden om æstetisk udtryk i gymnastik på måtte
5. Jeg får færdigheder inden for emnerne dans og udtryk, redskaber

Lad os nu gå i gang med emnet.

### **Gymnastik på måtte**

Tænk på de gange, du har rullet ned ad en bakke, hoppet i en bunke efterårsblade eller lavet en sjov bevægelse, bare fordi det føltes godt. Nu får du chancen for at tage det til det næste niveau – med en masse ny viden om gymnastik på måtte.

Vi skal på en opdagelsesrejse fra én ende af måtten til den anden. Vi starter med de grundlæggende bevægelser som ruller og hop og bygger langsomt på med flere kombinationer. Har du nogensinde prøvet at sammensætte en rulle med et spring? Eller hvad med at lave en hurtig drejning og så afslutte med et flot hop? Det er netop, hvad vi skal arbejde med!

Du vil du have en fornemmelse af, hvor sjovt og givende det kan være at udforske sin krops muligheder på en gymnastikmåde. Så lad os komme i gang med at hoppe, rulle og bevæge os sammen!

### **Hvad er gymnastik på en måtte?**

Gymnastik på en måtte refererer til en disciplin inden for gymnastik, hvor gymnaster udfører en række øvelser og bevægelser på en tyk, polstret måtte. Måtten bruges til at beskytte gymnasten mod skader i tilfælde af et fald og for at give en blød overflade, hvor gymnasten kan udføre forskellige teknikker og øvelser. Gymnastik på måtte omfatter normalt en bred vifte af øvelser, herunder ruller, spring, strækøvelser, håndstående, kraftøvelser og balanceøvelser. Det er en vigtig del af gymnastiktræning og konkurrence, og det kræver både styrke, fleksibilitet og teknisk dygtighed at udføre øvelserne korrekt og æstetisk. Gymnaster træner og arbejder på at forbedre deres måtteteknikker for at opnå præcision, kontrol og elegance i deres bevægelser.

## **Grundlæggende bevægelser som rul og hop**

At rulle er en grundlæggende gymnastikbevægelse, hvor gymnasten bevæger sig fremad eller bagud på måtten ved at rulle over sin egen akse. Der er forskellige typer ruller, herunder forlænsruller forlæns rulning og baglænsruller baglæns rulning. For en forlænsrulle starter gymnasten normalt i stående stilling, bøjer sig fremad, placerer hænderne på måtten og ruller derefter sin krop forover, mens han holder kroppen i en stram position. For en baglænsrulle bevæger gymnasten sig baglæns ved at rulle over skuldrene.

Det er vigtigt at kontrollere rullen og opretholde kropsstabilitet for at undgå skader. Gymnastikmåtten giver en blød overflade for at beskytte gymnasten mod stød.

At hoppe i gymnastik på måtte involverer at forlade jorden og lande på måtten. Der er forskellige typer hop, herunder strækhop, skråhop, kronehop og mange flere. For et grundlæggende strækhop starter gymnasten normalt i en stående position, bøjer knæene, og derefter springer opad, strækker kroppen i luften og lander på måtten med fødderne. Skråhop kan omfatte en skrå bevægelse i luften, og kronehop involverer at hoppe med benene bøjede, mens hænderne er tæt på brystet. Landingsteknik er vigtig for at undgå skader. Gymnaster lærer at lande med bøjede knæ for at absorbere stødet og undgå belastning på benene.

Disse grundlæggende bevægelser udgør en vigtig del af gymnastiktræningen og tjener som grundlaget for mere komplekse øvelser og rutiner. De kræver balance, koordination og kropskontrol for at udføres korrekt og æstetisk.

## **Rullespring på Måtte**

Et rullespring er en gymnastisk bevægelse, der kombinerer en rulle med et hop. Det kræver balance, kontrol og timing. Her er trinene til at udføre et rullespring på en gymnastikmåtte:

Trin 1: Start i en stående position på måtten.

Trin 2: Bøj dine knæ let og bring dine hænder ned til måtten foran dig. Dette er din udgangsposition.

Trin 3: Lav et lille hop op i luften fra den bøjede position. Samtidig skal du bringe dine ben op mod din brystkasse og krumme din krop fremad.

Trin 4: Når du er i luften, skal du udføre en rulle fremad. Begynd rulningen ved at skubbe din krop fremad og over dine skuldre. Dit hoved skal følge rulningen.

Trin 5: Rul hele vejen rundt, indtil du er på den anden side af måtten.

Trin 6: Land forsigtigt på måtten med fødderne samlet og knæene let bøjede.

Trin 7: Rejs dig oprejst igen i en stående position.

Et rullespring kombinerer elegance med teknik og kræver øvelse for at blive udført korrekt. Det er vigtigt at opretholde kontrollen under hele bevægelsen for at undgå skader. Øv dig regelmæssigt med en erfaren træner for at forbedre din teknik og opnå et smukt rullespring på måtten.

Strækhop på Måtte - hav en voksen tilstede, hvis du vil afprøve forskellige hop

Trin 1: Stå oprejst på måtten med fødderne tæt sammen.

Trin 2: Bøj knæene forsigtigt og sænk din krop ned mod måtten.

Trin 3: Placer hænderne foran dig på måtten med fingrene spredt udad.

Trin 4: Sæt af fra benene og stræk kroppen opad.

Trin 5: Når du er i luften, skal du strække dine ben og fødder ud i en lige linje.

Trin 6: Land forsigtigt på måtten med let bøjede knæ og fortsæt med at stå oprejst.

I denne øvelse bruges knæbøjning og armstyrke til at give kraft til hoppet. Kroppen strækker sig i luften for at opnå en lige position, før landingen, hvor knæene absorberer stødet.

Disse to eksempler viser, hvordan kroppen udfører enkle måtteøvelser ved at bruge forskellige muskelgrupper og teknikker for at opnå de ønskede bevægelser. Det er vigtigt at udføre øvelserne med kontrol og fokus på teknik for at undgå skader og opnå en æstetisk udførelse.

## **Hvordan kan flere kombinationer af rul og hop se ud?**

Her er et eksempel.

1. Start i en stående position på måtten med fødderne tæt sammen og armene ned langs siderne.
2. Bøj forsigtigt i knæene og gør dig klar til at udføre et spring. Dette kan være et simpelt strækhop eller et andet spring efter eget valg.
3. Når du er klar, sæt af fra benene og udfør springet. Stræk dine ben og fødder ud i luften, og prøv at opnå en lige kropssposition.
4. Mens du er i luften, begynder du at trække dine knæ op mod brystet og bringe dine hænder tættere på dine knæ. Dette forbereder dig til rul.
5. Når du lander på måtten, skal du bøje knæene og trille baglæns over skuldrene og ryggen. Hold kroppen tæt og rul kontrolleret.
6. Fortsæt rullen, indtil du er på den anden side af måtten eller indtil du føler dig komfortabel med at afslutte rullen.
7. Når du er færdig med rullen, skal du forsigtigt rejse dig op i en stående position igen eller udføre en afsluttende bevægelse, afhængig af din træning.

Denne kombination af spring og rul på måtte kræver kropskontrol, koordination og timing. Det er vigtigt at udføre både springet og rullen korrekt for at opnå en smidig og æstetisk overgang mellem de to bevægelser. Øvelse og træning er nøglen til at mestre denne kombinerede teknik.

## **Lad os høre en historie om eleven Emma**

Der var engang en ung gymnast ved navn Emma, der drømte om at blive en dygtig måtte-gymnast. Hun trænede hårdt hver dag og arbejdede på at forbedre sine færdigheder.

En dag, under sin træning, besluttede Emma at prøve en ny kombination af rul og hop på måtten. Hun satte sig et mål om at udføre en perfekt rulle efterfulgt af et elegant strækhop.

Før hun begyndte, huskede Emma sin træners vigtigste råd: sikkerhed først. Hun sørgede for, at måtten var i god stand og uden skarpe genstande. Hun var også iført det nødvendige sikkerhedsudstyr, herunder gymnastiksko og håndledsbeskyttere.

Emma startede sin rutine ved at tage et skridt tilbage og visualisere hver bevægelse i hendes sind. Først kom strækhopet. Med et kraftigt afsæt fra benene steg hun op i luften, strakte sine ben og nåede en højde, der imponerede alle i gymnastiksalen. Hendes landing var blød og kontrolleret, takket være hendes træning i teknik og landingsstil.

Efter det vellykkede hop gik Emma over til rullen. Hun bøjede knæene og trak dem op til brystet, og med en hurtig bevægelse kom hun ind i sin rulle. Hendes krop rullede glat over måtten, og hun bevarede sin kontrol hele vejen igennem. Hun nåede den anden side og rejste sig op i en stående position med et smil på hendes ansigt.

Emma havde udført kombinationen af rul og hop på måtte med sikkerhed og elegance. Hun vidste, at sikkerhed og træning var afgørende for at undgå skader og opnå æstetiske bevægelser.

Hendes træner og holdkammerater var imponerede over hendes præstation og roste hende for hendes fokus på sikkerhed. Emma fortsatte med at træne hårdt og drømme stort, vel vidende at hendes engagement og fornuftighed ville hjælpe hende med at nå hendes mål som en dygtig måttegymnast.

## **Hvilke muskler bruger man?**

I gymnastik på måtte bruger man primært følgende muskelgrupper:

1. Kernemuskulaturen: Dette inkluderer musklerne i maven, ryggen og hofterne. Kernemuskulaturen spiller en afgørende rolle i at opretholde kropsstabilitet og balance på måtten. Disse muskler bruges til at opretholde en ret kropsholdning og udføre bevægelser som ruller, stående positioner og spring.
2. Benmuskulaturen: Benmusklerne, herunder quadriceps, hamstrings og lægmuskler, er involveret i at generere kraft til hop, spring og landing. De bruges også til at opnå højde og strække benene i luften under forskellige bevægelser.
3. Skulder- og armemuskler: Skulder- og armemusklerne er afgørende for at understøtte kroppen under ruller og for at kontrollere armbevægelser under øvelser som håndstand og andre stående positioner.
4. Brystmuskler: Disse muskler hjælper med at kontrollere armbevægelser og stabilisere overkroppen under forskellige gymnastiske bevægelser.
5. Hofter og lysker: Disse muskler er vigtige for at bevare fleksibilitet og bevægelsesområde i hofteområdet, hvilket er nødvendigt for at udføre øvelser som splits, spagat og lignende stræk.
6. Håndleds- og underarmmuskler: Disse muskler spiller en rolle i at styre hånd- og armbevægelser under øvelser, der involverer håndstand, støttede positioner og håndtering af kropsvægt.

Det er vigtigt at bemærke, at gymnastik på måtte kræver en helkropstræning og udvikling af styrke, smidighed og koordination i hele kroppen. Træning og korrekt teknik er afgørende for at undgå skader og opnå succes i gymnastikøvelser på måtten.

## **Hvilke teknikker kan hjælpe os med at bevæge os med lethed og elegance på måtte?**

Når det kommer til at bevæge sig med lethed og elegance på måtten i gymnastik, er der flere teknikker og færdigheder, der kan hjælpe dig med at opnå dette mål.

Først og fremmest er det vigtigt at have kontrol over din krop. Dette indebærer evnen til præcist at styre dine bevægelser og positioner. Jo mere du træner og øver, jo bedre vil din kropskontrol blive.

En korrekt kropsholdning er også afgørende. Du skal arbejde på at opretholde en opretstående position med en rank ryg og rettede skuldre. Dette ikke kun forbedrer din æstetik, men det giver også et indtryk af selvtillid og elegance.

Styrke i kernemuskulaturen, som omfatter musklerne i din mave og ryg, er nødvendig for at opretholde balance og stabilitet under bevægelser på måtten. Dette hjælper også med at forhindre skader.

Fleksibilitet er en anden vigtig faktor. At være fleksibel i muskler og led giver dig et større bevægelsesområde og en mere smidig bevægelse. Regelmæssig strækning og fleksibilitetstræning er afgørende.

Koordinering af dine bevægelser er nøglen til at opnå glatte og flydende bevægelser. Dette indebærer at have præcis timing og samspil mellem forskellige kropsdele.

Åndedrætsteknikker spiller også en rolle. At trække vejret dybt og kontrolleret hjælper med at opretholde energi og stabilitet under øvelser.

Mentalt forberedelse og fokus er lige så vigtige. At visualisere bevægelserne i dit sind og have en positiv mental indstilling kan hjælpe dig med at udføre dem med præcision og elegance.

Endelig er det vigtigt at udføre øvelser med korrekt teknik og sikkerhed for at undgå skader og opnå elegance. Lyt altid til din træners anvisninger og anbefalinger.

Husk, at elegance i gymnastik på måtten ofte kræver tid og tålmodighed. Fejl kan ske undervejs, men med dedikation og øvelse kan du opnå smukke og elegante bevægelser på måtten. Det er en rejse, der er værd at tage for at opnå dygtighed og elegance i gymnastik.

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

## **Arbejdsopgaver**

## 1. Æstetiske bevægelser på måtte

- Undersøg, hvad æstetik betyder i forhold til gymnastiske bevægelser på måtte. Overvej, hvordan du kan gøre dine bevægelser mere æstetiske og elegante.
- Se videoer af dygtige gymnaster, der udfører øvelser på måtten. Notér, hvad der gør deres bevægelser smukke og diskuter, hvordan de opnår æstetik i deres bevægelser.

## 2. Måtte og måtteteknikker

- Undersøg måttens funktion som træningsanordning i gymnastik. Hvordan ser en typisk måtte ud, og hvad er dens vigtigste komponenter?
- Udforsk grundlæggende teknikker som rul, spring og stræk. Lær, hvordan disse udføres korrekt, og brug videoer eller billeder som reference for at forstå teknikkerne bedre.

## 3. Kom i bevægelse

- Start med at varme din krop op. Du kan lave sprællemænd eller løbe let på stedet i 5-10 minutter.
- Find en yogamåtte eller gå udenfor, hvis vejret er tørt, og der er blødt græs i nærheden. Dette sikrer, at du har et sikkert og behageligt underlag til øvelserne.

### Trin 1: Startposition

Stå oprejst på måtten med fødderne skulderbredde fra hinanden. Sørg for, at du er i en stabil position med rank ryg og rette skuldre.

### Trin 2: Forberedelse

Bøj dine knæ let og bring dine hænder ned mod gulvet. Dine hænder skal placeres foran dig, lige foran dine fødder.

### Trin 3: Bøj nakken og rul

Fra den forberedende position skal du placere hagen mod dit bryst, dermed runder du i nakken. rul stille og roligt fremad, så du ruller hen over din øverste del af ryggen, og ikke på din nakke. skub og skab kraft med dine hænder.

### Trin 4: Bøjning af ryggen

I rullet bøjer du din ryg, så du bliver en lille kugle. Dine hænder er ikke længere på gulvet, og du skal nu bruge dine mavemuskler til at få benene med rundt i dit rul.

### Trin 5: Land på numsen

Du er nu kommet rundt i dit rul og kan lande på numsen. Hvis du har haft nok kraft på, kan du endda komme helt op og på dine fødder igen, og foretage endnu en kolbøtte. Så kan du lave to i træk.



Det kan tage tid at mestre en kolbøtte fremad, så vær tålmodig og øv dig regelmæssigt. Det er en sjov gymnastisk færdighed at lære. Husk altid at have en træner eller en erfaren person til at vejlede dig, især når du starter med mere avancerede gymnastiske bevægelser.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

## **Ideer til læreren**

### **1. Teknikøvelser på måtte**

- Vælg en specifik teknikøvelse på måtte, f.eks. en strækning eller en rulle. Beskriv øvelsens trin og den korrekte teknik, der skal anvendes.
- Prøv selv at udføre øvelsen og optag en video af din præstation. Analyser optagelsen for at finde områder, hvor du kan forbedre din teknik og gøre bevægelserne mere æstetiske.

### **2. Personlig æstetik**

- Reflekter over din egen stil i måttegymnastik. Overvej, hvordan du kan arbejde på at gøre dine bevægelser mere æstetiske og elegante. Hvad ønsker du at forbedre?
- Del dine tanker om æstetik med eleverne, og skab et åbent rum for diskussion, hvor de kan dele deres egne idéer og give hinanden feedback til at forbedre deres måtteøvelser.

### **3. Praktisk træning**

- Hvis det er muligt, øv dig på en gymnastikmåtte eller et lignende underlag. Integrer de æstetiske principper, du har lært, i dine øvelser på bom og måtte. Demonstrér for eleverne, hvordan teknik og æstetik går hånd i hånd, og inspirer dem til at anvende det i deres egen træning.