

ATLETIK OG PARA-ATLETIK

Idræt C

Undervisningshæfte



Med støtte fra
Udenrigsministeriets
Oplysningspulje

OPERATION 
DAGSVÆRK
DANMARKS GLOBALE ELEVBEVEGELSE



INDHOLD

INTRODUKTION TIL ATLETIK OG PARA-ATLETIK	4
FORMÅL OG KERNESTOF	4
HANDICAP I FOKUS	5
LEKTION 1: LØB	6
KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL	6
TEORI	6
LEKTIER	7
LEKTION 2: PARA-LØB	8
KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL	8
TEORI	8
LEKTIER	9
LEKTION 3: SPRING	10
KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL	10
TEORI	10
LEKTIER	11
LEKTION 4: PARA-SPRING	12
KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL	12
TEORI	12
LEKTIER	12
LEKTION 5: KAST	13
KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL	13
TEORI	14
LEKTIER	14
LEKTION 6: PARA-KAST	15
KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL	15
TEORI	15
LEKTIER	16
LITTERATURLISTE	17
ARTIKLER	17
FILM	17
PRODUCERET AF OPERATION DAGSVÆRK	18



INTRODUKTION TIL ATLETIK OG PARA-ATLETIK

Kære elev,

Du sidder med Operation Dagsværks undervisningsmateriale "Atletik og para-atletik". Materialet er produceret i forbindelse med Operation Dagsværks oplysningskampagne om unge med handicap i Uganda 2019. Der er blevet produceret tre undervisningsmaterialer, der ser nærmere på det at leve med et handicap, med forskellige faglige vinkler i fagene engelsk, idræt og samfundsfag.

Dette undervisningshæfte giver dig øvelser og materialer til et forløb i idræt om atletik og para-atletik. Forløbet er bygget op af seks moduler på 60 minutters aktivitet. Hvert modul har sit eget fokuspunkt, som tager udgangspunkt i det overordnede tema "Atletik og para-atletik".

FORMÅL OG KERNESTOF

Formålet med Operation Dagsværks undervisningsmateriale er at kunne give danske elever undervisning i globale problemstillinger og viden om, hvilke forhold der er gældende uden for Danmarks grænser. Det skal give jer kompetencer til at kunne agere som bevidste og aktive medborgere lokalt og internationalt. Det sker alt sammen gennem at sætte et globalt perspektiv på det stof, der allerede undervises i på gymnasiale uddannelser.

Vi har i dette forløb arbejdet med følgende krav til kernestoffet fra Undervisningsministeriet i STX, idræt C:

- Aktiviteter, der fremmer den fysiske kapacitet
- Aktiviteter, der fremmer kropsbeherskelse
- Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde og etik.

I dette forløb vil I få træning i teknikker specifikt bestemt for de enkelte discipliner og elementer, der er fælles for disciplinerne. Fælles for disciplinerne er kroppens koordination i løb og tilløb samt rytmen i tilløbet, hvorimod de specifikt bestemte teknikker er tilløb, kropsholdning, afsæt, afvikling og landing.

HANDICAP I FOKUS

15 % af verdens befolkning lever med et eller flere handicap – dvs. mere end en milliard mennesker. 80 % lever i udviklingslande, hvor de oftest udgør en særligt sårbar gruppe af befolkningen. Mennesker med handicap oplever social og fysisk isolation, større fattigdom og ringere retsbeskyttelse. At leve med et handicap er mange steder forbundet med tabuer og mytedannelse, som bidrager til en øget marginalisering. Derfor støtter vi i år handicaporganisationer i Uganda, som arbejder for at sikre rettigheder og lige muligheder for alle – ud fra grundprincippet i Verdensmålene “leave no one behind”. De vil opsøge og motivere unge med handicap, som ellers står uden for uddannelse og jobmarkedet, og udbrede forståelsen for livet med handicap blandt de unges familier og i lokalsamfundet. Derudover vil unge med handicap trænes i livsfærdigheder, hvor de får selvtillid og tro på egne styrker.

Formålet med alle tre undervisningsforløb er derfor at øge jeres viden om det at have et handicap og dermed forhåbentlig være med til at bekæmpe de fordomme, som mennesker med handicap møder i hverdagen. Håbet er, at en øget inklusion vil fremme trivslen for mennesker med handicap og gøre, at flere føler sig mindre marginaliserede i samfundet.

Derved vil Danmark komme et lille skridt tættere på at opfylde Verdensmålene, og det samme vil Uganda, hvis dette års projekt har den ønskede effekt.

VERDENSMÅLENE I OPERATION DAGSVÆRK

I dette forløb berøres følgende verdensmål:





LEKTION 1: LØB

KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL

FAGLIGE MÅL

- I skal lære, hvordan man laver afsæt og afvikling med startklodser ved start af løb – kun hvis skolen har sådanne klodser
- I skal lære, hvordan man laver afsæt og afvikling uden startklodser ved start af løb
- I skal lære, hvilken kropsholdning der er at foretrække ved løb for at effektivisere kroppen mest muligt
- I skal lære koordinationen af kroppen i løb
- I skal lære, hvordan man laver tilløb, og hvordan man afleverer depechen ved stafetløb

Det første delforløb er LØB, hvor følgende discipliner skal gennemgås:

- 100 m
- 4 x 100 m stafet

TEORI

Fremgangsmåden til et godt løb indebærer følgende faser: start, acceleration og sprint i topfart. I første fase, starten af løbet, er det vigtigt, at man har en hurtig reaktion ved startsignalet.

I anden fase, accelerationen, skal man opnå deres maksimalfart, og dette skal ske inden for de første 30 meter. Man opnår deres maksimalfart ved at løbe foroverbøjet ved løbets start og langsomt rette sig op samt ved aktivt at bruge sine arme til fremdrift.

I tredje fase, sprint i topfart, er det vigtigt, at man løber på fodballerne. Fødderne skal ramme jorden i en bagudrettet retning, og fødderne skal placeres så tæt under kroppens tyngdepunkt som muligt – kroppen er derfor lettere foroverbøjet. Løb er mest effektivt, hvis der tages lange skridt, bruges kraftfulde knæløft, og det svævende ben samt arme kraftfuldt driver kroppen fremad.

Dette afsnit er lavet med inspiration fra dokumentet "Træningsøvelser til sprint" lavet af Skole OL.

Når man skal aflevere en depeche i stafetløb, kan to forskellige teknikker benyttes. Fælles for de to teknikker er, at depechen SKAL afleveres i skiftezone, altså inden at modtageren er ude af zonen.

Ved overhåndsskifte fører den afleverende løber depechen oppefra og ned i modtagerens ventende hånd. Modtageren har ført modtagerhånden tilbage med håndfladen pegende opad, så afleveringen bliver flydende.

Ved underhåndsskifte fører de afleverende løber depechen nedefra og op i modtagerens ventende hånd. Modtagerens håndflade peger nedad, så det kræver mere præcision at aflevere depechen med denne metode.

Dette afsnit er lavet med inspiration fra dokumentet "Træningsmateriale - Stafetløb" lavet af Skole OL.

LEKTIER

- Teoriafsnittene til denne lektion
- 100 meter løb | Hvor svært ka' det være? | DR3 – <https://www.youtube.com/watch?v=VG7b-G7eA4-Q>
- How to Train for a 100-Meter Dash | Sprinting – <https://www.youtube.com/watch?v=ON-3JQs0hpm8>
- 100 m løb – denne video er lavet af Operation Dagsværk, og den kan findes i undervisningsrummet. Videoen er tilgængelig fra juni 2019.
- Aflevering af depeche – denne video er lavet af Operation Dagsværk, og den kan findes i undervisningsrummet. Videoen er tilgængelig fra juni 2019.





LEKTION 2: PARA-LØB

KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL

FAGLIGE MÅL

- I skal lære, hvordan man laver afsæt og afvikling med startklodser ved start af løb – kun hvis skolen har sådanne klodser
- I skal lære, hvordan man laver afsæt og afvikling uden startklodser ved start af løb
- I skal lære, hvilken kropsholdning der er at foretrække ved løb for at effektivisere kroppen mest muligt
- I skal lære koordinationen af kroppen i løb
- I skal lære, hvordan man laver tilløb, og hvordan man afleverer depechen ved stafetløb
- I skal lære, hvordan man udfører para-sprint i kategorierne T11 (synshandicap) og T45 (manglende arm)



TEORI

Ved para-sprint i kategorien T11 er de udøvende atleter komplet blinde, hvorfor alle de udøvende løbere har bind for øjnene. Hver løber har en seende medløber, og de to er bundet sammen ved hjælp af et tørklæde omkring håndleddene. Når målstregen skal krydses, må medløberen ikke krydse målstregen først, så denne skal trække sig tilbage lige inden mål.

Dette afsnit er lavet med inspiration fra videoen "Athletics - Women's 100m - T11 Final - London 2012 Paralympic Games" uploadet af Paralympic Games.

Ved para-sprint i kategorien T45 har løberne kun én fungerende arm, så jeres ene arm fastgøres til kroppen med snor eller med en overtrækstrøje. Løberne bruger deres frigjorte arm til afsættet, og ellers er reglerne de samme som ved sprint.

Dette afsnit er lavet med inspiration fra videoen "Athletics Women's 400m - T45/46/47 Final | 8th ASEAN Para Games 2015 | 8th ASEAN Para Games 2015" uploadet af Sport Singapore.

LEKTIER

- Teoriafsnittene til denne lektion
- Athletics - Women's 100m - T11 Final - London 2012 Paralympic Games – lyt efter reglerne for enseende mevdløber – <https://www.youtube.com/watch?v=hLY7mNEqAB4>
- Athletics Women's 400m - T45/46/47 Final | 8th ASEAN Para Games 2015 | 8th ASEAN Para Games 2015 – <https://www.youtube.com/watch?v=YlpGuB1fryU>



LEKTION 3: SPRING

KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL

FAGLIGE MÅL

- I skal lære teknikken bag tilløb, rytmen i tilløbet og koordination i tilløb i højdespring
- I skal lære, hvordan man laver afsæt og afvikling af højdespring via flopspringet
- I skal lære teknikken bag landing af højdespring

Det andet delforløb er spring, hvor følgende discipliner skal gennemgås:

- højdespring

TEORI

Fremgangsmåden til et godt højdespring indebærer følgende faser: tilløb, afsæt, svævefase og landing.

I første fase, tilløbet, skal man have fokus på at løbe på fodballerne samt at løbe med høje skridt, da dette giver dem et højt tyngdepunkt. De fire sidste skridt udgør tilløbet i kurven frem til madrassen, og det er her vigtigt, at kroppen er lodret, og at man læner sig ind i kurven og væk fra madrassen. Armtrækket i tilløbet skal ikke sænke løbehastigheden, og derfor skal armtrækket være så naturligt som muligt.

I anden fase, afsættet, skal afsætsfoden – foden, der er længst væk fra madrassen – placeres i løberetningen og ikke parallelt med madrassen. I sidste skridt inden springet skal underkroppen "overhale" overkroppen, så fødderne er længere fremme end overkroppen. Afsætsfoden skal ramme i jorden med hele foden, og herefter skal armtrækket og svinget med det frie ben ske hurtigt, så der er minimal bøjning af afsætsbenet. Det er vigtigt, at man ikke læner sig mod madrassen i afsættet.



I tredje fase, svævefasen og landingen – i dette tilfælde flopspringet – følger man den rotation i kroppen, der bliver skabt i afsættet, så ryggen peger mod overliggeren og hovedet er det første, der er over stangen. Når overkroppen er over overliggeren, skal underkroppen trækkes ind til kroppen, hvorefter kroppen har passeret stangen. Man skal sørge for ikke at lande på hovedet og nakken, når de lander på madrassen, men i stedet lande på ryggen og numsen.

Dette afsnit er lavet med inspiration fra dokumentet "Teknisk progression Højdespring" lavet af Dansk Atletik Forbund.

LEKTIER

- Teoriafsnittet til denne lektion
- Højdespring – denne video er lavet af Operation Dagsværk, og den kan findes i undervisningsrummet. Videoen er tilgængelig fra juni 2019.
- An athlete uses physics to shatter world records - Asaf Bar-Yosef – <https://www.youtube.com/watch?v=RaGUW1d0w8g>



LEKTION 4: PARA-SPRING

KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL

FAGLIGE MÅL

- I skal lære teknikken bag tilløb, rytmen i tilløbet og koordination i tilløb i højdespring
- I skal lære, hvordan man laver afsæt og afvikling af højdespring
- I skal lære teknikken bag landing af højdespring
- I skal lære, hvordan man udfører para-højdespring i kategorien T42 (konkurrerer uden protese)

TEORI

Ved para-højdespring i kategorien T42 har atleterne normalt en benprotese, men til para-højdespring hopper de uden.

Når I skal springe uden en protese, skal et af jeres ben "bindes op". Herefter hopper I, som I lærte i den foregående lektion, men I må gerne forsøge sig med andre teknikker end flop.

Dette afsnit er lavet med inspiration fra videoen "Men's high jump T42 | 2014 IPC Athletics European Championships Swansea" uploadet af Paralympic Games.

LEKTIER

- Teoriafsnittet til denne lektion
- Men's high jump T42 | 2014 IPC Athletics European Championships Swansea – læg mærke til kraften i benet – <https://www.youtube.com/watch?v=70K8WbFRSxl>



LEKTION 5: KAST

KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL

FAGLIGE MÅL

- I skal lære teknikken bag tilløb, rytmen i tilløbet og koordination i tilløb i henholdsvis spydkast og kuglestød
- I skal lære den korrekte måde at holde henholdsvis et spyd og en kugle på ved kast
- I skal lære den korrekte kropsholdning ved afvikling af kastene med spyd og kugle

Det tredje delforløb er kast, hvor følgende discipliner skal gennemgås:

- spydkast
- kuglestød





TEORI

Fremgangsmåden til et godt spydkast indebærer følgende faser: tilløb og impulsskridt samt kastet.

I første fase, tilløb og impulsskridt, skal man sørge for, at deres tilløb har et konstant tempo og en god rytme. Man starter med front mod banen, hvor de starter deres tilløb. Når man kommer til impulsskridtene, vendes kroppen, så man står med siden til kasteretningen, og man skal løbe med siden til kasteretningen. Nu skal man lave et chasséhop, alt imens overkroppen lænes en smule tilbage. Ved landingen af chasséhoppet skal overkroppen roteres, så den har front mod kasteretningen, og kastet foretages. Vær opmærksom på, at der er fokus på fremdrift af kroppen og flow i chasséhoppet frem for at komme højt op i luften.

I anden fase, kastet, starter man med at have spyddet i hovedhøjde og med bøjet arm (90 grader). Når impulsskridtene begynder, føres spyddet bagud i strakt arm i kasteretningen, hvor den modsatte arm peger fremad. I rotationen, der sker efter chasséhoppet, trækkes armen fremad af albuen, og spyddet skal kastes sådan, at spyddets bane er tæt ved øret.

Dette afsnit er lavet med inspiration fra dokumenterne "Teknisk progression Spydkast" lavet af Dansk Atletik Forbund og "Træningsøvelser til kast" lavet af Skole OL.

Fremgangsmåden til et godt kuglestød indebærer følgende faser: tilløb og stød. I første fase, tilløbet, skal man starte med at stå med ryggen til kasteretningen, og man skal stå på samme ben som stødearmen. Overkroppen skal være foroverbøjet, og det frie ben skal være trukket let ind til kroppen. Det frie ben sparkes eksplosivt bagud, så ståbenet giver et lille hop baglæns mod kasteretningen, og vægten forskydes nu, så man lander på det modsatte ben. Samtidig med at man skifter ben, roterer kroppen, og i slutningen af rotationen skal man støde kuglen.

I anden fase, stødet, skal man holde kuglen ind til halsen med bøjet albue. I rotationen skubbes armen fremad via et træk fra albuen, og når kuglen og håndfladen vender mod kasteretningen, stødes kuglen.

Dette afsnit er lavet med inspiration fra dokumentet "Teknisk progression Kuglestød" lavet af Dansk Atletik Forbund.

LEKTIER

- Teoriafsnittene til denne lektion
- Spydkast – denne video er lavet af Operation Dagsværk, og den kan findes i undervisningsrummet. Videoen er tilgængelig fra juni 2019.
- Kuglestød – denne video er lavet af Operation Dagsværk, og den kan findes i undervisningsrummet. Videoen er tilgængelig fra juni 2019.

LEKTION 6: PARA-KAST

KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL

FAGLIGE MÅL

- I skal lære teknikken bag tilløb, rytmen i tilløbet og koordination i tilløb ved spydkast og kuglestød
- I skal lære den korrekte måde at holde henholdsvis et spyd og en kugle på ved kast
- I skal lære den korrekte kropsholdning ved afvikling af kastene med spyd og kugle
- I skal lære, hvordan man udfører para-spydkast i kategorien F57 (bruger stol)
- I skal lære, hvordan man udfører para-kuglestød i kategorien F57 (bruger stol)

TEORI

Ved para-kast i kategorien F57 sidder atleterne sikret på en speciallavet kastestol, hvorefter de foretager henholdsvis spydkast og kuglestød. Når man skal kaste, skal de sidde på en stol med sæde 70 cm over jorden, hvor benene er sikret fast til stolen, og der er en støttestang på modsatte side af kastearmen. Fælles for begge discipliner er, at man holder fast i støttestangen, hvorefter man læner sig tilbage, og idet man læner sig fremad igen, benytter man det momentum og fremdrift til henholdsvis at kaste og støde. Vær opmærksom på at sikre stolen godt, så I ikke kommer til skade, når I kaster eller støder, da I får opbygget et stort momentum.

Dette afsnit er lavet med inspiration fra videoerne "Men's Javelin F57|Final|London 2017 World Para Athletics Championships" uploadet af Paralympic Games og "Women's Shot Put F53 | Final | London 2017 World Para Athletics Championships" uploadet af Paralympic Games





LEKTIER

- Teoriafsnittet til denne lektion
- Men's Javelin F57|Final|London 2017 World Para Athletics Championships – læg mærke til, hvordan de bevæger deres overkrop/center – <https://www.youtube.com/watch?v=y8w9Ly285tI>
- Women's Shot Put F53 | Final | London 2017 World Para Athletics Championships – læg mærke til deres brug af støttepind – https://www.youtube.com/watch?v=DYmdyf7_OuE

LITTERATURLISTE

ARTIKLER

Teknisk progression Højdespring. Udgivet af Dansk Atletik Forbund. Internetadresse: <http://dansk-atletik.dk/media/1469750/Hoejdespring.pdf> - Besøgt d. 27.04.2019

Teknisk progression Kuglestød. Udgivet af Dansk Atletik Forbund. Internetadresse: <http://dansk-atletik.dk/media/1454822/-Kugle.pdf> - Besøgt d. 27.04.2019

Teknisk progression Spydkast. Udgivet af Dansk Atletik Forbund. Internetadresse: <http://dansk-atletik.dk/media/1454825/-Spyd.pdf> - Besøgt d. 27.04.2019

Træningsmateriale - Stafetløb. Udgivet af Skole OL. Internetadresse: <https://skoleol.dk/app/uploads/2014/02/Skole-OL-STAFET-20-x-60m1.pdf> - Besøgt d. 27.04.20

Træningsøvelser til kast. Udgivet af Skole OL. Internetadresse: <https://skoleol.dk/app/uploads/2014/02/Tr%C3%A6nings%C3%B8velser-Kast.pdf> - Besøgt d. 27.04.2019

Træningsøvelser til sprint. Udgivet af Skole OL. Internetadresse: <https://skoleol.dk/app/uploads/2014/02/Tr%C3%A6nings%C3%B8velser-sprint.pdf> - Besøgt d. 27.04.2019

FILM

DR3: 100 meter løb | Hvor svært ka' det være? | DR3. 12.08.2016. Internetadresse: <https://www.youtube.com/watch?v=VG7bG7eA4-Q> - Besøgt d. 27.04.2019

Howcast: How to Train for a 100-Meter Dash | Sprinting. 18.08.2013. Internetadresse: <https://www.youtube.com/watch?v=ON3JQs0hpm8> - Besøgt d. 27.04.2019

Paralympic Games: Athletics - Women's 100m - T11 Final - London 2012 Paralympic Games. 06.09.2012. Internetadresse: <https://www.youtube.com/watch?v=hLY7mNEqAB4> - Besøgt d. 27.04.2019

Paralympic Games: Men's high jump T42 | 2014 IPC Athletics European Championships Swansea. 20.08.2014. Internetadresse: <https://www.youtube.com/watch?v=7OK8WbFRSxI> - Besøgt d. 27.04.2019

Sport Singapore: Athletics Women's 400m - T45/46/47 Final | 8th ASEAN Para Games 2015 | 8th ASEAN Para Games 2015. 06.12.2015. Internetadresse: <https://www.youtube.com/watch?v=YlpGuB1fryU> - Besøgt d. 27.04.2019

TED-Ed: An athlete uses physics to shatter world records - Asaf Bar-Yosef. 08.02.2014. Internetadresse: <https://www.youtube.com/watch?v=RaGUW1d0w8g> - Besøgt d. 27.04.2019



PRODUCERET AF OPERATION DAGSVÆRK

100 m løb. Operation Dagsværk. Produceret inden skolestart 2019.

Aflevering af depeche. Operation Dagsværk. Produceret inden skolestart 2019.

Højdespring. Operation Dagsværk. Produceret inden skolestart 2019.

Spydkast. Operation Dagsværk. Produceret inden skolestart 2019.

Kuglestød. Operation Dagsværk. Produceret inden skolestart 2019.