

IDRÆT

Klatring

AT SPRINGE UNDER KLATRING



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Klatring" i tre episoder, med de tre temaer "At svinge under klatring", "At springe under klatring" samt "At hænge under klatring". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Spring er en af de mest grundlæggende og naturlige bevægelser, vi kan lave, men det er også en port til kreativitet, styrke og frihed. Tænk et øjeblik på, hvordan det føles at være i luften – lige der, hvor tyngdekraften slipper sit greb i et kort øjeblik, og du bare er. Den lethed, den spænding, det sus i maven – det er det, vi skal udforske i dag.

Når vi springer, handler det ikke kun om at flytte vores krop fra ét sted til et andet. Det handler om at overvinde forhindringer, skubbe grænser og finde nye måder at bevæge os på. Vi vil i dag tage fat på emnet spring – en bevægelse, der har uendelige variationer, fra høje hop og elegante drejninger til præcise landinger og endda svæv gennem luften.

Spring er ikke bare fysisk. Det er en mental øvelse i mod, planlægning og kropskontrol. Det lærer os at tage chancer, beregne risici og finde vores balance – både bogstaveligt og billedligt talt. Uanset om du er en erfaren udøver eller prøver det for første gang, er spring en fantastisk måde at opdage, hvad din krop kan, og hvordan den reagerer i samspil med omgivelserne.

I dag vil vi udforske forskellige springteknikker og dykke ind i, hvad der sker med kroppen, når vi springer og svæver. Lad os opdage glæden ved at være i bevægelse, udfordre os selv og finde nye måder at tænke på vores krop og dens potentiale. Forbered jer på en spændende og lærerig rejse, hvor vi ikke kun springer op, men også springer ud i det ukendte. Lad os komme i gang!

Lad os først høre læringsmålene for episoden.

Mål for undervisningen:

1. Jeg får kendskab til spring og svæv
2. Jeg får viden om parkour
3. Jeg får færdigheder inden for emnet kropsbasis

Spring

En variation af klatring hedder Parkour og det er en spændende og kreativ sport, hvor udøverne bruger deres kroppe til at navigere gennem forskellige former for terræn og overvinde forhindringer. Det handler om at være smidig, stærk og hurtig, samtidig med at man udvikler sin evne til at tænke hurtigt og kreativt.

Når folk dyrker parkour, fokuserer de på at finde den hurtigste og mest effektive måde at komme fra et punkt til et andet på, uanset om det er på gaden, i en park eller i en bygning. De kan løbe, hoppe, kravle, rulle og svinge sig rundt for at komme forbi forhindringer som vægge, hegn, bænke og meget mere.

Parkour er ikke kun en fysisk udfordring, det er også en mental udfordring. Det kræver koncentration og kreativ tænkning for at finde den bedste rute gennem forhindringerne. Parkour-udøvere træner også deres balance og koordination for at undgå at falde eller skade sig selv.

Sikkerhed er en vigtig del af parkour, og udøverne lærer at lande korrekt efter spring og at beskytte deres kroppe mod stød og skader. Det anbefales altid at bære beskyttelsesudstyr som hjelm og knæbeskyttere for at minimere risikoen for skader.

Parkour er en sjov og udfordrende måde at træne på, og det er åbent for alle aldersgrupper og færdighedsniveauer. Uanset om du er interesseret i at forbedre din fysiske form, udforske din kreativitet eller bare have det sjovt, er parkour en fantastisk aktivitet at prøve.

Parkour: En Sport om smidighed, teknik og selvudfoldelse

Parkour er en spændende sport, der handler om at bevæge sig smidigt og elegant gennem omgivelserne ved hjælp af forskellige spring- og svæveteknikker. Disse teknikker er afgørende for at overvinde forhindringer og udføre imponerende bevægelser.

En af de mest grundlæggende teknikker i parkour er "Precision Jump," hvor udøveren skal hoppe præcist fra en overflade til en anden, ofte landing på smalle steder som vægge eller gelændere. En anden imponerende teknik er "Kong Vault," hvor man springer over en forhindring og ligger vandret i luften, støttet af hænderne på forhindringen. Dette minder om bevægelsen af en konge eller dronning på en trone.

"Walls Run" er en teknik, hvor man løber op ad en lodret væg ved hjælp af momentum og fods placering. "Cat Leap" indebærer at hoppe mod en væg, gribe kanten og bremse faldet med hænderne. "Lazy Vault" involverer at hoppe over en forhindring, bringe et ben over den og støtte sig med hænderne under passagen.

Udover springteknikker lærer parkour-udøvere også svæveteknikker som rulle, klatring, armgang og andre bevægelser, der hjælper dem med at bevare momentum og lande sikkert efter spring.

Vigtigst af alt er sikkerhed en afgørende del af parkour-træning. Udøvere begynder ofte med bløde overflader som gymnastikmåtter, indtil de behersker teknikkerne og kan udføre dem sikkert på hårde overflader. Det er også vigtigt at starte med de grundlæggende teknikker og gradvist arbejde sig op til mere avancerede bevægelser, når man bliver mere erfaren og stærkere. Parkour er ikke kun en sport, det er også en form for selvudfoldelse og kreativ bevægelse, der giver mulighed for at udforske og mestre ens egen krop og omgivelser.

Hvad gør kroppen, når man springer?

Når du springer, udfører din krop en række bevægelser for at flytte sig fra et sted til et andet eller for at hoppe over forhindringer. Her er nogle grundlæggende bevægelser, din krop gør, når du springer:

Bøj knæene: Når du forbereder dig på at springe, bøjer du normalt dine knæ. Dette giver dig mulighed for at opbygge energi og kraft til springet.

Brug dine benmuskler: Når du hopper, bruger du dine benmuskler til at give dig et skub eller et løft fra jorden. Dette løfter din krop op i luften.

Sving dine arme: Dine arme kan spille en vigtig rolle i at hjælpe med at balancere og give dig ekstra løft. Nogle gange svinger du dine arme fremad, når du hopper, og trækker dem tilbage, når du skal lande.

Hold din krop i en bestemt position: Når du er i luften, er det vigtigt at holde din krop i en stabil position. Dette kan variere afhængigt af typen af spring. For eksempel kan du holde dine ben samlet eller spredte, afhængigt af hvad der kræves.

Land sikkert: Når du kommer ned fra springet, er det vigtigt at lande sikkert for at undgå skader. Du kan bruge dine benmuskler til at absorbere stødet ved at bøje knæene, når du lander.

Brug dine hænder: Nogle gange bruger du også dine hænder til at støtte dig selv eller for at gribe fat i noget, når du springer, som når du klatrer eller springer fra en vippe.

Det er vigtigt at huske, at forskellige typer spring og aktiviteter kan kræve forskellige bevægelser og teknikker. Det er også vigtigt at træne og øve disse bevægelser sikkert og under opsyn af en voksen eller en træner, indtil du føler dig tryk ved dem. Springning kan være sjovt og spændende, men det er vigtigt at gøre det på en måde, der beskytter din sikkerhed og helbred.

Hvad gør kroppen, når man svæver?

Når du svæver, føles det næsten som om, du flyver gennem luften for en kort tid. Her er hvad din krop gør, når du svæver:

Kropsholdning: Når du tager afsæt og springer eller kaster dig selv ud i luften, skal du sørge for at have en god kropsholdning. Dette betyder normalt at holde din krop strakt og i en bestemt position, så du kan flyde så glat som muligt.

Vægtløshed: Når du er i luften, føler du dig vægtløs, hvilket betyder, at du ikke længere mærker tyngdekraften trække dig ned mod jorden. Det er denne følelse af vægtløshed, der får dig til at føle, at du svæver.

Arme og ben: Du bruger dine arme og ben til at kontrollere din position i luften. For eksempel kan du strække dine arme ud til siden eller foran dig for at hjælpe med at balancere og stabilisere dig selv.

Balance: At bevare balance er vigtigt, når du svæver. Du skal sørge for, at din krop er i en stabil position, så du ikke vipper eller roterer ukontrolleret.

Landingsforberedelse: Når du nærmer dig jorden igen, skal du begynde at forberede dig på landing. Dette kan indebære at bøje dine knæ for at absorbere stødet, når du rammer jorden.

Nyd øjeblikket: At svæve kan være en fantastisk følelse af frihed og glæde. Så husk at nyde hvert øjeblik, mens du er i luften!

Det er vigtigt at sørge for, at du svæver sikkert og under de rigtige omstændigheder, og det kan kræve træning og øvelse. Mange aktiviteter, som f.eks. trampolin, bungee jump eller endda at hoppe i en pool, kan give dig mulighed for at opleve denne fantastiske følelse af at svæve i luften.

Springteknikker

Hop med to fødder:

- Dette er det enkleste spring, hvor du hopper op i luften og lander igen på begge fødder samtidig. Husk at bøje dine knæ, når du lander, for at absorbere stødene.

Hop med et ben:

- Prøv at hoppe med kun det ene ben, mens det andet ben er bøjet op i luften. Dette kaldes et "enkeltben-hop." Skift mellem højre og venstre ben.

Hop med drejning:

- Du kan tilføje en drejning til dit hop ved at vride din overkrop i luften. Dette kaldes en "dreje-hop." Det kan være sjovt at se, hvor mange gange du kan dreje dig rundt, inden du lander.

Langt spring:

- Dette er, når du hopper så langt som muligt fremad. Du tager et par skridt, tager afsæt med begge fødder, og prøver at lande så langt væk som muligt.

Højt spring:

- Prøv at hoppe så højt som muligt op i luften. Dette kræver, at du bruger dine benmuskler og strækker dig så højt som muligt.

Kombinationsspring:

- Du kan også lave forskellige kombinationer af spring, f.eks. hop med et ben, efterfulgt af en drejning, og derefter et langt spring. Dette gør spring legen endnu sjovere og udfordrende.

Trampolinspring:

- Hvis du har adgang til en trampolin, kan du prøve forskellige spring som forlæns eller baglæns salto, høje spring og kast med rotation. Vær forsigtig og sørg for at have en voksen i nærheden, når du hopper på en trampolin.

Styrketræning:

- For at blive bedre til at springe, kan du også træne dine benmuskler og kernen din mave og ryg. Dette hjælper dig med at hoppe højere og længere.

Det er vigtigt at huske sikkerheden, når du springer. Land altid blødt med let bøjede knæ og undgå at lande på hårde overflader. Start med de grundlæggende spring og arbejd dig op til mere avancerede teknikker, når du føler dig mere komfortabel. Springning er en sjov måde at være aktiv på og udfordre din krop på en positiv måde.

Lad os høre en historie om klassekammeraterne Emma, Lucas, Sofia og Oliver

En solrig sommerdag besluttede en gruppe elever fra den lokale skole at tage på eventyr. De havde hørt om en forlystelsespark i nærheden, der havde trampoliner og svævebaner, og de kunne næsten ikke vente med at prøve det. Eleverne, der hed Emma, Lucas, Sofia og Oliver, var fyldt med spænding og energi.

Først gik de til trampolinområdet. De tog deres sko af, hoppede op på trampolinerne og begyndte at hoppe så højt, de kunne. Det føltes som om de fløj i luften, og de kunne mærke vægtløsheden, når de var øverst i deres spring. Emma besluttede at prøve at lave et dobbeltspring og tænkte på, hvordan hun skulle bruge sin krop til at dreje og svæve i luften. Hun følte sig som en akrobat i cirkus!

Efter trampolinerne gik de til svævebanerne. De spændte sikkerhedsselerne omkring sig og klatrede op ad stigen til platformen. Da de stod deroppe, så de ud over en lang svævebane, der strakte sig ud foran dem. Lucas var den første til at tage springet. Han greb fat i svævebanen og kastede sig ud over afgrunden. Han følte vinden i sit ansigt, og det var som om tiden stod stille, mens han svævede over jorden. Sofia og Oliver fulgte hurtigt efter, og de nød hvert sekund af deres svævetur gennem luften.

Til sidst kom det turen til Emma. Hun stod på platformen, tog et dybt åndedrag og sprang ud i det ukendte. Hun kunne mærke spændingen bygge sig op i hendes mave, mens hun svævede frit. Det var som om hun fløj som en fugl og følte sig helt fri.

Da de alle sammen landede sikkert på den anden side af svævebanen, havde de smil på læberne og glimt i øjnene. De havde oplevet, hvordan det føles at springe og svæve, og det var en uforglemmelig oplevelse. De vidste, at de altid ville huske den dag som en dag fyldt med frihed, glæde og spænding.

Sådan kan det føles, når man oplever at springe og svæve i luften, og det er en følelse, som man kan bære med sig for evigt.

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

Arbejdsopgaver

1. Beskriv dine følelser: Tænk tilbage på en gang, hvor du hoppede på en trampolin eller svævede gennem luften. Beskriv, hvordan det føltes. Var det sjovt, skræmmende eller spændende? Skriv en kort beskrivelse af dine følelser.
2. Springbeskrivelse: Vælg en type spring, som du gerne vil lære mere om f.eks. en forlæns rulle, et hop med drejning eller et højt spring. Beskriv trinene i springet, og brug tegninger eller illustrationer til at vise, hvordan kroppen bevæger sig.
3. Svæveoplevelse: Hvis du har prøvet at svæve, så skriv eller fortæl om din oplevelse. Hvad gjorde du for at svæve? Hvordan føltes det at være i luften? Beskriv scenen, hvor du svævede.
4. Springteknikker: Lav en liste over forskellige teknikker, der bruges i spring og svæv f.eks. stræk, rotation, balance. Beskriv, hvordan hver teknik fungerer, og hvorfor den er vigtig.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

Ideer til læreren

1. Springeventyr: Skriv en fiktiv historie om en person, der oplever et fantastisk eventyr ved at hoppe og svæve gennem forskellige steder f.eks. junglen, rummet eller en eventyrlig verden. Brug din fantasi til at skabe en spændende historie.
2. Spring og svæv på legepladsen: Gå til din lokale legeplads og observer, hvordan børn bruger svinge- og springredskaber. Skriv ned, hvilke teknikker de bruger, og hvordan de ser ud, når de springer eller svæver.
3. Spring- og svævelege: Opfind dine egne lege eller aktiviteter, der involverer spring og svæv. Skriv reglerne for legene og forklar, hvordan de spilles.
4. Sikkerhedsregler: Undersøg og skriv ned sikkerhedsreglerne for at udføre spring og svæv sikkert. Hvorfor er det vigtigt at følge disse regler.