


**DGI Gymnastik**

# Gymnastik i skolen

Inspiration til den succesfulde idrætstime

**DGI**

[dgi.dk/gymnastik](https://dgi.dk/gymnastik)

The background is a solid green color with a series of white, curved, concentric lines that create a sense of motion and depth, resembling a stylized wave or a series of overlapping arcs.

Gymnastik i skolen - Inspiration til den succesfulde idrætstime. 1. udgave  
Udgiver: DGI Gymnastik, 2019  
Tekst: Stephan Møller Junggren, Sara Møller-Nielsen, Josephine Green,  
John Jakobsen, Henrik Kyhl Pedersen og Helle Klüwer.  
Fotos: DGI Arkivfoto  
Layout: DGI Marketing #32239  
Print DGI Print

# Indhold

<b>Forord</b>	<b>5</b>	Opmærksomhedspunkter i redskabsgymnastik	37
<b>Sikkerhed og ansvar i gymnastikundervisningen</b>	<b>7</b>	Springopstillinger bør være:	38
Idrætsskader og førstehjælp	7	Modtagning	38
<b>Motorik - forudsætning for bevægelse</b>	<b>9</b>	<b>Redskabsaktiviteter i praksis</b>	<b>39</b>
Kroppens Alfabet	10	Indskolingen	39
Den positive motoriske cirkel	12	Lektion 1 - Kropsbeherskelse og udforskning af kroppens bevægelsesmuligheder	40
<b>Gymnastik i skolen - Dans og Udtryk</b>	<b>15</b>	Lektion 2 - Motorisk udvikling	42
Musikvalg	15	Lektion 3 - Grundfærdigheder og forudsætninger for spring- og redskabsgymnastik	43
Labans bevægelsesanalyse	17	Lektion 4 - Parkour, kendskab og erfaring	44
Krop	17	Mellemtrinnet	46
Sfære	17	Lektion 1 - Kropsbeherskelse og udforskning af kroppens bevægelsesmuligheder	47
Dynamik	18	Lektion 2 - Motorisk udvikling	48
Form	18	Lektion 3 - Grundlæggende spring- og redskabsgymnastik	49
Relation	18	Lektion 4 - Parkour	50
<b>Dans og Udtryk i praksis</b>	<b>21</b>	Udskolingen	49
Indskolingen	22	Lektion 1 - Kropsbeherskelse og centrale begreber	52
Lektion 1 - Grundlæggende bevægelser med og uden musik	22	Lektion 2 - Grundlæggende modtagning	54
Lektion 2 - Brug af rummet, variation i tempo og udtryk	24	Lektion 3 - Spring og modtagning	56
Mellemtrinnet	26	Lektion 4 - Parkour	57
Lektion 1 - Grundlæggende rytmiske bevægelser	26	<b>Idrætsprøven</b>	<b>59</b>
Lektion 2 - Sekvenser, kendetegn og udtryk	28	Eksempel på disposition - Dans og Udtryk	60
Udskolingen	30	Eksempel på disposition - Redskabsaktiviteter og fysisk træning	61
Lektion 1 - Bevægelsesmønstre i forskellige genrer	30	<b>Litteratur og mere inspiration</b>	<b>62</b>
Lektion 2 - Takter og koreografier	32	Bøger og rapporter	62
<b>Gymnastik i skolen - med spring- og redskabsaktiviteter</b>	<b>35</b>	Relevante links	62
Hvilket ansvar har underviseren i arbejdet med redskabsaktiviteter?	35		
Forudsætninger og centrale begreber	36		
Styrke	36		
Spændstighed / Kropsspænding	37		
Proprioception - ledsans	37		



# Forord

---

Gymnastik i grundskolen dækker kompetenceområdet<sup>1</sup> *alsidig idrætsudøvelse*, som inkluderer redskabsaktiviteter, dans og udtryk samt kropsbasis. Det giver eleverne rig mulighed for at udforske gymnastikken i idrætsundervisningen gennem hele deres skoletid - ligesom området giver muligheder for en styrkelse af elevernes motoriske udvikling og sikre en alsidig kropslig læring.

Gymnastik i skolen er forskellig fra gymnastik i den lokale idrætsforening. Derfor må faget, som i idrætsfaget generelt, tage afsæt i folkeskolens generelle formål, relevante trin- og slutmål og i elevernes vidt forskellige forudsætninger for deltagelse. Læringsmiljøet bør derfor være et inkluderende fællesskab med plads til forskellighed og med udgangspunkt i, at alle kan bidrage og deltage. Alle skal have mulighed for udvikling og læring samt have lyst til mere.

I gymnastik er legen og træning af kroppens bevægelsesmuligheder helt naturlige elementer. At kunne svæve og rotere er to unikke bevægelselementer, som rummer mange muligheder for oplevelser med kroppen, som ikke kan erfares på tilsvarende måde i andre idrætssammenhænge.

Foruden at gymnastik giver eleverne mange kropslige idrætserfaringer, er der stort potentiale for, at idrætslæreren laver en kobling til forskellige vidensområder. Det kunne fx være en historisk og tematisk gennemgang af gymnastikkens historie i Danmark, viden om kroppens anatomi og bevægelsesanalyser eller udarbejdelse af kreative videoproduktioner i eksempelvis parkour eller i dans og udtryk.

Gymnastik i skolen kan være en mulighed for lokale for- eninger at indgå i et samarbejde om Åben Skole, som med folkeskolereformen fra 2014 blev et lovkrav. Sigtemålet med reformen er, at fremme sundhed og trivsel blandt børn og unge samt understøtte og motivation og læring i skolens fag. Idræt er ligeledes et prøvofag i 9. klasse.

Hensigten med dette undervisningsmateriale er at kvalifi- cere grundskolens gymnastikundervisning, så alle elever får positive erfaringer med gymnastik i idrætsundervisningen. Med materialet får du ny inspiration til dine idrætstimer med motorik, dans og udtryk samt spring- og redskabsaktiviteter.

God læselyst!

<sup>1</sup>Gymnastik i grundskolens idrætsundervisning kan inkluderes under de tre kompetenceområder i idrætsfaget - *alsidig idrætsudøvelse*, *idrætsskulturer og relationer* samt *krop, træning og trivsel*. Materialet fokuserer i den forbindelse primært på *alsidig idrætsudøvelse*.



# Sikkerhed og ansvar i gymnastikundervisningen

For at skabe bedst mulige rammer omkring at give eleverne unikke oplevelser med kroppen i gymnastikundervisningen er det afgørende, at det foregår med respekt for egne og andres forudsætninger. Det er vigtigt at tage hensyn til både sig selv, hinanden og gymnastikredskaberne. Skolelederen har det

formelle og endelige ansvar for undervisningen, mens idrætslæreren har pligt til at samarbejde om sikkerhed og sundhed<sup>2</sup>. Idrætslæreren har derfor pligt til at undersøge, hvorvidt gymnastiksalens løse og faste redskaber er forsvarlige at benytte.

## Idrætsskader og førstehjælp<sup>3</sup>

Som udgangspunkt bør man som underviser altid søge mod at forebygge og undgå skader. Men akutte skader kan opstå og er umulige at gardere sig fuldstændig imod. Akutte og pludseligt opståede skader kan variere fra lette forstuvninger, knoglebrud, svære ledbåndsskader samt små og store forstrækninger.

Hvis der opstår akutte skader, bør man behandle efter POLICE-princippet, som sikrer en hurtigere og bedre heling.

**Tabel 1: Overblik over POLICE-princippet ved akutte skader.**

<b>P (protection)</b>	Beskyt den tilskadekomne, således at skaden ikke forværres, stop aktiviteten og vurder om det er nødvendig at flytte den tilskadekomne.
<b>OL (optimal loading)</b>	Det skadede væv skal udsættes for optimal belastning. Så stor belastning som muligt, uden at vævet skades yderligere.
<b>I (is)</b>	Brug af is mindsker den indre blødning ved sammentrækning af blodkar, samt virker smertelindrende. Skaden skal isbehandles i 20 minutter, hver time i det første døgn, herefter ved behov eller efter belastning.
<b>C (kompression)</b>	Kompression foretages ved at lægge stram, elastisk forbindelse om skadesstedet og også rigeligt over og under. Den stramme forbindelse reducerer blodgennemstrømning og dermed hævelsen i det beskadigede væv. VIGTIGT: Da kulden fra is først opnår effekt efter ca. 10 min., SKAL kompression foretages først, da dette har øjeblikkelig effekt!
<b>E (elevation)</b>	Den beskadigede del eleveres/hæves over hjertehøjde, hvorved kapillærtrykket mindskes, og blodtilførslen hæmmes, hvilket reducerer hævelse og optimerer helingsprocessen.

<sup>2</sup> I materialet "Idrætslæreren - Arbejdsmiljø og sikkerhed" udgivet af Dansk Skoleidræt (2019) finder du relevante opmærksomhedspunkter om ansvar og sikkerhed generelt i idrætsundervisningen.

<sup>3</sup> Ønsker man at læse og lære mere om sikkerhedsforhold i gymnastikundervisningen, kan der henvises til uddannelsen Springsikker, som gennemføres i samarbejde mellem DGI Gymnastik og Gymdanmark.

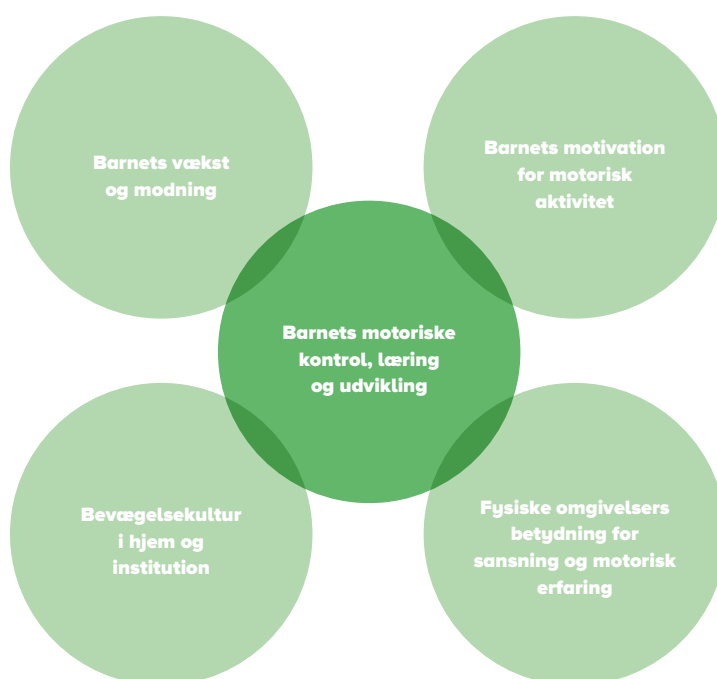




# Motorik - forudsætning for bevægelse

Børns motoriske udvikling og kropslige udfoldelser har betydning for deres trivsel, sundhed, læring og kompetenceudvikling. Forskning viser, at børn, der er fysisk aktive, generelt er sundere og gladere. Samtidig har de styrkede forudsætninger for at indgå i sociale samspil og derigennem lære at udvikle sig på andre områder samt forblive fysisk aktive gennem livet. Der er altså mange gode grunde til, at vi styrker børns muligheder for kropslig udvikling i de institutionelle rammer, vi skaber til dem.

Figur 1 viser faktorer for barnets motoriske kontrol, læring og udvikling. Barnets motoriske udvikling<sup>4</sup> sker således i et samspil mellem barnets vækst og modning (kropsproportioner, genetik, muskelstyrke), barnets lyst og motivation for at være aktiv med kroppen, bevægekulturelle forhold (regler og rammer for bevægelse i fx hjemmet eller i skolen) og de fysiske omgivers betydning for sansning og motorisk erfaring (materialer og redskaber).



**Figur 1: Faktorer med betydning for barnets motoriske kontrol, læring og udvikling (Sundhedsstyrelsen, 2016).**

Børns motoriske udvikling er meget forskellig. Børn har forskellige kropslige erfaringer med sig. Nogle har mange kropslige erfaringer gennem deltagelse i diverse idrætsaktiviteter, og andre har et begrænset erfaringsgrundlag for at deltage

i idrætsaktiviteter - i dette tilfælde gymnastikundervisningen. Det er afgørende, at idrætsunderviseren har blik for, at alle elever med varierende kropslige idrætserfaringer kan deltage på lige fod i undervisningen.

<sup>4</sup>Du kan finde yderligere viden om motorik i Sundhedsstyrelsens rapport "Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6 årige børn" fra 2016.

## Kroppens alfabet

Alle børn skal lære legens, bevægelsens og idrættens byggesten i form af en række alsidige grundmotoriske færdigheder. Det er, som indledningsvis antydnet, en lige så afgørende forudsætning for aktiv idrætsdeltagelse som det at kunne læse, skrive og regne for at kunne udfolde sig i sprogets og naturvidenskabens verden.

Foruden det rent motoriske er det af betydning, at børn lærer at udvælge og tilpasse bevægelserne til konkrete aktiviteter og kontekster (ude, inde, land, vand, luft, is mm).

“

Vi skal kende alle bogstaverne i alfabetet, før vi kan læse og skrive. Det samme gælder kroppens bevægelser. Vi skal kunne én bevægelse, før vi kan gå videre til den næste. Med alsidig træning får vi lettere ved at lære ny motorik, vi vinder mere bevægelsesglæde, og vi får mere selvtillid.

UDSPIL, NR. 1 2018

Vi ved, at det er afgørende at lære alsidige, kropslige færdigheder. Lige så vigtigt er det, at vi ikke alene fokuserer på det rent motoriske, men i lige så høj grad på emotionelle dimensioner som "selvtillid" og "motivation". Disse er tæt forbundne størrelser i den kropslige dannelse og bidrager positivt til børns mentale sundhed i lighed med, at den fysiske aktivitet bidrager til sundhed i mere fysiologisk forstand og i almindelighed i øvrigt.

Det afgørende synes i denne sammenhæng at være lysten til - af egen drift - at tilvælge aktiv deltagelse i idræt, leg og bevægelse, eftersom det er den aktive deltagelse, der medfører de positive gevinster i form af eksempelvis øget sundhed og trivsel.

Set i det lys er de alsidige, kropslige kompetencer en afgørende faktor, idet de giver muligheden for at kunne vælge den aktive deltagelse jf. figur 2:

Figuren er udtryk for få, illustrative eksempler, som viser, at alsidige kropslige kompetencer giver adgang til deltagelse i

en bred vifte af aktiviteter og dermed mulighed for inklusion i fællesskabet omkring idræt, leg og bevægelse.

Med alsidig træning får vi lettere ved at lære ny motorik, vi vinder bevægelsesglæde, og vi får mere selvtillid. Jo mere motorik du lærer, jo mere udfordring får du. Det giver dig mere lyst til at bevæge dig og til at fortsætte træningen. Med bevidstheden om *Kroppens Alfabet*, hvor der er fokus på grundlæggende bevægelser, kan der skabes mulighed for, at man kan sammensætte flere og mere komplekse bevægelser. Det er vigtigt, at man så tidligt som muligt arbejder for at skabe et solidt bevægelsesfundament og for at understøtte den løbende motoriske udvikling.

Det er vigtigt at understrege, at *Kroppens Alfabet* ikke kan stå alene eller afkobles fra de mentale og sociale positive effekter, der er gennem bevægelse, leg og fysisk aktivitet. Det er i kombinationen, at børn oplever, at de generelt får lyst til fortsat at bevæge sig gennem livet.

Figur 2: Alternative motionsformer, hvis du kan løbe, balancere eller svømme - udarbejdet af DGI Idræt & Motion og DGI Lab (2019).

Hvis du kan **løbe** ...



... kan du eksempelvis deltage i:

- Boldspil, holdspil, slagboldspil m.m.
- Atletik, eks. motionsløb
- Frie lege, eks. fangeleg
- Triatlon
- Cross- og orienteringsløb

Hvis du kan **balancere** ...



... kan du eksempelvis deltage i:

- Gymnastik
- Cykling og mountainbike
- Gadeidræt
- Skateboard
- Skiløb
- Skydning
- Fitness; yoga, stepaerobic, zumba m.m.

Hvis du kan **svømme** ...



... kan du eksempelvis deltage i:

- Svømning og vandpolo
- Aqua Fitness
- Kano og kajak
- Dykning og snorkling
- Surfing, sejlads og SUP
- Udspring fra vipper

## Den positive motoriske cirkel

Den positive motoriske cirkel viser, hvordan man hele tiden udvikler sig motorisk gennem fysisk aktivitet og bevægelse. For det første udvikler man sig fysisk og bliver stimuleret motorisk ved at deltage i fysiske, bevægelsesmæssige og idrætslige aktiviteter. Dette medfører, at man løbende skærper sine sanser og får mere energi. Mere energi fører til mere aktivitet, og man udvikler samtidig en større motorisk sikkerhed. Når man bevæger sig sikkert, kontrolleret og frit,

får man positiv respons fra omgivelserne (fx kammerater, lærere, pædagoger, forældre). Når man får positiv respons fra omgivelserne, udvikler man selvtillid, tror mere på sig selv og oplever en høj grad af mestring i aktiviteten. Når man oplever selvtillid, er man mere tilbøjelig til at søge mod nye udfordringer og udforske, hvad kroppen kan. Dermed får man flere kropslige erfaringer med at bruge sin krop.

**Figur 3: Den positive motoriske cirkel.**



Hvis det modsatte er gældende, er det vigtigt at forsøge at få vendt denne tilstand til det positive. Forestil dig en elev i frikvarteret, som ikke har mulighed for at deltage på lige fod i legen og frikvarteraktiviteterne, fordi eleven ikke er på motorisk niveau med sine jævnaldrende. Denne elev kan opleve

sig ekskluderet og få mindre lyst til at bevæge sig og dermed forstærke sin negative motoriske cirkel. Det er dog vigtigt at understrege, at fordi man har en dårlig motorik, har man ikke nødvendigvis ringe selvtillid.





# Gymnastik i skolen

## - Dans og Udtryk

---

Dans er et felt som kan, og i uddannelsessammenhæng bør, anskues meget bredt. Dans er rytmisk bevægelse, og bevægelse af videst mulig karakter kan være og kan blive til dans. Dans kan også defineres som et formsprog, hvor man udtrykker sig med kroppens bevægelser i tid og rum i forhold til bl.a. kulturelle, historiske, kønslige og etniske forhold.

Grundskolens idrætsundervisning indbefatter Dans og Udtryk som et obligatorisk kompetenceområde under temaet *alsidig idrætsudøvelse*. Undervisningen har forskelligt udtryk og indhold afhængigt af, hvilket klassetrin eleverne er på. At udtrykke stemninger, oplevelser og følelser med kroppen kan for mange elever være ukendt land. Derfor er det vigtigt at skabe et trygt læringsrum, hvor der er plads til at udforske kroppens bevægelsesmuligheder og rytmik. I relation hertil spiller underviseren en afgørende rolle. Underviseren kan mo-

tivere eleverne ved at animere bevægelser og fungere som inspirator for eleverne, sådan at eleverne oplever tryghed ved at vise bevægelser for hinanden - uanset hvor mærkelige bevægelserne end måtte være.

I de følgende kapitler indføres du i, hvordan man kan gribe undervisningen an i Dans og Udtryk for indskoling, mellemtrinnet og udskoling. Du præsenteres for lektionsplaner med en lang række øvelser, som øger elevernes færdigheds- og kompetenceniveauer i Dans og Udtryk. Du får også forslag til, hvilken type musik du kan benytte i undervisningen. Derudover får du et eksempel på, hvordan idrætsprøven i 9. klasse kan se ud, hvis eleverne trækker Dans og Udtryk som indholdsområde.

## Musikvalg

---

Mange ting kan skabe rytme - eksempelvis kroppen, stemmen og musik. Musikken kan skabe et sjovt rum med mulighed for et højt aktivitetsniveau. Når du som underviser skal vælge musik til dans og udtryk, er det vigtigt, at du vælger musik, du selv kan lide. Din begejstring vil smitte af på eleverne. Herudover er det vigtigt, at du vælger musik med en rytme, der passer til din aktivitet. Hvis du skal lave svingende, bløde, flydende bevægelser, kan du med fordel vælge noget langsomme musik, end hvis du skal hoppe eller springe, hvor musik med højt tempo vil passe bedre. Du bør også overveje,

hvilken aldersgruppe du skal undervise. For de yngre aldersgrupper kan glad, dansk børnemusik være velvalgt. Til de ældre aldersgrupper kan du sagtens vælge engelsksproget musik.

Det er vigtigt at finde musik, der passer til øvelserne. Har du svært ved at finde den rigtig musik til øvelserne, kan du bruge skemaet nedenfor, som angiver hvor mange takter i minuttet, der skal bruges til forskellige aktiviteter.

**Tabel 2: Takter, tempo og bevægelse. Oversigten er udarbejdet af Dansk Skoleidræt.**

Tid for 16 taktslag/BPH	Rytme (taktart)	Bevægelses kvalitet	Anvendelse
5,5-6,5 sek/145-200	4/4	Markeret	Løb
7-9 sek/115-140	4/4	Markeret	Hop
9-10 sek/95-125	4/4	Markeret	Gang
10-12 sek/70-105	4/4	Markeret	Styrkeprægede øvelser
8-10 sek/65-80	3/4	Svingende	Sving, vrid og totalbevægelse
Stille	3/4 eller 4/4	Umarkeret	Stræk
Stille	3/4 eller 4/4	Førende	Balancer

Her følger nogle eksempler på relevant musik

*Børnesange:*

- "Dyrene i Afrika" af Nanna
- "Fræser Afsted" af Mek Pek og Habbasutterne
- "Et helt nyt liv" af Søren Launbjerg og Louise Norby
- "Hej, Hej kom og leg" af Amalie og Frederikke

*Sange du kan svinge til:*

- "Jonathan" af Back To Back
- "Smuk og dejlig" af Anne Linnet
- "Happy home" af HEDEGAARD
- "Elektrisk" af Marcus & Martinus

*Sange du kan hoppe til:*

- "Moving on up" af M People
- "One night in heaven" af M People
- "Jump" af The Pointer Sisters

*Sange du kan løbe til:*

- "I'm a believer" af Smash Mouth
- "The lazy song" af Bruno Mars
- "Take on me" af Aha



## Labans bevægelsesanalyse

---

For at forstå og analysere bevægelser kan man tage udgangspunkt i Rudolf Labans bevægelsesprincipper<sup>5</sup> og derudover arbejde med indlæring af idrætslig bevægelse. Labans bevægelseslære kan medvirke til at udvikle en større grad af grundmotorik og kropsbevidsthed samt til at forstå og analysere kroppens bevægelser.

I det følgende beskrives de fem overordnede kategorier af bevægelsesprincipper: *Krop, sfære, dynamik, form og relation*.

### Krop

---

Bevægelsesprincipper vedrørende *krop* handler fx om:

- kroppen og kropsdelene
- bevægelsesmulighederne i menneskets forskellige led, fx om at bøje og strække, udadrottere eller indadrottere
- isolerede eller totale bevægelser
- hvorfra og hvordan bevægelserne initieres
- bevægelsesrækkefølgen i sammensatte bevægelser
- vægtoverføring mellem kropsdele
- bevægelserne er symmetriske, forskudt symmetriske eller asymmetriske
- bevægelserne er åbnende eller lukkende
- forside eller bagside
- åndedrættet

### Sfære

---

*Sfære* handler om det rum, du bevæger dig i. Dine bevægelser tager udspring heri, så det er vigtigt at kende dette rum.

Sfæren opdeles i to rum:

- den generelle sfære er rummet uden for din rækkevidde med kroppen, altså hele det rum, du bevæger dig i, fx hele eller dele af håndboldbanen.
- *kinæsfæren* er rummet helt tæt på dig. Det er det rum, du kan nå med kroppen derfra, hvor du er. Det er dit personlige rum.

Bevægelsesprincipper om *sfære* handler om, hvor i rummet bevægelserne foregår. De handler om:

- retninger
- planer
- niveauer
- afstande

<sup>2</sup> Gennemgangen af Rudolf Labans bevægelsesprincipper er hentet fra Johan Borghälls bog 'Rudolf Laban og jeg - en genial bevægelseslære i teori og praksis' fra 2011.

## Dynamik

---

Enhver bevægelse har *dynamik*. Dynamikken er med til at give enhver bevægelsesaktivitet karakter og særegenhed. Kontrastbegreber inden for dynamikken er følgende:

- kraftfuld - let
- hurtig - langsom
- pludselig - udstrakt (slowmotion)
- direkte - fleksibel
- bunden - fri

De ti dynamiske begreber har hver deres kvaliteter, som der vedvarende bør arbejdes med også over tid. Fx ændrer dynamikken sig med alderen, og når kroppen vokser og udvikler sig. Netop kontrasterne i alle bevægelsesprincipperne

giver eleven mulighed for at kende yderpunkterne, så denne til stadighed kan tilpasse bevægelsen optimalt herimellem. Bevægelser er ofte bundne i idrætsverdenen, men ved at arbejde med frie bevægelser læres en masse om kroppen, som kan bruges i de bundne bevægelser, der fremstår tydeligere i kontrasten.

Dynamik handler ydermere om bevægelsens:

- varighed
- tempo
- rytme

## Form

---

Kroppen ændrer konstant *form* i rummet under bevægelse. Forskellige aktiviteter stiller forskellige fordringer til kroppens form og kontrollen heraf. Jo bedre en elev er til at optimere eller tilpasse sin form, desto bedre forudsætninger har denne for at agere og bevæge sig hensigtsmæssigt.

- Kropsforme - torso, kropsdele
- Lige eller bøjet bevægelsesspor
- Formforandring

- Positur (snæver, bred, vreden, rundet)
- Symmetrisk eller asymmetrisk form
- Volumen
- Samlende eller spredende formforandring
- Virtuel bevægelse (fra-mod)
- Negativitet (mellemrum)

## Relation

---

Bevægelse handler om relationen til det rum, hvor bevægelsen sker. Relation handler også om kropsdelenes samspil. Bevægelsesprincipper om relation handler i høj grad også om relationen mellem eleverne, hvis der er mere end en elev i aktiviteten.

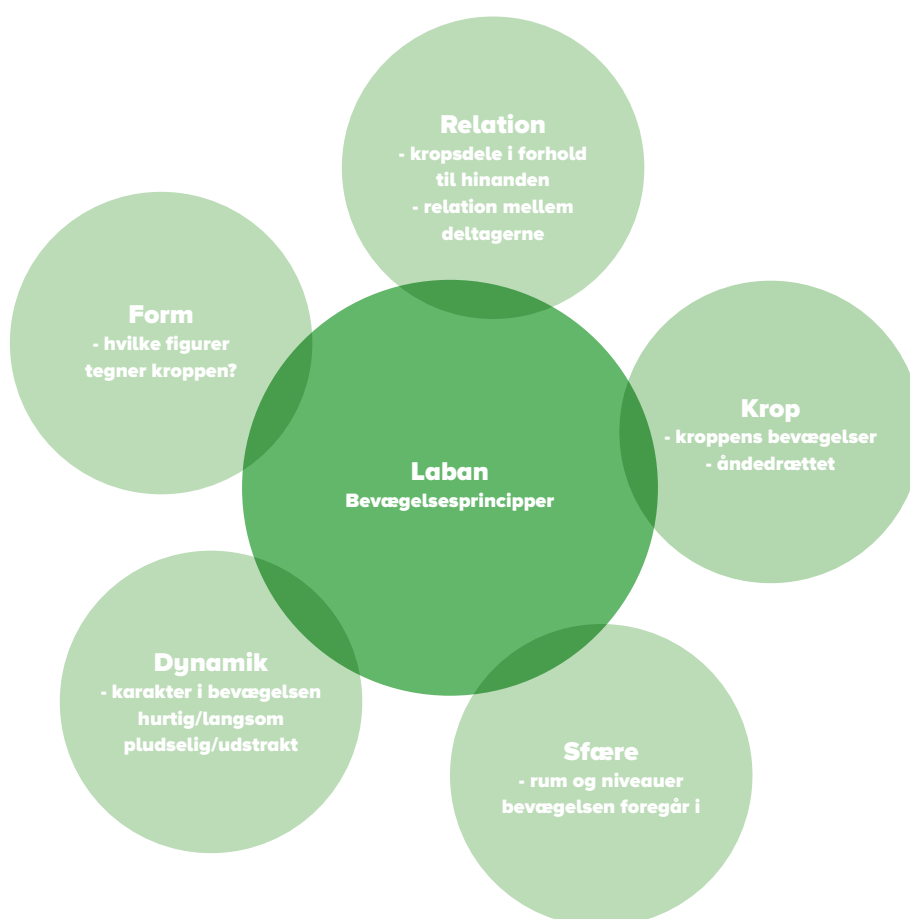
Kroppens orientering (næse-navleretning):

- Lede og følge
- Efterligne (spejl)
- Vægtdeling, tyngdepunktsforflytning

- Timing og rytme i relationen
- Kropsdele i forhold til hinanden
- Kropsdele i kontakt
- Kroppen i forhold til rummet
- Kroppen i forhold til redskaber
- Jordforbindelse

## Når du skal analysere eller udvikle en dans, kan du med fordel bruge de fem principper:

- Hvilke kropsdele har du i spil, når du bevæger dig?
- Hvilken dynamik bruger du? Hurtigt eller langsomt, flydende eller skarpt?
- Udføres bevægelsen alene eller med en makker? Hvilke former skaber du?
- Hvordan bliver rummet brugt, når du bevæger dig? Oppe eller nede, i diagonalretning eller på rækker<sup>6</sup>?



<sup>6</sup>Dansk Skoleidræt har udviklet tre didaktiske modeller til undervisning i Dans og Udtryk. *Danseskyen, Danserammen og Koreografitrappen*. Se mere her: <https://skoleidraet.dk/aktiviteter/aktivitetstyper/idraetsfaget/inspiration-til-undervisningen/dans-og-udtryk/>

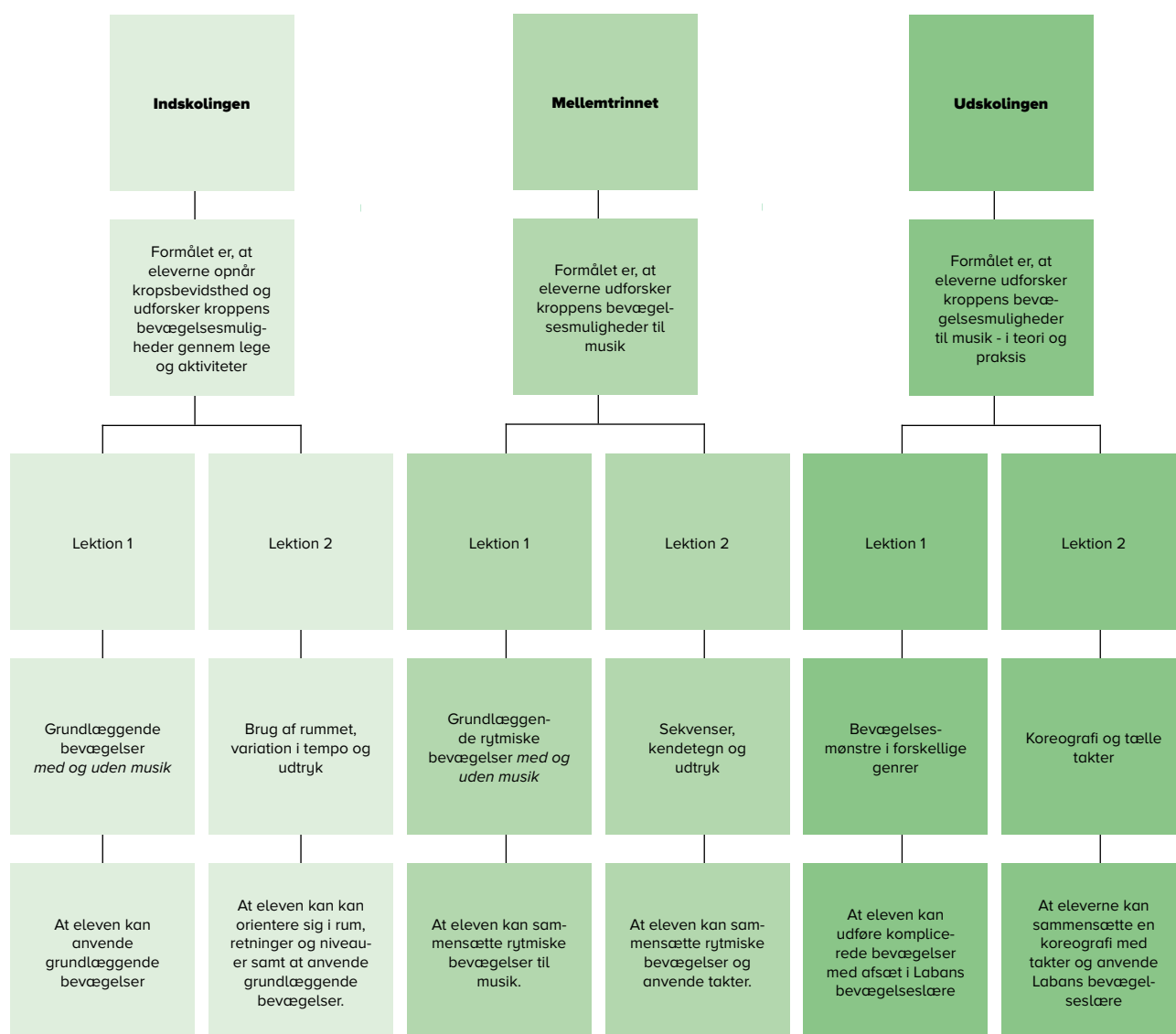


# Dans og Udtryk i praksis

I de følgende afsnit præsenteres forskellige undervisningsforløb med dans og udtryk i indskolingen, på mellemtrinnet og i udskolingen. Skabelonen til de enkelte undervisningsforløb er inspireret af undervisningsværktøjet målhierarki som didaktisk redskab til undervisningsplanlægning. Målhierarkiet illustrerer sammenhængen mellem mål og formål i lektionerne.

Helt overordnet tager lektionerne på hvert klassetrin afsæt i tre faser. I første fase introduceres dagens lektion og formål. Anden fase er den aktive fase med øvelser og aktiviteter. Tredje fase er afrunding med opsamling af lektionens vigtigste pointer og fælles oprydning. Lektionerne har som udgangspunkt en varighed á 90 minutter.

**Figur 5: Målhierarki og oversigt over lektioner i Dans og Udtryk for indskolingen, mellemtrinnet og udskolingen.**



Alle aktiviteter og øvelser kan findes i DGI Gymnastiks Trænerguiden:  
[www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik/for-dig-som-instruktoer/traenerguiden](http://www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik/for-dig-som-instruktoer/traenerguiden).

## Indskolingen

Formålet med Dans og Udtryk i indskolingen er helt overordnet, at eleverne udforsker kroppens bevægelsesmuligheder gennem lege og aktiviteter<sup>8</sup>. Eleverne skal derudover lære at bevæge sig til forskellige variationer af musik, hvorfor det er

vigtigt at tilpasse musikvalg til hver enkelt aktivitet. Underviseren kan med fordel anvende musik og/eller rytme til bevægelserne.

### Lektion 1 - Grundlæggende bevægelser med og uden musik

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<u>Fræser afsted</u>	At eleven kan samarbejde og anvende grundlæggende bevægelser.	Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis - deltagerne har hver sin tæppeflise, som fungerer som hus/base.  Musikforslag: "Fræser afsted" af Mek Pek og Habasutterne.	Når musikken spiller, løber eleverne rundt mellem hinandens huse, og når musikken stopper, skal de finde tilbage til deres eget hus. Underviseren giver en kommando, inden musikken starter.  Aktiviteten kan varieres således: Når musikken stopper, skal der være 2 personer inde i et hus. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Når musikken stopper, skal der være 2 personer inde i et hus, hvor kun 2 fødder og 1 hånd må røre tæppeflisen.</li> <li>■ Når musikken stopper, skal der være 5 personer inde i huset, hvor kun 3 fødder, 2 hænder og 1 numse rører tæppeflisen.</li> </ul>
<u>Kyllingelår</u>	At eleven kan samarbejde og deltage aktivt til opvarmning af hals, ryg og arme.	Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis i en rundkreds.	Alle eleverne sidder på numsen i en tæt rundkreds, hvor benene vender ind mod midten af rundkredsen. Hver sætning i sangen repræsenterer en bevægelse: Kyllingelår: klask lår på sidemanden til venstre, klask egne, klask lår på sidemanden til højre. Pille reje: Begge arme løftes op til begge sidemænds øreflipper (til venstre), som nulres. Kyllingelår: Forsøg at nå dine egne tæer med begge dine hænder. Salami: Ræk så langt du kan til venstre bag sin sidemand og ræk så langt du kan til højre bag din sidemand.  Remse: Sørg for at alle eleverne kan remsen, så alle kan synge højt med i kor. //:Kyllingelår, kyllingelår Pille reje, pille rejer Og så kyllingelår// //:Salami, salami Pille reje, pille reje Og så kyllingelår//  Melodien kan tilgås på den tilhørende video.

<sup>8</sup> Se et eksempel på dans i indskolingen ved at følge dette link: <https://www.emu.dk/modul/vi-har-lavet-vores-egen-dans-og-koreografi>

<p><u>Godmorgen Japan</u></p>	<p>At eleven kan samarbejde om styrkeøvelser.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten i par.</p> <p>Musikforslag: "Kung Fu Fighting" af Carl Douglas</p>	<p>Eleverne ligger på maven over for hinanden med armene placeret ved hovedet.</p> <p>Underviseren lægger Japan til at sove og råber så 'GOODMORNING JAPAN' hvorefter eleverne flyver op af sengen og udråber deres vildeste, sejeste og højeste japanske frase eks. "Ihhjaaatjuuuukaaaa" og stiller sig i deres japanske kampposition. Instruktøren bukker, og elever hilser med samlede håndflader på deres makker. Hermed er det tid til dagens første dyst. Efter hver dyst lægger underviseren igen eleverne til at sove, vækker dem med 'GOODMORNING JAPAN' og de efterfølgende ritualer med råb, kampposition og bukke.</p> <p>Eksempler på dagens dyst:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eleverne ligger i håndliggende over for hinanden med ½ meters mellemrum. Det gælder om at forblive i håndliggende under hele dysten. Vinderen er den, der først klapper den anden over fingrene 10 gange.</li> <li>2. Eleverne sidder på numsen med begge ben og arme løftet fra gulvet. Fødderne skal lige akkurat kunne røre hinanden. Vinderen er den, der først får vælten den anden omkuld 5 gange vha. benene.</li> <li>3. Eleverne placerer sig på hver side af en streg på gulvet. Eleverne tager håndfatning med højre hånd. Vinderen er den, der først får den anden over på sin egen halvdel 5 gange. Bagefter dystes der med venstre hånd.</li> </ol>
<p><u>Cirkelhop</u></p>	<p>At eleven kan anvende grundlæggende bevægelser.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten i stor cirkel, hvor de har hinanden i hænderne.</p> <p>Musikforslag: "Elektrisk" af Marcus og Martinus</p>	<p>I omkvædet laves der 8 sidehop til venstre og 8 sidehop til højre, 4 gadedrenghep ind mod midten og 4 gadedrenghep ud igen. I verset sætter underviseren en bevægelse i gang, som alle eleverne skal efterligne. Eksempelvis hop, sprællemænd, twist, fejesving, møllesving osv.</p> <p>Variation: Tilføj et hey på 8, hver gang der laves gadedrenghep mod midten. Du kan udvikle på omkvædet ved, at det først kun er pigerne, der laver gadedrenghep ind mod midten, og så derefter drengene, eller kun dem med mørkt tøj på, og derefter dem med lyst tøj på.</p>
<p><u>Siamesiske Tvillingesving</u></p>	<p>At eleven kan anvende grundlæggende bevægelser.</p>	<p>At eleven kan samarbejde og udføre grundlæggende svingbevægelser.</p>	<p>Eleverne stiller sig parvis med armene omkring hinanden og kigger på underviseren. Underviseren igangsætter en svingbevægelse, og hvert par skal i fællesskab udføre denne bevægelse, som var de én person.</p> <p>Lad eleverne finde på variationer undervejs eller en ny makker.</p>

**Table 4: Indhold i lektion 1 - Grundlæggende bevægelser med og uden musik i indskoling.**

## Lektion 2 - Brug af rummet, variation i tempo og udtryk

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<p><u>Kyllingelår</u></p>	<p>At eleven kan samarbejde og deltage aktivt i opvarmning.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis i en rundkreds.</p>	<p>Eleverne sidder på numsen i en tæt rundkreds, hvor benene vender ind mod midten af rundkredsen. Hver sætning i sangen repræsenterer en bevægelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Kyllingelår:</b> klask lår på sidemanden til venstre, klask egne, klask lår på sidemanden til højre.</li> <li>■ <b>Pille reje:</b> Begge arme løftes op til begge sidemænds øreflipper (til venstre), som nulres.</li> <li>■ <b>Kyllingelår:</b> Forsøg at nå dine egne tæer med begge dine hænder.</li> <li>■ <b>Salami:</b> Ræk så langt du kan til venstre bag sin sidemand og ræk så langt du kan til højre bag din sidemand.</li> </ul> <p>Remse: Sørg for at alle eleverne kan remsen, så alle kan synge højt med i kor.          //:Kyllingelår, kyllingelår          Pille reje, pille rejer          Og så kyllingelår//          //:Salami, salami          Pille reje, pille reje          Og så kyllingelår//</p>
<p><u>Zoologisk have</u></p>	<p>At eleven kan anvende grundlæggende bevægelser</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis.</p> <p>Musikforslag:            "Dyrene i Afrika" af Nanna</p>	<p>Eleverne bevæger sig rundt imellem hinanden i hele lokalet. Underviseren bestemmer, hvordan eleverne skal bevæge sig, eller som hvilket dyr alle skal bevæge sig. Fx en abe, en slange, en løve.</p>
<p><u>Kaptajnen kommer</u></p>	<p>At eleven kan orientere sig i rum, retninger og niveauer samt at anvende grundlæggende bevægelser.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis.</p>	<p>Eleverne samles i midten af lokalet (midt på skibet). Underviseren giver kommandoer, som eleverne adlyder.</p> <p>Fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ "Styrbord" - alle eleverne løber til den ene ende af lokalet.</li> <li>■ "Bagbord" - alle eleverne løber til den anden ende af lokalet.</li> <li>■ "Op i masterne" - alle eleverne kravler op i ribberne eller alternativt strækker sig højt op på tæer.</li> <li>■ "Mus på dækket" - alle eleverne hopper på stedet, så hurtigt de kan.</li> <li>■ "Fej' dækket" - alle eleverne svinger deres arme fra side til side.</li> <li>■ "Skur' gulvet" - alle eleverne kravler rundt i lokalet.</li> <li>■ "Kaptajnen kommer" - alle eleverne hurtig stiller sig ret med højre hånd ved tindingen.</li> </ul>



<p><u>Dans med makker</u></p>	<p>At eleven kan samarbejde og forholde sig til retning, form og niveau.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten i par.</p> <p>Musikforslag: "Hula Hoop" af OMI</p>	<p>Eleverne udfører bevægelserne sammen med og rundt om en makker. Eleverne skal udføre danse på øvelsesvideoen.</p> <p>Variation: Underviseren kan vælge dele af eller hele dansen. Eleverne kan beholde den samme makker eller skifte makker undervejs.</p>
-------------------------------	--	--	---

**Table 5: Indhold i lektion 2 - Brug af rummet, variation i tempo og udtryk i indskolingen.**



## Mellemtrinnet

Dans og Udtryk på mellemtrinnet er målrettet rytmiske bevægelsessekvenser til musik samt kendskab til tempo, puls og takter i musikken. Formålet er helt overordnet, at eleverne udforsker kroppens bevægelsesmuligheder til musik.

### Lektion 1 - Grundlæggende rytmiske bevægelser

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<p><u>Kyllingelår i hurtigt tempo</u></p>	<p>At eleven kan samarbejde og deltage aktivt i opvarmning.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis i en rundkreds.</p> <p>Musikforslag: "Proud Mary" af Tina Turner</p>	<p>Eleverne sidder på numsen i en tæt rundkreds, hvor benene vender ind mod midten af rundkredsen. Hver sætning i sangen repræsenterer en bevægelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Kyllingelår: klask lår på sidemanden til venstre, klask egne, klask lår på sidemanden til højre.</li> <li>■ Pille reje: Begge arme løftes op til begge sidemænds øreflipper (til venstre), som nulres.</li> <li>■ Kyllingelår: Forsøg at nå dine egne tæer med begge dine hænder.</li> <li>■ Salami: Ræk så langt du kan til venstre bag sin sidemand og ræk så langt du kan til højre bag din sidemand.</li> </ul> <p>Remse: Sørg for at alle eleverne kan remsen, så alle kan synge højt med i kør:          //:Kyllingelår, kyllingelår          Pille reje, pille rejer          Og så kyllingelår//          //:Salami, salami          Pille reje, pille reje          Og så kyllingelår//</p> <p>Melodien kan tilgås på den tilhørende øvelsesvideo.</p>
<p><u>Vendespil med øvelser</u></p>	<p>At eleven kan samarbejde og anvende grundlæggende bevægelser.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten grupper á 4-6 personer.</p> <p>Musikforslag: "Hey Ya!" af OutKast</p>	<p>Grupperne konkurrerer i vendespil med øvelser. Holdene står i den ene ende og billederne ligger tilfældigt fordelt med bagsiden opad i den anden ende. Når konkurrencen begynder, løber to personer fra hvert hold ned i den anden ende og vender hvert ét billede og viser med kroppen øvelsen på billedet. Parret løber tilbage til holdet og klapper det næste par i hånden. Hvis de to øvelser er ens, tager parret billederne med til deres gruppe. Hvis øvelserne er forskellige, lader parret billederne ligge med bagsiden opad, løber tilbage til holdet og klapper det næste par i hånden.</p>

			<p>Forberedelse: Tegninger af grundlæggende bevægelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sprællemænd</li> <li>▪ Fejesving</li> <li>▪ Twist</li> <li>▪ Hop med strakte arme</li> <li>▪ Hinke</li> <li>▪ Kravle</li> <li>▪ Skihop</li> <li>▪ Drej rundt på numse</li> <li>▪ Trille</li> <li>▪ Armstrækning</li> <li>▪ Rygbøjning</li> <li>▪ Mavebøjning</li> </ul>
<u>Cirkelhop</u>	At eleven kan anvende grundlæggende bevægelser.	<p>Eleverne udfører aktiviteten i stor cirkel, hvor de har hinanden i hænderne.</p> <p>Musikforslag: "Elektrisk" af Marcus og Martinus</p>	<p>I omkvædet laves der 8 sidehop til venstre og 8 sidehop til højre, 4 gadedrengøp ind mod midten og 4 gadedrengøp ud igen. I verset sætter underviseren en bevægelse i gang, som alle eleverne skal efterligne. Eks. Hop, sprællemænd, twist, fejesving, møllesving osv.</p> <p>Variation: Tilføj et hey på 8, hver gang der laves gadedrengøp mod midten. Du kan udvikle på omkvædet ved, at det først kun er pigerne, der laver gadedrengøp ind mod midten, og så derefter drengene, eller kun dem med mørkt tøj på, og derefter dem med lyst tøj på.</p>
<u>Sving til to fronter</u>	At eleven får kendskab til grundlæggende svingøvelser samt forståelse for tyngde og tempo.	<p>Eleverne udfører aktiviteten i to lige store grupper.</p> <p>Musikforslag: "Happy Home" af HEDEGAARD</p>	<p>To undervisere placerer sig med fronten mod hver sin gruppe. Alle eleverne vender sig mod den ene underviser, der igangsætter en svingøvelse, som eleverne efterligner. Når øvelsen er udført 5-8 gange, peger underviseren mod den modsatte gruppe, hvor den anden underviser står. Underviseren her igangsætter en ny svingøvelse, som eleverne efterligner. Når øvelsen er udført 5-8 gange, peger underviseren mod den første gruppe og så fremdeles.</p>
<u>Svingsekvens</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ At eleven kan sammensætte rytmiske bevægelser til en sekvens.</li> <li>▪ At eleven opnår kendskab til variation af bevægelser i forhold til tempo, takt og brug af rummet.</li> </ul>	<p>Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis.</p> <p>Musikforslag: "Mama said" af Lukas Graham eller "Jonathan" af Back To Back.</p>	<p>Eleverne skal udføre svingsekvensen i højt tempo, der er vist på den tilhørende øvelsesvideo.</p>

**Table 6: Indhold i lektion 1 - Grundlæggende rytmiske bevægelser på mellemtrinnet.**

## Lektion 2 - Sekvenser, kendetegn og udtryk

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<p><u>Tæl til tre</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ At eleverne kan samarbejde med rytme og takter - med og uden musik.</li> <li>■ At eleven er i stand til at tælle takter</li> <li>■ At eleven kan udføre en rytmisk dansesekvens i højt tempo med forskellige udtryk.</li> </ul>	<p>Eleverne udfører aktiviteten i par.</p>	<p>I fællesskab skal eleverne tælle til tre, ved at den første siger "1", og den næste siger "2", og så går turen tilbage til den første, der siger "3". Nu skal de tælle forfra, hvor den anden person starter.</p> <p>Ved hvert tal hører en bevægelse til. Det kan fx være:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. siges ved at tage begge arme op over hovedet og råbe dybt "1".</li> <li>2. siges ved at sættes sig i hug med armene omkring knæene og råbe skingert "2".</li> <li>3. siges ved at sprede både arme og ben ud til siden og råbe glædeligt "3".</li> </ol>
<p><u>Gang på rækker</u></p>	<p>At eleven opnår kendskab til takter og tempo til musik.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten i rækker.</p> <p>Musikforslag:            "Hold My Hand" af Jess Glynne,            "Med små skridt" af Mike Sheridan,            "What Do You Mean" af Justin Bieber,            "1999" af Prince</p>	<p>Eleverne går på 5-6 rækker på langs i hallen i takt til musikken. Først går eleverne i takt til musikken alene og løbende tillægges forskellige øvelser. Eleverne går altid 8 skridt imellem øvelserne.</p> <p>Forslag til øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gå på tæer</li> <li>■ Gå nede i knæ</li> <li>■ Hinke to gange på højre og hinke to gange på venstre</li> <li>■ Hoppe to gange på stedet og en gang ud i bredstående</li> <li>■ Numserulle</li> </ul>
<p><u>Idol og fan</u></p>	<p>At eleverne formår at samarbejde og tage hensyn.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten i grupper af 7-8 personer.</p>	<p>Én elev er idol, og én elev er fan, og de resterende elever danner en rundkreds rundt om idolet. Eleven, der er fan skal nu forsøge at kæmpe sig ind i rundkredsen og røre sit idol.</p> <p>Sørg for, at alle får prøvet at være fan og idol.</p>
<p><u>Følg rytmen</u></p>	<p>At eleven formår at følge rytmen ved simple bevægelser og får kendskab til forskellige udtryk med bevægelse.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis.</p> <p>Musikforslag:            "Outcast" af FOOL</p>	<p>Underviseren står foran eleverne og laver forskellige simple bevægelser, som eleverne gengiver. Underviseren kan først vise bevægelsen i halvt tempo, indtil eleverne kan gangen i bevægelsen, hvorefter tempoet kan øges.</p> <p>Variation:            Se den tilhørende øvelsesvideo.</p>

<p><u>Dansesekvens</u></p>	<p>At eleven får kendskab til dansestilen og kan udføre komplekse bevægelsesmønstre i en koreografi.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis - senere i grupper.</p> <p>Musikforslag: "Miami" af Will Smith</p>	<p>Underviseren viser langsomt de første bevægelser uden musik. Eleverne gengiver bevægelserne, og de laves gentagne gange uden musik. Løbende sætter underviseren flere bevægelser sammen. Senere laves bevægelserne til musik. Trin som indgår i koreografien er isolering, slide og bounce.</p> <p>Variation: Når alle eleverne har udført sekvensen til musik nogle gange kan gruppen deles i to hold. Først viser hold 1 hele sekvensen, mens hold 2 klapper og modsat.</p>
----------------------------	--	--	--

**Tablet 7: Indhold i lektion 2 - Sekvenser, kendetegn og udtryk på mellemtrinnet.**



# Udskolingen

Dans og Udtryk i udskolingen er målrettet komplicerede bevægelsesmønstre og bevægelsessekvenser samt koreografi. Formålet er helt overordnet, at eleverne kan udarbejde koreo-

grafi med afsæt i Labans bevægelseslære. I den forbindelse er der særligt fokus på forskellige kropsformer og dynamikker.

## Lektion 1 - Bevægelsesmønstre i forskellige genrer

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<p><u>Spejlleg</u></p>	<p>At eleverne kan anvende grundlæggende bevægelser og sammensætte øvelser.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten i par.</p> <p>Musikforslag: "Før Vi Falder" af NOAH "Sommer" af Page Four.</p>	<p>Eleverne stiller sig over for hinanden, så den ene står med ryggen mod underviseren og den anden med næsen mod underviseren. Underviseren bevæger sig, og eleven med næsen mod underviseren gør det samme. Makkeren der står med ryggen til underviseren, kigger på den anden og efterligner, hvad makkeren gør.</p> <p>Underviseren kan arbejde med grundlæggende bevægelser som sving og hop, men underviseren kan også arbejde med at udforske kroppen i forhold til mærkelige øvelser eks. Vinke, træk i ørene eller lave kyllingevinger. Underviseren kan med fordel veksle mellem rolige, svingende bevægelser og aktive, hoppende bevægelser.</p>
<p><u>Vendespil med øvelser</u></p>	<p>At eleven kan samarbejde og anvende grundlæggende bevægelser.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten grupper á 4-6 personer.</p> <p>Musikforslag: "Hey Ya!" af Out-Kast.</p>	<p>Grupperne konkurrerer i vendespil med øvelser. Holdene står i den ene ende og billederne ligger tilfældigt fordelt med bagsiden opad i den anden ende. Når konkurrencen begynder, løber to personer fra hvert hold ned i den anden ende og vender hvert ét billede, og viser med kroppen øvelsen på billedet. Parret løber tilbage til holdet og klapper det næste par i hånden. Hvis de to øvelser er ens, tager parret billederne med til deres gruppe. Hvis øvelserne er forskellige, lader parret billederne ligge med bagsiden opad, løber tilbage til holdet og klapper det næste par i hånden.</p> <p>Forberedelse: Tegninger af grundlæggende bevægelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sprællemænd</li> <li>■ Fejesving</li> <li>■ Twist</li> <li>■ Hop med strakte arme</li> <li>■ Hinke</li> <li>■ Kravle</li> <li>■ Skihop</li> <li>■ Drej rundt på numse</li> <li>■ Trille</li> <li>■ Armstrækning</li> <li>■ Rygbøjning</li> <li>■ Mavebøjning</li> </ul>

<p><u>Cirkelhop</u></p>	<p>At eleven kan anvende grundlæggende bevægelser.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten i stor cirkel, hvor de har hinanden i hænderne.</p> <p>Musikforslag: "Elektrisk" af Marcus og Martinus.</p>	<p>I omkvædet laves der 8 sidehop til venstre og 8 sidehop til højre, 4 gadedrengehøp ind mod midten og 4 gadedrengehøp ud igen. I verset sætter underviseren en bevægelse i gang, som alle eleverne skal efterligne. Eks. Hop, sprællemænd, twist, fejesving, møllesving osv.</p> <p>Variation: Tilføj et hey på 8, hver gang der laves gadedrengehøp mod midten. Du kan udvikle på omkvædet, ved at det først kun er pigerne, der laver gadedrengehøp ind mod midten, og så derefter drengene, eller kun dem med mørkt tøj på, og derefter dem med lyst tøj på.</p>
<p><u>Dansesekvens</u></p>	<p>At eleven får kendskab til dansestilen, og kan udføre komplekse bevægelsesmønstre i en koreografi.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis - senere i grupper.</p> <p>Musikforslag: "Miami" af Will Smith</p>	<p>Underviseren viser langsomt de første bevægelser uden musik. Eleverne gengiver bevægelserne, og de laves gentagne gange uden musik. Løbende sætter underviseren flere bevægelser sammen. Senere laves bevægelserne til musik. Trin som indgår i koreografien er isolering, slide og bounce.</p> <p>Variation: Når alle eleverne har udført sekvensen til musik nogle gange kan gruppen deles i to hold. Først viser hold 1 hele sekvensen, mens hold 2 klapper og modsat.</p> <p>Grupperne kan efterfølgende arbejde med forskellige bevægelsesprincipper. Hold 1 kan eksempelvis arbejde med <i>Dynamik</i> mens hold 2 arbejder med <i>Relationer</i>.</p>

**Table 8: Indhold i lektion 1 - Bevægelsesmønstre i forskellige genrer i udskolingen.**

## Lektion 2 - Takter og koreografier

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<p><u>Lær din nabo at kende</u></p>	<p>At eleverne formår at udvikle en simpel koreografi.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten enkelt- og parvis.</p> <p>Musikforslag: "What Do You Mean?" af Justin Bieber.</p>	<p>Eleverne vælger hver én rytmisk bevægelse, de kan gentage mange gange. Herefter går eleverne rundt mellem hinanden og finder en makker. Uden lyd og kun vha. kroppen skal de lære deres nabos rytmiske bevægelse og omvendt. Nu kan hver elev to rytmiske bevægelser, som de sammensætter til en sekvens. Eleverne går videre rundt mellem hinanden og finder en ny nabo. Igen lærer hver elev, vha. kroppen alene, sin nabos rytmiske bevægelser og omvendt. Nu kan hver elev en sekvens bestående af fire rytmiske bevægelser.</p> <p>For at gøre det lettere kan underviseren sammensætte eleverne i par og tildele hvert par en øvelse på forhånd. Herefter er princippet det samme, hvor eleverne går rundt mellem hinanden, indtil de har fundet et makkerpar.</p>
<p><u>Cirkelhop</u></p>	<p>At eleven kan anvende grundlæggende bevægelser.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten i stor cirkel, hvor de har hinanden i hænderne.</p> <p>Musikforslag: "Elektrisk" af Marcus og Martinus.</p>	<p>I omkvædet laves der 8 sidehop til venstre og 8 sidehop til højre, 4 gadedrenghep ind mod midten og 4 gadedrenghep ud igen. I verset sætter underviseren en bevægelse i gang, som alle eleverne skal efterligne. Eks. Hop, sprællemænd, twist, fejesving, møllesving osv.</p> <p>Variation: Tilføj et hey på 8, hver gang der laves gadedrenghep mod midten. Du kan udvikle på omkvædet, ved at det først kun er pigerne, der laver gadedrenghep ind mod midten, og så derefter drengene, eller kun dem med mørkt tøj på, og derefter dem med lyst tøj på.</p>
<p><u>Godmorgen Japan</u></p>	<p>At eleven kan samarbejde om styrkeøvelser.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten i par.</p> <p>Musikforslag: "Kung Fu Fighting" af Carl Douglas, "Stronger" af Kanye West.</p>	<p>Eleverne ligger på maven over for hinanden med armene placeret ved hovedet.</p> <p>Underviseren lægger Japan til at sove og råber så 'GOODMORNING JAPAN' hvorefter eleverne flyver op af sengen og udråber deres vildeste, sejeste og højeste japanske frase eks. "Ihhja-aatjuuuukaaaa" og stiller sig i deres japanske kampposition. Instruktøren bukker, og elever hilser med samlede håndflader på deres makker. Hermed er det tid til dagens første dyst. Efter hver dyst lægger underviseren igen eleverne til at sove, vækker dem med 'GOODMORNING JAPAN' og de efterfølgende ritualer med råb, kampposition og bukke.</p>



			<p>Eksempler på dagens dyst:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eleverne ligger i håndliggende over for hinanden med ½ meters mellemrum. Det gælder om at forblive i håndliggende under hele dysten. Vinderen er den, der først klapper den anden over fingrene 10 gange.</li> <li>2. Eleverne sidder på numsen med begge ben og arme løftet fra gulvet. Fødderne skal lige akkurat kunne røre hinanden. Vinderen er den, der først får vælten den anden omkuld 5 gange vha. benene.</li> <li>3. Eleverne placerer sig på hver side af en streg på gulvet. Eleverne tager håndfatning med højre hånd. Vinderen er den, der først får den anden over på sin egen halvdel 5 gange. Bag efter dystes der med venstre hånd.</li> </ol>
<u>Stomp med og uden musik</u>	At eleven kan tælle takter, og have viden om samspillet mellem bevægelser, musik og tempo.	<p>Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis.</p> <p>Musikforslag: "Moving on Up" af M People, "Tear-drop" af Massive Attack, "Kom kom" af Rune RK, "Flower" af Moby.</p>	<p>Eleverne går rundt mellem hinanden i takt til musikken. Underviseren kan igangsætte et rytmisk element ved eks. at klappe med hænderne på 1.</p> <p>Underviseren kan variere i de rytmiske elementer eks. klap, tramp, knips og råb. Prøv om eleverne kan gå rundt mellem hinanden uden musik. Eleverne tæller inde i hovedet til 8 samtidig med udføres en rytmisk sekvens eks. klap på 1, tramp på 5 og sig "hey" på 8.</p> <p>Prøv herefter at opdele eleverne i grupper med forskellige rytmiske sekvenser. Hver gruppe får deres egen rytmiske stomp sekvens. Grupperne går rundt i hele lokalet og evt. imellem hinanden og udfører forskellige rytmiske sekvenser.</p>
<u>Sekvenser i grupper</u>	At eleverne, med afsæt i Labans bevægelsesanalyse, kan udarbejde en koreografi med komplekse bevægelsesmønstre.	<p>Eleverne udfører aktiviteten i grupper á 4-6 elever.</p> <p>Musikforslag: "September Song" af JP Cooper.</p>	<p>Underviseren lærer alle eleverne 1. vers som en fælles koreografi, hvorefter eleverne i grupper fortsætter selvstændigt. Grupperne skal med inspiration fra tidligere lektioner lave en koreografi til omkvædet af 4x8 takters varighed.</p> <p>Underviseren kan bestemme rammer for bevægelserne, så hver gruppe har ét fokus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gruppe 1 med fokus på <i>krop</i>, hvor gruppen laver så mange forskellige kropsformer som muligt.</li> <li>■ Gruppe 2 med fokus på <i>dynamik</i>, hvor gruppen laver både hurtige, langesommer, hårde, bløde, skape og flydende bevægelser.</li> <li>■ Gruppe 3 med fokus på <i>form</i>, hvor gruppen laver øvelser hhv. alene, i par, som og/eller som gruppe.</li> <li>■ Gruppe 4 med fokus på <i>sfære</i>, hvor gruppen laver øvelser i forskellige niveauer og forskellige retninger.</li> </ul>

**Tabel 9: Indhold i lektion 2 - Takter og koreografier i udskolingen.**



# Gymnastik i skolen - med spring- og redskabsaktiviteter

Redskabsaktiviteter rummer mange muligheder for at skabe alsidige og mangfoldige bevægelser i gymnastiksalen. Leg og kreativitet er bærende elementer i undervisningen, som kan tage udgangspunkt i forskellige aktiviteter som fx parkour, spring- og redskabsgymnastik og akrobatik.

I grundskolen har gymnastik en solid rolle i idrætsundervisningen for alle elever. For eleverne i indskoling vil undervisningen typisk bære præg af en legende tilgang til bevægelser og brug af redskaber. Motorik, kropsbevidsthed og eksperimenter omkring, hvad kroppen kan i bevægelse, er centrale temaer i undervisningen. Helt grundlæggende handler

undervisningen om at gøre eleverne trygge og fortrolige med gymnastiksalens redskaber og udfoldelsesmuligheder. På mellemtrinnet kan eleverne udforske mere sammensatte bevægelser, afsæt, kip og spring med rotationer. Bevægelserne kan blive mere komplekse og sammensatte fx fra kolbøtte til håndstandrulle. For eleverne i de ældste klasser kan fokus gå fra at arbejde med egne færdigheder til at hjælpe og støtte hinanden i aktiviteter gennem fx modtagning. Det kan også være gennem samarbejde om at udvikle forskellige optrædener med afsæt i nyere bevægelses- og streetkulturer<sup>9</sup> bestående af parkour, free running eller urban tricking.

## Bevægelsesoplevelser

Gymnastik handler heldigvis om andet end målrettet indlæring - det handler i lige så høj grad om gode bevægelsesoplevelser. De fleste elever er fascineret af, at kunne beherske rotation i luften. Følelsen af at kunne flyve og rotere under svævet udløser stor glæde. Denne fascination smitter ubetinget af på motivationen og er væsentlig i læringen.

I de følgende afsnit får du en indføring i, hvordan man kan gribe undervisningen i spring- og redskabsgymnastik an i grundskolens idrætsundervisning. Du bliver præsenteret

for lektionsplaner med en lang række øvelser, som øger elevernes færdigheds- og kompetenceniveauer i spring- og redskabsgymnastikken.

## Hvilket ansvar har underviseren i arbejdet med redskabsaktiviteter?

Redskaber slides og kan gå i stykker, derfor er det vigtigt, at idrætslæreren løbende tjekker for fejl og mangler, så de kan udbedres.

<sup>9</sup> Det er ikke intentionen at introducere og redegøre for disse bevægelses- og streetkulturer i dette materiale. Der henvises i den forbindelse til fx: Jørgensen (2015): Redskabsgymnastik.

### Det er særligt vigtigt at være opmærksom på:

- om gulvet er plant og rent
- om bomme, tove og ringe fungerer, som de skal
- om der er knækkede ribber
- om hestenes og bukkens ben kan justeres og låses
- om kørehjulene på plinten kan bremses
- om de skridsikre fødder/dupper på stålplinte, heste, bukke, trampetter og andre redskaber opfylder deres funktion og ikke er i stykker
- om skummet i nedspringsmåtterne opfylder formålet i forhold til at skabe sikre landinger - dvs. hvor eleverne ikke risikerer at mærke gulvet i landingerne

Det er afgørende af hensyn til sikkerheden i undervisningen, at de ansvarlige undervisere har gjort sig overvejelser om at sikre et trygt læringsmiljø forud for undervisningen. Det handler blandt andet om:

#### At bruge sin sunde fornuft og tage hensyn

At bruge sin sunde fornuft gælder i alle forhold. For at undgå skader, er det således vigtigt, at de fysiske og psykiske forudsætninger passer til det niveau, der springes på. Træneren samt kompetente elever på samme eller højere niveau kan fortælle, om eleven har de nødvendige forudsætninger.

#### At udvise hensynsfuld adfærd er med til at fastholde sikkerheden

Af hensyn til redskaberne, eleven og modtageren er det vigtigt at bruge gymnastik-/idrætsstøj og skridsikert indendørs fodtøj eller blot bare fødder. Derudover bør elever og lærere ikke bære hverken smykker eller ure i forbindelse med gymnastikundervisningen.

#### At være minimum tre personer i springmiljøet, når der springes

I tilfælde af en ulykke eller akut skade, vurderes skadens art, og skolens procedure for disse situationer kan træde i kraft. Således har den ene person mulighed for at tilkalde hjælp, og den anden kan blive hos den tilskadedkomne.

#### At lade være med at springe over evne

Benyt en velegnet metodisk opbygning af forøvelser frem mod det færdige spring.

#### At redskaberne vedligeholdes

Redskaber skal til hver en tid være i en forsvarlig sikkerhedsmæssig stand. Skolen bør have retningslinjer for ansvaret for og vedligeholdelsen af alle redskaber.

## Forudsætninger og centrale begreber

### Styrke

Spring- og redskabsgymnastik stiller store krav til kroppens styrke. Dog er kravene til styrke forskellig fra kropsdel til kropsdel. I forhold til mange andre idrætsgrene kræves der i spring- og redskabsgymnastik stor styrke i arme og skulder (både eksplosiv styrke til skulderafvikling og mere udholdende styrke til håndstande og håndliggende øvelser). I mave

og ryg kræves en mere udholdende, statisk styrke for at opretholde en god kropsspænding under mange gentagelser af spring, mens der i benene kræves stor eksplosiv styrke til de mange maksimale afsæt. I spring- og redskabsgymnastik er det også specielt, at hoftebøjerner også skal være stærke for at kunne lave hurtig sammenlukning i fx baglæns salto.

<sup>10</sup> Ønsker man at få mere erfaring med og viden om modtagning,, kan der henvises til uddannelsen Springsikker, som gennemføres i samarbejde mellem DGI Gymnastik og Gymdanmark.

**Spændstighed / Kropsspænding**

Kropsspænding er et af de vigtigste forhold i spring- og redskabsgymnastikken. Kropsspænding handler om evnen til at kunne spænde eller afspænde i hele kroppen på de rigtige tidspunkter under spring. Kropsspænding er det, der gør, at kroppen ikke falder sammen, når vi springer. Når vi laver afsæt, skulderafvikling osv. skal kræfterne i afsættet forplante sig til hele kroppen, uden at den giver efter. En spændt krop er nemmere at kontrollere, da den fungerer som én enhed, mens en afslappet krop består af mange kropsdele, som så skal styres hver for sig.

**Proprioception - ledsans**

For at eleven er i stand til at udføre spring på kompetent vis, er det vigtigt, at eleven har en veludviklet ledsans. Ledsansen er den sans, der informerer hjernen om de enkelte kropsdeles stilling i rummet. Det er den sans, der gør at vi kan bevæge os automatisk uden hele tiden at skulle forholde os til, hvor arme og ben er placeret i rummet og i denne forbindelse luften.

Hvis eleven for eksempel skal udføre en forlæns salto, skal eleven være i stand til at vide og fornemme kroppens placering i rummet og til at strække kroppen ud i rette tid til at lande på benene.

## Opmærksomhedspunkter i redskabsgymnastik

---

Herunder beskrives nogle særlige sikkerhedsmæssige opmærksomhedspunkter underviseren bør være bevidst om i undervisningen. Det kan være retningslinjer for, hvordan man håndterer og passer på redskaberne, opmærksomhed på at man skal tage hensyn til hinanden, samt at man er fælles om at rydde op ved lektionens afslutning.

Når underviseren gør brug af springopstillinger, er det vigtigt at finde opstillinger, som tager udgangspunkt i det præcise spring, man vil træne. Disse bør gentages af hensyn til elevens optimale springindlæring og giver gode kropslige forudsætninger.

### For at arbejde med redskabsaktiviteter i idrætsundervisningen bør følgende redskaber, som minimum, være til rådighed:

- Nedspringsmåtte
- Plint eller plest
- Saltoplint
- Ribber
- Balancebom
- Mini trampolin og/eller springbræt
- Rullemåtte og/eller airtrack

Herunder beskrives nogle særlige sikkerhedsmæssige opmærksomhedspunkter underviseren bør være bevidst om i undervisningen. Det kan være retningslinjer for, hvordan man håndterer og passer på redskaberne, opmærksomhed på at man skal tage hensyn til hinanden, samt at man er fælles om at rydde op ved lektionens afslutning.

Når underviseren gør brug af springopstillinger, er det vigtigt at finde opstillinger, som tager udgangspunkt i det præcise spring, man vil træne. Disse bør gentages af hensyn til elevens optimale springindlæring og giver gode kropslige forudsætninger.

### Springopstillinger bør være:

#### Tillidsskabende

- Ved indlæring af nye spring er det vigtigt, at risikomomentet er mindsket mest muligt, for at eleven kan føle sig tryk ved situationen. Herved optimeres fortroligheden med opstillingen, der sikrer de nødvendige gentagelser. Dette kan bl.a. ske ved brug af skumredskaber.

#### Sikre

- I forlængelse af ovenstående bør opstillingen være sikkerhedsmæssigt forsvarlig i forhold til at beskytte eleven og samtidig svare til elevens niveau. Det er her vigtigt, at underviseren vurderer eventuelle risikomomenter ved de benyttede redskabsopstillinger. Derudover skal modtageren kunne være mobil i de faser af springet, hvor det er nødvendigt.

#### Teknisk korrekte

- Springopstillingen skal rent motorisk og pædagogisk ligge tæt på det teknisk korrekte, så de korrekte bevægelsesbaner indlæres fra starten, hvorved arbejdet mod det korrekte, færdige spring lettes.

#### Med udgangspunkt i elevens forudsætninger

- Det er vigtigt at kunne afstemme de forskellige springopstillinger efter springerens niveau. Dette kan være bestemt af den fysiske form, den psykiske parathed samt elevens tekniske kunnen.

#### Motivationsskabende

- Sandsynligheden for at opstillingerne opleves motiverende øges, hvis ovenstående faktorer er opfyldt. Ligeledes kan forskellige tilgange skabe motivation for at lave mange gentagelser. Det kan være som stationer, redskabsbaner eller fysisk krævende lege.

### Springopstillinger kan have forskellige mål

Fælles er formålet at opnå en god springbasis på en sikker måde. Her deles springopstillinger i funktionelle opstillinger og redskabsbaner:

#### Funktionelle springopstillinger

Brug af funktionelle springopstillinger, der lægger sig så tæt op ad det færdige spring som muligt kan tilpasses efter graden af elevens bevægelsesmængde, der således kan forøges og begrænses.

Springopstillinger, der forøger elevens bevægelsesmængde  
For at give eleven ekstra kraft i indlæring af nye spring kan man skabe en landingsflade, der planmæssigt ligger i et lavere niveau end afsætsfladen. Dermed vil eleven lettere kunne komme rundt - på grund af den forlængede tid i luften. Dette forhold vil samtidig være en fordel for modtageren, der ligeledes har længere reaktionstid. Ved fald fra afsætsflade til landingsflade ved eksempelvis skråtstillet springflade vil bevægelsesmængden øges. Dette giver eleven overskud til at udføre et teknisk korrekt spring samt mulighed for mange gentagelser.

#### Springopstillinger, der begrænser elevens bevægelsesmængde

Dette kan ske ved enten at fjerne tilløbet eller at hæve landingsfladen. I begge tilfælde begrænses bevægelsesmængden for teknisk at kunne fokusere på delelementer af springet samt reducere færemomentet i springet i forhold til landingen. Desuden kan landingsfladen gøres blødere, hvorved belastningen i landingen mindskes. Dette kan være med til at lette overgangen til semihård landing (blød måtte i springgrav) for endeligt at kunne mestre landing på en nedspringsmåtte (hård landing).

#### Modtagning

Ved springaktiviteter bør man altid gøre brug af kvalificeret modtagning. Spring i trampet forudsætter ALTID kvalificeret modtagning. Det er vigtigt, at man som underviser og skole har retningslinjer for brug af redskaber, hvilke spring der må springes hvornår, samt hvornår modtagning er påkrævet og i hvilken form. Ved visse hjælpeopstillinger kan eleverne arbejde selvstændigt, hvis underviseren vurderer, at det kan foregå sikkerhedsmæssigt forsvarligt.

### Fem huskeregler ved modtagning:

1. Udfør modtagning så tæt på eleven som muligt
2. Lav modtagninger omkring "tyngdepunktet." (tag ved omkring hoften)
3. Flyt dig med eleven, så eleven er lige ud for dig hele tiden
4. Modtag eleven så snart du kan og slip først, når eleven selv kan stå igen
5. Modtagning er kun en midlertidig "hjælp", for at få eleven til at kunne selv

# Redskabsaktiviteter i praksis

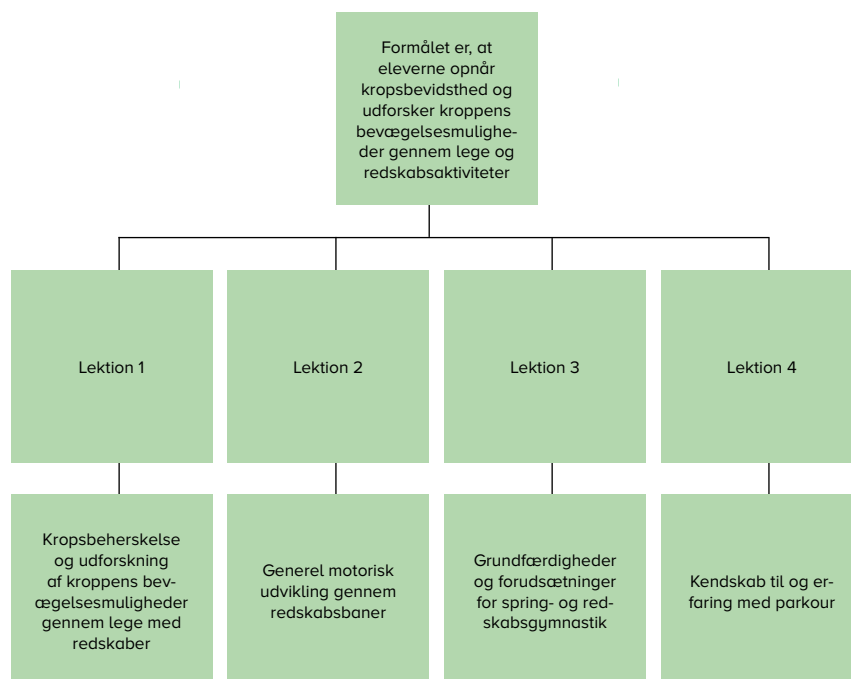
I de følgende afsnit præsenteres forskellige undervisningsforløb med spring- og redskabsgymnastik i indskolingen, på mellemtrinnet og i udskolingen. Skabelonen til de enkelte undervisningsforløb er inspireret af undervisningsværktøjet målhierarki<sup>11</sup> som didaktisk redskab til undervisningsplanlægning. Målhierarkiet illustrerer sammenhængen mellem mål og formål i lektionerne.

Helt overordnet tager lektionerne på hvert klassetrin afsæt i tre faser. I første fase introduceres dagens lektion og formål. Anden fase er den aktive fase med øvelser og aktiviteter. Tredje fase er afrunding med opsamling af lektionens vigtigste pointer og fælles oprydning. Lektionerne har som udgangspunkt en varighed á 90 minutter.

## Indskolingen

Figur 6 skitserer et undervisningsforløb over fire lektioner med gymnastik i indskolingen målrettet generel motorisk udvikling og grundfærdigheder for spring- og redskabsgymnastik.

**Figur 6: Målhierarki over fire lektioner i indskolingen med redskabsgymnastik.**



<sup>11</sup>Christensen, A.B. & Hansen, T. (u. å.). Formålsorienteret undervisning - fra projektledelse til undervisningsplanlægning, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Alle aktiviteter og øvelser kan findes i DGI Gymnastiks Trænerguiden:  
[www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik/for-dig-som-instruktoer/traenerguiden](http://www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik/for-dig-som-instruktoer/traenerguiden).

## Lektion 1 - Kropsbeherskelse og udforskning af kroppens bevægelsesmuligheder

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<u>Parabolen</u>	At eleverne opnår erfaring med kropsspænding.	Eleverne er sammen i par.	<p>Én elev ligger på ryggen. Spænder musklerne omkring kropsstammen (ryg og mave) med benene samlet.</p> <p>Hænderne placeres på lårene samtidig med, at hælene løftes, og eleven kigger mod sine tæer. Makkeren skubber nu benene til den ene side, således at den liggende elev snurrer rundt på gulvet. Øvelsen kan også udføres i en sammenlukket position.</p>
<u>Spyd</u>	At eleven opnår erfaring med kropsspænding	Eleverne udfører aktiviteten alene.	Eleverne ligger på gulvet udstrakt med armene på lårene. Eleverne løfter hovedet, skuldrene og hælene fra gulvet.
<u>Kend redskaberne - Kommandoleg</u>	At eleverne lærer redskaberne at kende.	Eleverne udfører aktiviteten alene.	På gulvet ligger billeder af alle redskaber med billedsiden nedad. Underviseren spiller musik - når musikken slukkes, nævnes et redskab, som eleverne skal finde.
<u>Kamplege</u>	At eleverne får erfaring med at kæmpe mod hinanden.	Eleverne er sammen i par.	Underviseren instruerer forskellige måder at kæmpe på - fx at trække hinanden over en linje, siddende ryg mod ryg og skubbe hinanden mm.
Refleksionssnak - hvad er puls?	At eleverne får viden om, hvorfor man sveder og får pulsen op, når man er fysisk aktiv.	Refleksionssnaken foretages i plenum og parvis.	Underviseren fortæller i plenum om, hvorfor man sveder, og hvad puls er. Derefter går eleverne sammen i par, lægger sig på ryggen og skal finde hinandens puls.
<u>Kroppen i luften</u>	At eleverne får erfaring med kraftpåvirkninger af kroppen i luften.	Eleverne er sammen i par.	Én elev hopper foran sin makker, samtidigt med, at makkeren holder ved den hoppende elevs hofter. Når eleven er i luften skubbes eleven ud af kurs. Makkeren holder hele tiden ved hofterne.
<u>Redskaberne på gulvet</u>	At eleverne udvikler motoriske grundfærdigheder.	Eleverne udfører aktiviteten alene.	Alle redskaber der er til rådighed hentes ind på gulvet. Underviseren får eleverne, i grupper, til at hente forskellige redskaber - fx en plint, stålplint, tykmåtte mm.



			<p>Underviseren får opstillet en cirkulær redskabsbane (rundbane), der fylder hele gulvet. Banen består af forskellige stationer med grundlæggende motoriske øvelser - fx hoppe/hinke, trille/rulle, kravle/krybe m.m.</p> <p>Når eleverne har prøvet rundbanen på egen hånd, skal de efterfølgende gennemføre banen med en makker på forskellige måder - fx baglæns, holde ved hinanden m.m.</p> <p>Underviseren opstiller, hvilke regler der gælder - må man overhale? Hvilken vej tager man banen? Må man springe en station over?</p>
--	--	--	---

**Tabel 10: Indhold i lektion 1 - Kropsbeherskelse og udforskning af kroppens bevægelsesmuligheder i indskolingen.**



## Lektion 2 - Motorisk udvikling

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<p>Introduktion til motorik, og hvorfor det er godt at bevæge sig.</p>	<p>At eleverne får viden om, hvad motorik er, og hvorfor man skal bevæge kroppen på mange forskellige måder.</p>	<p>Introduktionen foretages i plenum.</p>	<p>Underviseren samtaler med eleverne i plenum om vigtigheden af at bevæge sig gennem hele livet.</p>
<p><u>Redskaberne på gulvet</u></p>	<p>At eleverne udvikler motoriske grundfærdigheder.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten alene.</p>	<p>Alle redskaber der er til rådighed hentes ind på gulvet. Underviseren får eleverne, i grupper, til at hente forskellige redskaber - fx en plint, stålplint, tykmåtte m.m.</p> <p>Underviseren får opstillet en cirkulær redskabsbane (rundbane), der fylder hele gulvet. Banen består af forskellige stationer med grundlæggende motoriske øvelser - fx hoppe/hinke, trille/rulle, kravle/krybe m.m.</p> <p>Når eleverne har prøvet rundbanen på egen hånd, skal de efterfølgende gennemføre banen med en makker på forskellige måder - fx baglæns, holde ved hinanden m.m.</p> <p>Underviseren opstiller, hvilke regler der gælder - må man overhale? Hvilken vej tager man banen? Må man springe en station over?</p>

**Tabel 11: Indhold i lektion 2 - Motorisk udvikling i indskolingen.**

### Lektion 3 - Grundfærdigheder og forudsætninger for spring- og redskabsgymnastik

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
Forudsætninger for redskabs-gymnastik	At eleverne får viden om og opnår praktisk erfaring med, hvilke forudsætninger der kræves for at lave spring- og redskabsgymnastik	Eleverne veksler mellem at være i plenum, sammen i par og alene.	<p>I plenum præsenteres eleverne for begreberne <i>styrke</i>, <i>kropsspænding</i>, <i>koordination</i> og <i>proprioception</i> i et sprog tilpasset aldersgruppen.</p> <p>For hvert begreb udføres en øvelse.</p> <p><i>Styrke</i>: Træk hinanden over på den modsatte side af stregen.</p> <p><i>Kropsspænding</i>: Eleverne skal veksle mellem at være spændte i forskellige kroksdele og være fuldstændig afslappede.</p> <p><i>Koordination</i>: Eleverne udfører sprællemandsbevægelse og efterfølgende skibebevægelser. Eleverne bytter om, så armene udfører sprællemand, og benene laver skibebevægelser - og omvendt.</p> <p><i>Proprioception</i>: før din makker, som har lukkede øjne, gennem rummet. Stop op, og lad makkeren fortælle, hvor i rummet vedkommende befinder sig.</p>
<u>Stationstræning</u>	At eleverne udvikler forudsætninger for spring- og redskabsgymnastik.	Eleverne udfører aktiviteten alene.	<p>Underviseren opstiller en lang række stationer med redskaber i en cirkulær opstilling - fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Brug en skråkile eller en tykmåtte på skrå til at trille eller lave kolbøtter på.</li> <li>▪ Kravl baglæns op ad en mur eller ribbe</li> <li>▪ Hop over en balancebom</li> <li>▪ Gå en distance i 'Krabbegang'</li> </ul> <p>Underviseren opstiller, hvilke regler der gælder - må man overhale? Hvilken vej tager man banen? Må man springe en station over?</p>

**Tabel 12: Indhold i lektion 3 - Grundfærdigheder og forudsætninger for spring- og redskabsgymnastik i indskoling.**

## Lektion 4 - Parkour, kendskab og erfaring

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<u>Landefortælling</u>	At eleverne får varmen	Eleverne udfører aktiviteten i en rundkreds.	<p>Underviseren fortæller en improviseret historie om forskellige lande. Hver gang et land bliver nævnt, udfører eleverne en øvelse:</p> <p><i>I Danmark (squat) er det blevet varmt om sommeren. Det er vi ikke vant til i Danmark (squat). Det er de heller ikke i Sverige (ned på maven og op igen) eller Norge (hinke to gange på højre ben). Men i Sverige (ned på maven og op igen) er det varmere end i Danmark (squat) og Norge (hinke to gange på højre ben). I Italien er det meget varmt (hink to gange på venstre ben) ...</i></p>
<u>Terningerne er kastet</u>	At eleverne får varmen	Eleverne udfører aktiviteten enkelt- eller parvis.	<p>Eleverne kaster med terninger. For hvert antal øjne terningerne viser, hører der en øvelse til fx:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fem armstrækkere</li> <li>2. Fem mavebøjninger</li> <li>3. Fem englehop</li> <li>4. Fem hælspark</li> <li>5. To omgange krabbegang rundt om sig selv</li> <li>6. Fem rygbøjninger</li> </ol>
<u>Zombier mod Ninjaer</u>	At eleverne bevæger sig snigende.	Eleverne udfører aktiviteten på to hold.	<p>Underviseren deler eleverne i to hold - zombier og ninjaer. Zombierne har lukkede øjne og står i to rækker over for hinanden, så de kan røre hinanden med fingerspidserne. Ninjaerne skal snige sig igennem rækken uden at blive berørt af Zombierne. Når alle har været igennem, byttes rollerne.</p>
<u>Gå og løb på stregerne</u>	At eleverne bevæger sig fremad på forskellige måder.	Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis.	<p>Underviseren instruerer eleverne i, hvordan de kommer fra den ene streg til den anden streg - fx ved at hoppe fra streg til streg, hurtigst muligt fra streg til streg m.m.</p>
<u>Fra A til B</u>	At eleverne bevæger sig på forskellige måder på redskaber.	Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis.	<p>Underviseren udvælger en distance mellem punkt A og punkt B. Eleverne skal bevæge sig over og under redskaberne, der er i mellem punkt A og B. Aktiviteten kan varieres ved at indsætte flere punkter til en bevægelsesleg.</p>
<u>Master Sen Sei</u>	At eleverne bevæger sig så lydløst som muligt.	Eleverne udfører aktiviteten i par.	<p>Én elev (Master Sen Sei) sætter sig i skrædderstilling med ryggen til den anden, som kravler op på et redskab. Denne elev skal nu hoppe så lydløst som muligt ned fra redskabet. Hvis Master Sen Sei synes, at landingen larmede for meget, kan der gives fx tre armstrækkere til den hoppende elev.</p>

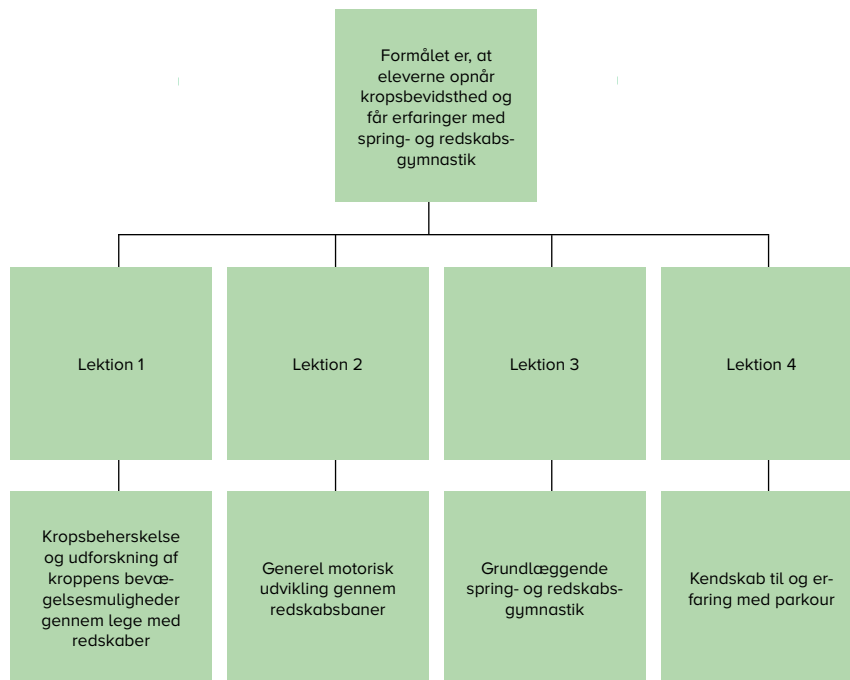
**Tabel 13:** Indhold i lektion 4 - Parkour, kendskab og erfaring i indskolingen.



## Mellemtrinnet

Figur 7 skitserer et undervisningsforløb over fire lektioner med spring- og redskabsgymnastik på mellemtrinnet målrettet udvikling af grundfærdigheder og forudsætninger for spring- og redskabsgymnastik.

**Figur 7: Målhierarki over fire lektioner på mellemtrinnet med spring- og redskabsgymnastik.**



## Lektion 1 - Kropsbeherskelse og udforskning af kroppens bevægelsesmuligheder

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<u>Kropsspænding og trillebør</u>	At eleverne får erfaring med, hvornår kroppen er spændt, og hvornår den er afslappet.	Eleverne udfører aktiviteten i par.	<p>Én elev lægger sig udstrakt på ryggen med hænderne på låret. Makkeren løfter nu elevens ben samtidigt. Eleven presser hoften frem, så der ikke knækkes i hoften, og bagdelen ikke hænger ned.</p> <p>Eleverne går efterfølgende rundt i trillebør - den ene løfter den andens ben, så vægten er på den andens arme. De går herefter en tur.</p>
<u>Styrtløb</u>	At eleverne får erfaring med at lande efter spring.	Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis i en rundkreds.	Eleverne står i en rundkreds med bøjede ben, som hvis man står på ski i styrtløb. Eleverne gynger nede i knæene - på lærerens kommando kommer de til et hop, hvor eleverne hopper og trækker armene i udstrakt position over hovedet. Eleven lander derefter i 'styrtløbspositionen'.
<u>Kroppen i luften</u>	At eleverne får erfaring med kraftpåvirkninger af kroppen i luften.	Eleverne udfører aktiviteten i par.	Én elev hopper foran sin makker, samtidigt med at makkeren holder ved den hoppende elevs hofter. Når eleven er i luften, skubbes eleven ud af kurs. Makkeren holder hele tiden ved hofterne. Øvelsen kan varieres, så eleverne hopper i 'styrtløbsposition'.
<u>Mærk redskaberne</u>	At eleverne lærer redskaberne og rummet at kende	Eleverne udfører aktiviteten i par.	Alle redskaber fordeles i rummet. Den ene elev lukker øjnene og bliver ført rundt i rummet på redskaberne med lukkede øjne. Når rundturen er slut, skal den førte elev gætte, hvor i rummet eleven befinder sig.
<u>Gemmeleg</u>	At eleverne lærer rummet at kende.	Eleverne udfører aktiviteten i par.	Den ene elev med lukkede øjne føres rundt i rummet af sin makker. Læreren råber "nu", og makkeren skynder sig at gemme sig i rummet bag redskaberne. Den førte bliver stående og tæller til trediv. Derefter skal makkeren findes. Underviseren tæller nu ned fra trediv - ved nul mødes alle på midten på nær de elever, der endnu ikke er fundet. Eleverne på midten råber derefter "kom frit frem".

**Tabel 14:** Indhold i lektion 1 - Kropsbeherskelse og udforskning af kroppens bevægelsesmuligheder på mellemtrinnet.

## Lektion 2 - Motorisk udvikling

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
Introduktion til motorik, og hvorfor det er godt at bevæge sig.	At eleverne får viden om, hvad motorik er, og hvorfor man skal bevæge kroppen på mange forskellige måder.	Introduktionen foretages i plenum.	Underviseren taler med eleverne i plenum om vigtigheden af at bevæge sig og være fysisk aktiv.
<u>Stationstræning</u>	At eleverne får varmen.	Eleverne udfører aktiviteten i grupper á tre-fire elever.	<p>Eleverne skal i grupper udarbejde stationer, der udgør en cirkulær bane. De skal benytte sig af redskaber til at bygge stationer med motoriske grundøvelser fx krybe/kravle, hinke/hoppe m.m.</p> <p>Når eleverne har bygget deres station, skal de finde på en historie, som passer til deres station. Det kan fx være, at en nedspringsmåtte ikke længere er en nedspringsmåtte men en tømmerflåde på det åbne hav.</p> <p>Krybe/kravle stationen er et fængsel, man skal flygte fra ved at møve sig ud af den lange tunnel, som de har gravet i al hemmelighed.</p> <p>Det kan være, at hoppe/hinke gruppen har fortællingen om Rødhætte, der må krydse den store flod for at flygte fra ulven, og derfor er tvunget til at hoppe fra sten til sten.</p> <p>Grupperne instruerer de andre elever i, hvordan stationen gennemføres.</p>
Forudsætninger for redskabs-gymnastik	At eleverne får viden om, hvilke fysiske forudsætninger, spring- og redskabs-gymnastik kræver.	Eleverne reflekterer og taler i plenum.	I plenum diskuterer eleverne forudsætninger for spring- og redskabs-gymnastik. Læreren præsenterer begreberne <i>styrke</i> , <i>kropsspænding</i> , <i>koordination</i> og <i>proprioception</i> i et sprog tilpasset aldersgruppen.

**Tabel 15: Indhold i lektion 2 - Motorisk udvikling på mellemtrinnet.**



### Lektion 3 - Grundlæggende spring- og redskabsgymnastik

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<p><u>Grundøvelser på rullematte/airtrack</u></p>	<p>At eleverne får erfaring med at lave bevægelser på rullematte/airtrack.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten i par.</p>	<p>Eleverne laver forskellige øvelser på rullematte/airtrack - fx</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gå og løb for- og baglæns</li> <li>▪ Hop og hink for- og baglæns</li> <li>▪ Trille</li> <li>▪ Krybe og kravle</li> <li>▪ Gå kappgang</li> </ul>
<p><u>Det strakte fald og ophop</u></p>	<p>At eleverne lærer at modtage ophop.</p> <p>At eleverne kan udføre Det strakte fald.</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteten i grupper af tre.</p>	<p>Der opstilles forskellige stationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Station til Det strakte fald</li> <li>▪ Hop fra lave redskaber - fx balancebom</li> </ul> <p>Ved hop fra redskaber skal eleverne modtage hinanden. Dette gøres ved at have en hånd på den hoppendes mave og den anden hånd på ryggen.</p>
<p>Teknikstationer</p>	<p>At eleverne lærer grundlæggende færdigheder i spring- og redskabsgymnastik</p>	<p>Eleverne udfører aktiviteterne enkeltvis.</p>	<p>Forskellige stationer opstilles - fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Terningeleg</li> <li>▪ Kropsspændingsøvelser</li> <li>▪ Øvelser på balancebom</li> <li>▪ Trille/kolbøttestation</li> </ul>

**Tabel 16:** Indhold i lektion 3 - grundlæggende spring- og redskabsgymnastik på mellemtrinnet.

## Lektion 4 - Parkour

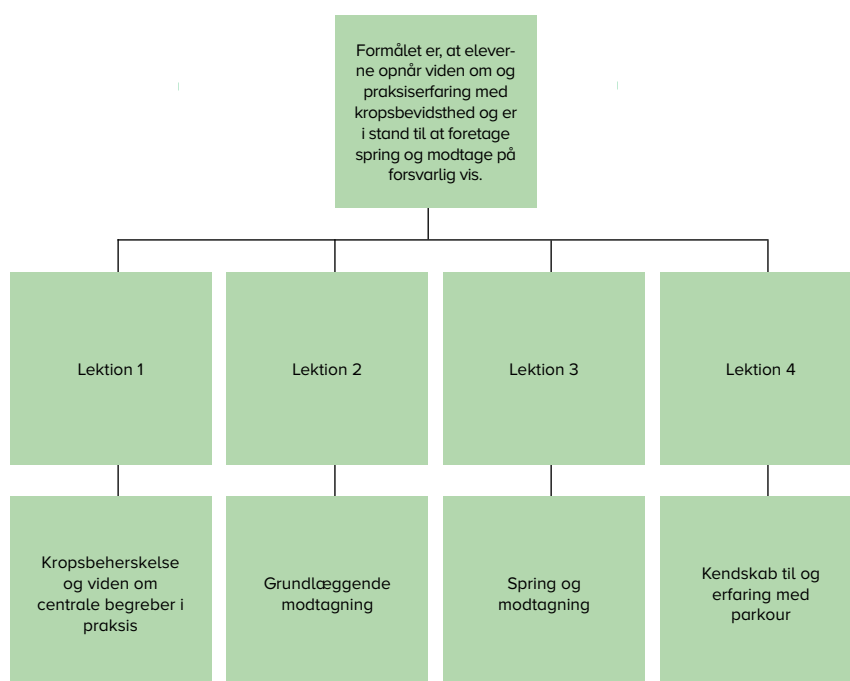
Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<u>Landefortælling</u>	At eleverne får varmen	Eleverne udfører aktiviteten i en rundkreds.	<p>Underviseren fortæller en improviseret historie om forskellige lande. Hvert gang et land bliver nævnt, udfører eleverne en øvelse:</p> <p><i>I Danmark (squat) er det blevet varmt om sommeren. Det er vi ikke vant til i Danmark (squat). Det er de heller ikke i Sverige (ned på maven og op igen) eller i Norge (hinke to gange på højre ben). Men Sverige (ned på maven og op igen) er det varmere end i Danmark (squat) og Norge (hinke to gange på højre ben). I Italien er det meget varmt (hink to gange på venstre ben) ...</i></p>
<u>Gå og løb på stregerne</u>	At eleverne bevæger sig fremad på forskellige måder	Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis.	Underviseren instruerer eleverne i, hvordan de kommer fra den ene streg til den anden streg - fx ved at hoppe fra streg til streg, hurtigst muligt fra streg til streg m.m.
<u>Find den hurtigste vej</u>	At eleverne samarbejder om, at komme fra redskab til redskab	Eleverne udfører aktiviteten i par.	Eleverne skal i samarbejde bevæge sig fra redskab til redskab uden at give slip på hinanden. Eleverne skal tage hensyn til hinanden og hjælpe hinanden hele vejen.
<u>Kom over redskaber</u>	At eleverne formår at komme over redskaber på forskellige måder	Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis.	<p>En plint, saltplint, stålplint og skumplint stilles i midten af rummet. De resterende redskaber flyttes ud til siderne. Eleverne placerer sig cirka 10m fra redskaberne, og skal på selvvalgte måder passere redskaberne.</p> <p>Læreren kan præsentere bestemte måder at passere redskaberne på, som eleverne skal efterligne.</p>

**Tablet 17: Indhold i lektion 4 - Parkour på mellemtrinnet.**

## Udskolingen

Figur 8 skitserer et forløb over fire uger med spring- og redskabsgymnastik i udskolingen målrettet viden om og praksis erfaring med spring- og redskabsgymnastik og modtagning.

**Figur 8: Målhierarki over fire lektioner i udskolingen med redskabsgymnastik.**



## Lektion 1 - Kropsbeherskelse og centrale begreber

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
Forudsætninger for redskabs-gymnastik	At eleverne får viden om og praksis erfaring med, hvilke fysiske forudsætninger, spring- og redskabs-gymnastik kræver.	Eleverne reflekterer og taler i plenum.	I plenum diskuterer eleverne forudsætninger for spring- og redskabs-gymnastik. Læreren præsenterer begreberne styrke, kropsspænding, koordination og proprioception i et sprog tilpasset aldersgruppen. Til hvert begreb hører forskellige øvelser - fx: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Styrke - stå to og to over for hinanden og træk hinanden over stregerne</li> <li>■ Kropsspænding - spænd op i kropsdele på skift</li> <li>■ Koordination - kombination af sprællemænd og skiløb.</li> <li>■ Proprioception - før din makker med lukkede øjne rundt i rummet. Eleven skal gætte, hvor eleven befinder sig i rummet.</li> </ul>
<u>Bulldog</u>	At eleverne får varmen.	Eleverne udfører aktiviteten med hele klassen.	Eleverne løber rundt i rummet og skal forsøge at løfte hinanden fra gulvet. Legen fungerer som icebreaker til modtagning senere i lektionen.
Tyngdepunkt	At eleverne får viden om tyngdepunktets betydning for modtagning.	Eleverne præsenteres for tyngdepunktets betydning i plenum.	Læreren præsenterer eleverne for tyngdepunktet, og hvorfor det er vigtigt at have kendskab til tyngdepunktet, når man modtager i spring- og redskabs-gymnastik.
<u>Parabolen</u>	At eleverne opnår erfaring med kropsspænding.	Eleverne er sammen i par.	Én elev ligger på ryggen. Spænder musklerne omkring kropsstammen med benene samlet.  Hænderne placeres på lårene samtidig med, at hælene løftes og eleven kigger mod sine tæer. Makkeren skubber nu benene til den ene side, så den liggende elev snurrer rundt på gulvet. Øvelsen kan også udføres i en sammenlukket position.
<u>Styrtløb</u>	At eleverne får erfaring med at lande efter spring	Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis i en rundkreds.	Eleverne står i en rundkreds med bøjede ben, som hvis man står på ski i styrtløb. Eleverne gynger nede i knæene - på lærerens kommando kommer de til et hop, hvor eleverne hopper og trækker armene i udstrakt position over hovedet. Eleven lander derefter i 'styrtløbspositionen'.  Øvelsen kan varieres, så man roterer en halv eller en hel omgang i luften.

<u>Kroppen i luften</u>	At eleverne får erfaring med kraftpåvirkninger af kroppen i luften.	Eleverne udfører aktiviteten i par.	Én elev hopper foran sin makker, samtidigt holder makkeren ved den hoppende elevs hofter. Når eleven er i luften, skubbes eleven ud af kurs. Makkeren holder hele tiden ved hofterne.
<u>Mærk redskaberne</u>	At eleverne lærer redskaberne og rummet at kende	Eleverne udfører aktiviteten i par.	Alle redskaber fordeles i rummet. Den ene elev lukker øjnene og bliver ført rundt i rummet på redskaberne med lukkede øjne. Når rundturen er slut, skal den førte elev gætte, hvor i rummet eleven befinder sig.

**Tablet 18: Indhold i lektion 1 - Kroppsbeherkelsø og centrale begreber i udskolingen.**



## Lektion 2 - Grundlæggende modtagning

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<u>Modtagning af ophop</u>	At eleverne formår at modtage grundlæggende spring - ophop	Eleverne er sammen i grupper á tre.	Redskaber, der kan springes ned fra fordeles i rummet. Eleverne øver modtagning af ophop. To elever tager imod, og én elev springer.  Undervejs skal eleverne overveje sikkerheden omkring redskabsopstillinger generelt. Hvad skal man være opmærksom på?
<u>Modtagning af håndstand</u>	At eleverne er i stand til at modtage håndstand.	Eleverne er sammen i grupper á tre.	Modtageren skal stå med let spredte og udadvendte ben og placere sig, så elevens ben svinger op ad den ene skulder. Eleven skal sætte hænderne tæt på modtageren, så hele modtagerens krop kan støtte eleven om nødvendigt. Modtageren skal tidligst muligt fatte om elevens hofter i opgangen til håndstand. Når eleven bliver mere sikker i opgangen, kan man stå bag eleven og tage imod ved at holde på knæ eller fødder.
<u>Rum-fornemmelse</u>	At eleverne opnår en fornemmelse af, hvor de befinder sig i luften, og hvornår de lander.	Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis.	Eleven står med ryggen til en springgrav/blød måtte med lukkede øjne. Eleven hopper bagud i udstrakt position. Når eleven tror vedkommende lander, så skal eleven lave et klap, eller sige: "nu".

**Tabel 19: Indhold i lektion 2 - Grundlæggende modtagning i udskolingen.**



### Lektion 3 - Spring og modtagning

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<u>Repetition af modtagning af håndstand.</u>	At eleverne har viden om, hvordan man tager imod håndstand.	Eleverne er sammen i grupper á tre.	Eleverne sidder sammen og taler om, hvordan man skal tage imod håndstand. Eleverne kan udføre modtagning for at være sikker i det.
<u>Modtagning af vejrmølle</u>	At eleverne er i stand til at modtage vejrmølle samt at give teknisk feedback.	Eleverne er sammen i grupper á tre.	<p>Underviseren introducerer, hvordan modtagning af vejrmølle udføres. Eleverne øver sig i at udføre og modtage vejrmølle. De filmer hinanden og giver feedback på udførslen undervejs.</p> <p>Modtagning: Stå med siden til eleven ca. ud for, hvor hænderne sættes i underlaget. Stå på elevens rygside og tag fat om begge hofter i slutningen af opgangsfasen og hjælp eleven gennem håndstandsfasen i lodret position. Underviseren bør undervejs understøtte elevernes feedback til hinanden og fungere som sparingspartner i grupperne. Underviseren bør også afsætte tilstrækkeligt med tid til at nå alle elever igennem videofeedback.</p>
<u>Modtagning kolbøtter</u>	At eleverne er i stand til at modtage kolbøtter/ruller samt at give feedback via video.	Eleverne er sammen i grupper á tre.	<p>Underviseren introducerer, hvordan modtagning af kolbøtte/rulle udføres. Eleverne øver sig i at lave og modtage kolbøtte/rulle. De filmer hinanden og giver feedback på udførslen undervejs.</p> <p>Modtagning: Modtageren sætter nærmeste hånd på maven mens fjerneste hånd sættes på bagehovedet lige inden håndisætning. Nærmeste hånd støtter rullen, mens fjerneste hånd sikrer hovedets position.</p> <p>Underviseren bør undervejs understøtte elevernes feedback til hinanden og fungere som sparingspartner i grupperne. Underviseren bør også afsætte tilstrækkeligt med tid til at nå alle elever igennem videofeedback.</p>

Tabel 20: Indhold i lektion 3 - Spring og modtagning i udskoling.



## Lektion 4 - Parkour

Aktiviteter	Formål	Organisering	Aktion
<u>Landefortælling</u>	At eleverne får varmen.	Eleverne udfører aktiviteten i en rundkreds.	<p>Underviseren fortæller en improviseret historie om forskellige lande. Hver gang et land bliver nævnt, udfører eleverne en øvelse:</p> <p><i>I Danmark (squat) er det blevet varmt om sommeren. Det er vi ikke vant til i Danmark (squat). Det er de heller ikke i Sverige (ned på maven og op igen) eller i Norge (hinke to gange på højre ben). Men Sverige (ned på maven og op igen) er det varmere end i Danmark (squat) og Norge (hinke to gange på højre ben). I Italien er det meget varmt (hink to gange på venstre ben) ...</i></p>
<u>Kom over redskaber 1.0</u>	At eleverne formår at komme over redskaber på forskellige måder.	Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis.	<p>Eleverne stiller sig i en række. Eleverne skal skiftevis over redskaber. De skal finde på nye måder hver gang, så ingen kommer over samme redskab på samme måde.</p> <p>Underviseren opstiller, hvilke regler der gælder - må man overhale? Hvilken vej tager man banen? Må man springe en station over?</p>
<u>Kongens efterfølger på redskaber</u>	At eleverne formår at komme over redskaber på forskellige måder.	Eleverne udfører aktiviteten i mindre grupper.	<p>Hver gruppe vælger en konge, som leder resten af gruppen over og under redskaberne. Gruppen følger med og udfører samme bevægelser som kongen.</p> <p>Underviseren opstiller, hvilke regler der gælder - må man overhale? Hvilken vej tager man banen? Må man springe en station over?</p>
<u>Kom over redskaber 2.0</u>	At eleverne formår at komme over redskaber på forskellige måder	Eleverne udfører aktiviteten enkeltvis.	<p>En plint, saltoplint, stålplint og skumplint stilles i midten af rummet. De resterende redskaber flyttes ud til siderne. Eleverne placerer sig cirka 10m fra redskaberne, og skal på selvvalgte måder passere redskaberne.</p>

**Tabel 21: Indhold i lektion 4 - Parkour i udskoling.**



# Idrætsprøven<sup>12</sup>

---

Hvis eleverne til afgangsprøven i 9. klasse rækker redskabsaktiviteter eller dans & udtryk, som indholdsområde, får du her et eksempel på, hvordan eleverne kan gribe den an. Undervisningen i gymnastik, dans og udtryk indgår i kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse og skal lede frem mod at eleverne kan "anvende komplekse bevægelsesmønstre i udviklingen af en alsidig praksis".

I idrætsfaget i grundskolen er formålet, at eleverne skal lære at indgå i:

“

Alsidige og idrætslige sammenhænge, hvor det er centralt, at eleverne opnår kropslige færdigheder og viden om fysisk aktivitet samt oplever glæden ved og lyst til at udøve idræt i mange forskellige arenaer<sup>13</sup>.

Hvis redskabsaktiviteter indgår som ét af de to vigtigste områder, er sikkerheden omkring redskaberne vigtigt at forholde sig til. Indgår der eksempelvis spring i den praktiske del, skal der være klare retningslinjer for modtagning. I nogle tilfælde kan læreren fungere som modtager af hensyn til sikkerheden.

Nedenfor præsenteres forslag til disposition til elever, der har trukket redskabsaktiviteter eller dans og udtryk som indholdsområde<sup>14</sup>.

<sup>12</sup> Se et praksiseksempel på idrætsprøven her: [www.skoleidraet.dk/aktiviteter/aktivitetstyper/idraetsfaget/proeven-i-idraet/](http://www.skoleidraet.dk/aktiviteter/aktivitetstyper/idraetsfaget/proeven-i-idraet/)

<sup>13</sup> Vejledning til Folkeskolens prøver i faget idræt - Undervisningsministeriet, 2018.

<sup>14</sup> Der henvises til Undervisningsministeriets vejledning for idrætsprøven med hensyn til prøvens formalia og praktiske udførelse.

## Eksempel på disposition - Dans og Udtryk

Når eleverne skal opbygge deres praksisprogram, kan de med fordel vælge en overskrift til hele deres program. Dette kan fx være "En hverdag", hvor eleven står ud af sengen og laver lidt strækøvelser for kroppen. Herefter kan eleven lave en koreografi med fx sving og strækøvelser (gerne to og to), hvor man i gruppen udnytter Labans bevægelsesprincipper for at vise, man mestrer dem. Derudover kan man i frikvarteret lave en dans, hvor man fx er to grupper imod hinanden og laver hiphop. For at få boldspillet med, kan det være en del af idrætstimen, hvor eleven viser punkterne fra dispositionen.

- Gruppemedlemmernes navne
- Indholdsområde A) Dans og udtryk og B) Boldbasis og boldspil
- Overordnet tema: Samarbejde

### 1. Vi vil i praksisprogrammet vise følgende øvelser:

Indholdsområde A) Dans og Udtryk:

1. Opbygning af en serie
2. Grundelementer fra forskellige genrer
3. Gøre brug af Labans teori

Indholdsområde B) Boldbasis og boldspil:

1. Vise generelle boldfærdigheder
2. Opbygning af eget spil

### 2. Tema og indholdsområder:

I vores praksisprogram vil vi gerne vise, hvordan samarbejde kan fremtræde på flere forskellige måder i en koreografi og i boldspil. Samarbejdet vil fungere på den måde, at man hjælper hinanden med at bygge en koreografi op, hvor der er pararbejde. Derudover vil der i boldspillet være samarbejde med sit hold for at kunne vinde spillet. Til slut vil vi i vores efterfølgende samtale diskutere, hvorfor det er vigtigt at vælge musik, der passer til ens bevægelser, og hvordan samarbejde og det at heppe på hinanden er med til at skabe et bedre spil.

### 3. Valg af musik:

Vi har valgt at bruge musik, der passer i tempo og underbygger koreografiens udtryk.

Lærer underskrift: \_\_\_\_\_

Elevunderskrift: \_\_\_\_\_

Kilder: xx

## Eksempel på disposition - Redskabsaktiviteter og fysisk træning

Når eleverne skal opbygge deres praksisprogram, kan de med fordel vælge en overskrift til hele deres program. Dette kan fx være "En hverdag", hvor man står op og laver lidt strækøvelser for kroppen. Her møder man ind til idræt i skolen, hvor dagens program starter med fysisk træning, hvor elementerne fra dispositionen fremtræder. Dette fører videre til en anden idrætstime eller til fritidsaktiviteter, hvor det handler om redskabsaktivitet. Her kan man vælge at opbygge sin kolbøtte til salto i niveauer, så eleven får lov til at fortsætte, når eleven har klaret sit niveau.

En anden mulighed er at bygge det op som et talentshow, hvor det gælder om at inddrage emnerne. Her kan man opbygge den fysiske træning som en sammenhængende koreografi, hvor styrkeelementerne er en del af det. Derudover kan redskabsaktiviteter vises ved, at eleven laver øvelserne i niveauer, hvor eleven efterfølgende sammensætter dem til et lille show.

- Gruppemedlemmernes navne
- Indholdsområde A) Redskabsaktivitet og B) Fysisk træning
- Overordnet tema: Krop og træning

### 1. Vi vil i praksisprogrammet vise følgende øvelser:

Indholdsområde A) Redskabsaktivitet

1. Vise opbygning fra kolbøtte til salto
2. Vise opbygning fra håndstand til kraftspring
3. Have kontrol over modtagning

Indholdsområde B) Fysisk træning

1. Vise grundopvarmning til styrketræning
2. Lave grundlæggende styrkeøvelser for kroppen ved hjælp af en springbane
3. Vise brugen af et intervalprogram

### 2. Tema og indholdsområder:

I vores praksisprogram vil vi gerne vise, hvordan redskabsaktivitet og fysisk træning kan kombineres. Temaet krop og træning underbygger, at der er sammenhæng mellem kroppens fysik og spring, da kroppen skal være stærk for at kunne lave div. øvelser. Til slut vil vi i vores efterfølgende samtale diskutere, hvorfor styrke og spændstighed er i redskabsaktivitet, og hvorfor korrekt modtagning er vigtigt.

### 3. Valg af musik:

Vi har valgt at bruge musik med hurtigt tempo til vores fysisk træning, da det kan være med til at underbygge stemningen og give mere lyst til at gøre det.

Lærer underskrift: \_\_\_\_\_

Elevunderskrift: \_\_\_\_\_

Kilder: xx

# Litteratur og mere inspiration

---

## Bøger og rapporter

- Borghäll, J. (2011): Rudolf Laban og jeg - en genial bevægelseslære i teori og praksis
- Christensen, A.B. & Hansen, T. (u. å.). Formålsorienteret undervisning - fra projektleddelse til undervisningsplanlægning, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet
- Dans i uddannelse. (2007). Dans med unge - Oplæg til undervisning i koreografi i idræt.
- Dansk Skoleidræt (2016): Den åbne i skole i bevægelse - Styrk det lokale samarbejde. Dansk Skoleidræt, Nordeafonden.
- Dansk Skoleidræt (2019). Idrætslæreren - arbejdsmiljø og sikkerhed. 2. udgave.
- DGI Idræt & Motion og DGI Lab (2019). Go Fun - Børn, idræt og bevægelsesglæde.
- DGI Unge Task-Force (2018). Unge, idræt & fællesskab - Udvalgte indsigter og anbefalinger fra DGI Unge-Taskforce
- DGI Gymnastik og PE-redskaber (2017). Redskaber - Spring og springindlæring.
- DGI Udspil, nr. 1 2018
- DGI Udspil, nr. 4 2018
- DGI Udspil, nr. 1 2019
- FIIBL & UCL (2019): Active Healthy Kids Danmark - Global Matrix 3.0.
- Jørgensen, H.T. (2015): Redskabsgymnastik. Systime. 2. udgave.
- Sundhedsstyrelsen (2016). Motorik, fysisk aktivitet og stillesiddende tid hos 0-6 årige børn
- Sundhedsstyrelsen (2017): Støt dit barn til aktiv leg og bevægelse.
- Undervisningsministeriet (2018). Vejledning til Folkeskolens prøver i faget idræt.
- Wettendorf, R. (2016): De voksnes kroppe viser vejen. Motorik og Sprog/ Viden på Tværs

## Relevante links

- Dansk Skoleidræt - Didaktiske redskaber til Dans og Udtryk - <https://skoleidraet.dk/aktiviteter/aktivitetstyper/idraetsfaget/inspiration-til-undervisningen/dans-og-udtryk/>
- Dansk Skoleidræt - Idrætsprøven i praksis: <https://skoleidraet.dk/aktiviteter/aktivitetstyper/idraetsfaget/proeven-i-idraet/>
- DGI & DIF Springsikker - [www.springsikker.dk](http://www.springsikker.dk)
- DGI Gymnastik - Trænerguiden: <https://www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik/for-dig-som-instruktoer/traenerguiden>
- DGI Gymnastik kurser: <https://www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik/for-dig-som-instruktoer/instruktoerkurser-og-uddannelser>
- DGI Gymnastik: <https://www.dgi.dk/gymnastik/gymnastik>
- DGI Gymnastik - Facebook: <https://www.facebook.com/gymnastik.DGI/>
- EMU - Danmarks læringsportal - Vejledende mål i grundskolen: <https://www.emu.dk/omraade/gsk-l%C3%A6rer/ffm/idr%C3%A6t>
- EMU - Danmarks læringsportal - Dans i skolen: <https://www.emu.dk/modul/vi-har-lavet-vores-egen-dans-og-koreografi>
- Idrætsmusik - <https://idraetsmusik.dk/>
- Undervisningsministeriet, Den Åbne Skole - <https://uvm.dk/folkeskolen/laering-og-laeringsmiljoe/den-aabne-skole>





**dgi.dk/gymnastik**

**DGI**

Vingsted Skovvej 1 | 7182 Bredsten | Tlf. 79 40 40 40 | info@dgi.dk | dgi.dk