

ATLETIK OG PARA-ATLETIK

Idræt C

Lærervejledning



Med støtte fra
Udenrigsministeriets
Oplysningspulje

OPERATION 
DAGSVÆRK
DANMARKS GLOBALE ELEVBEVEGELSE



INDHOLD

INTRODUKTION TIL LÆRERVEJLEDNINGEN	5
FORMÅL OG KERNESTOF	5
HANDICAP I FOKUS	5
UNDERVISNINGSFORLØBETS OPBYGNING	6
UNDERVISNINGSRUMMET	6
LEKTION 1: LØB	7
KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL.....	7
TEORI.....	7
LEKTIER.....	8
MATERIALER TIL BRUG I LEKTIONEN	8
GENNEMGANG AF LEKTIONEN	9
LEKTION 2: PARA-LØB	10
KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL.....	10
TEORI.....	10
LEKTIER.....	10
MATERIALER TIL BRUG I LEKTIONEN	11
GENNEMGANG AF LEKTIONEN	11
LEKTION 3: SPRING	13
KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL.....	13
TEORI.....	13
LEKTIER.....	14
MATERIALER TIL BRUG I LEKTIONEN	14
GENNEMGANG AF LEKTIONEN	14
LEKTION 4: PARA-SPRING	15
KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL.....	15
TEORI.....	15
LEKTIER.....	15
MATERIALER TIL BRUG I LEKTIONEN	15
GENNEMGANG AF LEKTIONEN	16
LEKTION 5: KAST.....	17
KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL.....	17
TEORI.....	17
LEKTIER.....	18
MATERIALER TIL BRUG I LEKTIONEN	18
GENNEMGANG AF LEKTIONEN	19



LEKTION 6: PARA-KAST	21
KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL	21
TEORI	21
LEKTIER	22
MATERIALER TIL BRUG I LEKTIONEN	22
GENNEMGANG AF LEKTIONEN	22
LITTERATURLISTE	24
ARTIKLER	24
FILM	24
PRODUCERET AF OPERATION DAGSVÆRK	25

INTRODUKTION TIL LÆRERVEJLEDNINGEN

Kære lærer,

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.

Denne lærervejledning giver dig øvelser, materialer, inspiration eller hele den færdige pakke til et undervisningsforløb i idræt om atletik og para-atletik kvit og frit. Lærervejledningen er bygget op som en færdig forløbsplan. Læs mere herunder om det kernestof, som materialet dækker, og hvor du kan finde de øvrige materialer, der er henvist til i lærervejledningen.

FORMÅL OG KERNESTOF

Formålet med Operation Dagsværks undervisningsmateriale er at kunne give eleverne undervisning i globale problemstillinger og viden om, hvilke forhold der er gældende uden for Danmarks grænser. Det skal give eleverne 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 eleverne 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 elevernes 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.

UNDERVISNINGSFORLØBETS OPBYGNING

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.

Forløbet kan med fordel bruges som supplement til et andet forløb eller afvikles som en temadag. Hver lektion er opbygget omkring følgende struktur: introduktion og formål, teori, lektier, materialer og gennemgang af lektionen.

UNDERVISNINGSRUMMET

I undervisningsrummet på Operation Dagsværks hjemmeside, od.dk, kan du finde og downloade lærervejledning og undervisningshæfte. I undervisningshæftet findes alle de tekster, arbejdsopgaver og links, som eleverne skal bruge i undervisningen. Når der i denne lærervejledning er henvist til nogle af disse, vil eleverne kunne finde det i undervisningshæftet. Kapitlerne i undervisningshæftet har samme navne som lektionerne i lærervejledningen, og de relevante tekster, videoer og arbejdsopgaver til lektionen vil stå under det tilhørende kapitel i undervisningshæftet. Alle tekster, links og videoer kan også findes som separate filer og links i undervisningsrummet.

VERDENSMÅLENE I OPERATION DAGSVÆRK

I dette forløb berøres følgende verdensmål:



LEKTION 1: LØB

KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL

FAGLIGE MÅL

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

OBS. : DET ER I DENNE LEKTION MULIGT KUN AT FOKUSERE PÅ DEN ENE AF DISCIPLINERNE

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 eleverne har en hurtig reaktion ved startsignalet.

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

I tredje fase, sprint i topfart, er det vigtigt, at eleverne 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. Elevens løb er mest effektivt, hvis der tages lange skridt, bruges kraftfulde knæløft, og det svævende ben samt arme kraftfuldt driver kroppen fremad. Vær opmærksom på, at eleverne løber afslappet uden at spænde i kroppen, og at eleverne har en rank ryg.

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

Når eleverne skal aflevere en depeche i stafetløb, kan de benytte to forskellige teknikker. 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 – se undervisningshæftet
- 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.

MATERIALER TIL BRUG I LEKTIONEN

- kegler eller andre redskaber til at afgrænse baner
- stopur
- klaptræ
- startklodser, hvis skolen har mulighed for at bruge dem
- depecher

GENNEMGANG AF LEKTIONEN

10 min. Introduktion til dagens lektion

10 min. Opvarmning – stafet

- En bane markeres med kegler med en afstand på ca. 30 meter
- Eleverne deles ind i hold på 4-6 personer, og stafetten handler om, at eleverne så hurtigt som muligt skal løbe ned til deres holds kegle på en given måde, før de kan løbe tilbage, så den næste kan løbe
- I første runde skal hvert holdmedlem "bare" løbe frem til keglen og tilbage igen
- I anden runde skal eleverne lave høje knæløftninger frem til keglen og tilbage igen
- I tredje runde skal eleverne sparke sig selv i numsen frem til keglen og løbe tilbage
- I fjerde runde skal eleverne løbe frem til keglen og lave 2 x 5 lunges, før de må løbe tilbage

25 min. Små øvelser til indlæring af teknikker

Eleverne skal på egen krop prøve den kropsholdning, der er bedst ved løb

5 min. Øv at rette kroppen op efter 30 meter

5 min. Øv de rette armbevægelser

10 min. Øv start fra blokke hvis muligt, ellers øv start "manuelt"

5 min. Øv at aflevere depeche

15 min. Afsluttende fællesaktivitet

- Løb 100 m
- Løb stafet



LEKTION 2: PARA-LØB

KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL

FAGLIGE MÅL

- Eleverne skal lære, hvordan man laver afsæt og afvikling med startklodser ved start af løb – kun hvis skolen har sådanne klodser
- Eleverne skal lære, hvordan man laver afsæt og afvikling uden startklodser ved start af løb
- Eleverne skal lære, hvilken kropsholdning der er at foretrække ved løb for at effektivisere kroppen mest muligt
- Eleverne skal lære koordinationen af kroppen i løb
- Eleverne skal lære, hvordan man laver tilløb, og hvordan man afleverer depechen ved stafetløb
- Eleverne 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 elevernes 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 – se undervisningshæftet
- Athletics - Women's 100m - T11 Final - London 2012 Paralympic Games – lyt efter reglerne for enseende medløber – <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>

MATERIALER TIL BRUG I LEKTIONEN

- kegler eller andre redskaber til at afgrænse baner
- stopur
- klaptræ
- startklodser, hvis skolen har mulighed for at bruge dem
- depecher
- armbånd, snor, stof eller overtrækstrøjer til at binde partnerne sammen i T11 og til fastgørelse af arm i T45
- natbriller eller tørklæder, så de løbende ikke kan se – eleverne kan evt. selv have det med

GENNEMGANG AF LEKTIONEN

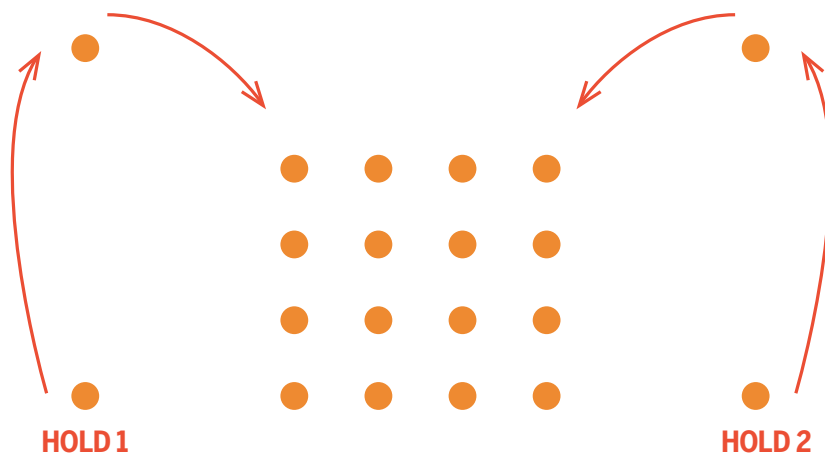
5 min. Introduktion til dagens aktiviteter med fokus på para-aspektet i den enkelte disciplin

10 min. Opvarmning

5 min. Løb rundt om en fodboldbane eller anden afmærket bane to gange med spurt/øget fart på de korte sider

5 min. Stafet med kryds og bolle

- Eleverne deles op i hold på fem, og der er to hold pr. bane. Eleverne skal én efter én i holdene løbe frem til første kegle, hvor de skal udføre en opgave, f.eks. fem burpees, inden eleven må løbe frem til banen og placere sig i et felt. Når den første på holdet har placeret sig, må den næste begynde – de konkurrerende hold skal ikke "vente" på, at det andet hold har placeret sig på banen. Spillet slutter, når et hold har tre på stribe, eller når alle felter er fyldt ud. I sådan et tilfælde vinder det hold med flest elever på banen.



10 min. Repetition af teknik

- Eleverne deles op i mindre grupper, hvor de gennemgår teknikkerne til afsæt med og uden startklodser, kropsholdningen under løbets første 30 meter og løbeteknikken til sprint i topfart.

10 min. Øvelse med introduktion til para-disciplinen

5 min. Klassen samles, og der spørges ind til, hvad eleverne lagde mærke til i videoen, som de havde for som lektie, i forhold til de regler, der er for den seende i et makkerpar. Herefter inddeles eleverne i par, hvor de kan afprøve at være henholdsvis seende og blind i et makkerpar.



5 min. Eleverne prøver at løbe med den ene arm bundet ind langs siden.

20 min. Dyst i atletik-disciplinen både med og uden para

- Der afholdes forskellige løb på 100 m, så alle kan prøve at være den seende og blinde samt at løbe med den ene arm langs siden. Hvis der er tid til det, så kan der løbes stafet.

5 min. Afsluttende refleksion

- Var det nemt eller svært?
- Vidste eleverne noget om løbeteknikkerne for para-atleterne før lektionen?
- Har eleverne fået fornyet respekt for para-atleterne?

LEKTION 3: SPRING

KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL

FAGLIGE MÅL

- Eleverne skal lære teknikken bag tilløb, rytmen i tilløbet og koordination i tilløb i højdespring
- Eleverne skal lære, hvordan man laver afsæt og afvikling af højdespring via flopspringet
- Eleverne 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 eleverne 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 elevernes kroppe er lodrette, og at de 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 elevernes afsætsfod – 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 eleverne ikke læner sig mod madrassen i afsættet.

I tredje fase, svævefasen og landingen – i dette tilfælde flopspringet – følger eleverne 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 eleven har passeret stangen. Eleverne 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 – se undervisningshæftet
- 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>

MATERIALER TIL BRUG I LEKTIONEN

- kegler eller andre redskaber til at afgrænse baner
- højdespringsmåtte, højdespringsstøtter og -overligger
- målebånd

GENNEMGANG AF LEKTIONEN

5 min. Introduktion til dagens lektion

10 min. Opvarmning

5 min. Løb rundt om en fodboldbane eller anden afmærket bane to gange med spurt/øget fart på de korte sider. Fokus skal være på lange skridt, hvor eleven kommer ned i niveau, så lårmusklerne bruges endnu mere.

5 min. Stafet

- En bane markeres med kegler med en afstand på ca. 20 meter.
- Eleverne deles ind i hold på 4-6 personer, og stafetten handler om, at eleverne så hurtigt som muligt skal løbe ned til deres holds kegle på en given måde, før de kan løbe tilbage, så den næste kan løbe.
 - *I første runde skal hvert holdmedlem "bare" løbe frem til keglen og tilbage igen.*
 - *I anden runde skal eleverne lave gadedrengehopp frem til keglen og tilbage igen.*
 - *I tredje runde skal eleverne lave "spiderman-kravl" frem til keglen og løbe tilbage.*

30 min. Små øvelser til indlæring af teknikker

15 min. Fokus på tilløb og armtræk

Repetition af øvelsen på videoen. Eleverne skal prøve det på egen hånd.

- Opstil kegler i en cirkel, som eleverne skal løbe rundt om for at træne deres kropsholdning i tilløbskurven.

15 min. Fokus på afsæt og hoppeteknik

- Repetition af øvelsen på videoen. Eleverne skal prøve det på egen hånd.

15 min. Afsluttende fællesaktivitet

- Eleverne skal nu kombinere de teknikker, som de har lært i lektionen, idet de skal springe højdespring.

LEKTION 4: PARA-SPRING

KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL

FAGLIGE MÅL

- Eleverne skal lære teknikken bag tilløb, rytmen i tilløbet og koordination i tilløb i højdespring
- Eleverne skal lære, hvordan man laver afsæt og afvikling af højdespring
- Eleverne skal lære teknikken bag landing af højdespring
- Eleverne 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 eleverne skal springe uden en protese, skal et af elevernes ben "bindes op". Herefter hopper eleverne, som de lærte i den foregående lektion, men de 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 – se undervisningshæftet
- Men's high jump T42 | 2014 IPC Athletics European Championships Swansea – læg mærke til kraften i benet – <https://www.youtube.com/watch?v=7OK8WbFRSxl>

MATERIALER TIL BRUG I LEKTIONEN

- kegler eller andre redskaber til at afgrænse baner
- målebånd
- højdespringsmåtte, højdespringsstøtter og -overligger
- "haler" til halefanger



GENNEMGANG AF LEKTIONEN

- 5 min.** Introduktion til dagens aktiviteter med fokus på para-aspektet i den enkelte disciplin
- 10 min.** Opvarmning
- 2 min.** Små øvelser til at få gang i leddene:
- Hoftecirkler, begge ben
 - Ankelcirkler, begge fødder i retning med og mod uret
 - Knæcirkler, med og mod uret
- 8 min.** Halefanger
- Hver person får en "hale", som sættes i buksekanten. Det gælder om at fange så mange af de andres haler som muligt ved at hive dem af de andre. Man må kun tage én hale ad gangen, og man er i sikkerhed, hvis man er i gang med at påføre en hale.
- 10 min.** Repetition af teknik
- Eleverne deles op i mindre grupper, hvor de gennemgår teknikkerne til tilløb med løb i kurven og fodplacering, afsættet med kropsrotationen samt landingen af højdespringet.
- 10 min.** Øvelse med introduktion til para-disciplinen
- Klassen samles, og der spørges ind til, hvad eleverne lagde mærke til i videoen, som de havde for som lektie, i forhold til de hoppeteknikker, der bliver brugt.
 - Måden, hvorpå para-højdespring bliver simuleret, er, at elevens ben bliver bundet op med reb, så de kan prøve det på egen krop.
 - Herefter skal eleverne afprøve de forskellige højdespringsteknikker, så de finder den, som de er mest komfortabel ved.
- 20 min.** Dyst i atletikdisciplinen både med og uden para
- Eleverne skal springe højdespring med ét ben, hvor de skal forsøge at hoppe så højt som muligt.
- 5 min.** Afsluttende refleksion
- Var det nemt eller svært?
 - Vidste eleverne noget om springeteknikkerne for para-atleterne før lektionen?
 - Har eleverne fået fornyet respekt for para-atleterne?

LEKTION 5: KAST

KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL

FAGLIGE MÅL

- Eleverne skal lære teknikken bag tilløb, rytmen i tilløbet og koordination i tilløb i henholdsvis spydkast og kuglestød
- Eleverne skal lære den korrekte måde at holde henholdsvis et spyd og en kugle på ved kast
- Eleverne 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

OBS.: DET ER I DENNE LEKTION MULIGT KUN AT FOKUSERE PÅ DEN ENE AF DISCIPLINERNE

TEORI

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

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

I anden fase, kastet, starter eleverne med at have spyddet i hovedhøjde og med bøjet arm (90 grader). Når elevernes impulsskridt 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 elevens øre.

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 eleverne starte med at stå med ryggen til kasteretningen, og eleverne 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 eleverne lander på det modsatte ben. Samtidig med at eleverne skifter ben, roterer kroppen, og i slutningen af rotationen skal eleverne støde kuglen.

I anden fase, stødet, skal eleverne 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 – se undervisningshæftet
- Spydcast – 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.

MATERIALER TIL BRUG I LEKTIONEN

- spyd
- kuglestøds-kugler
- målebånd
- kegler eller andre redskaber til at afgrænse baner

GENNEMGANG AF LEKTIONEN

5 min. Introduktion til dagens lektion

10 min. Opvarmning

5 min. Stafet

- En bane markeres med kegler med en afstand på ca. 20 meter, og eleverne deles op i hold på 4-6 personer.
 - *Første runde: Løb frem og tilbage mellem keglerne.*
 - *Anden runde: Eleverne skal gå krabbegang ned til keglen og løbe tilbage.*
- Tredje runde: Alle på holdet stiller sig i stilling til armstrækker, og den bagerste person skal nu kravle igennem "tunnelen" og stille sig forrest. Dette skal fortsættes, til et af holdene krydser "målstregen".

5 min. Godmorgen, Japan

- Eleverne skal være sammen to og to, hvor parrene lægger sig på maven over for hinanden. Legen er en styrkedyst, og den starter med, at der bliver råbt "konnichiwa", eleverne springer op og giver et kampbrøl, hvorefter de nikker til deres modstander. Herefter starter der nogle forskellige dyste, og hver dyst varer ét minut. Når dysten er færdig, lægger eleverne sig igen ned og "sover", hvorefter legen gentages, indtil der ikke er flere dyste tilbage.
 - *Første dyst er skulderbrydning, hvor eleverne stiller sig, som skulle de lave en armstrækker – eleverne skal stå skulder mod skulder. Når dysten går i gang, handler det om at skubbe sin modstander bagud ved at kravle fremad og skubbe med skulderen.*
 - *Anden dyst handler om at slå sin modstander i numsen. Eleverne skal holde hinanden i venstre hånd og forsøge at ramme modstanderen i numsen med højre hånd.*
 - *I tredje dyst skal eleverne igen stille sig, som skulle de lave en armstrækker – denne gang skal de være over for hinanden uden at røre ved hinanden. Når dysten går i gang, handler det om at klappe modstanderen på hænderne flest gange.*

30 min. Små øvelser til indlæring af teknikker. Hvis der er ressourcer til det, så kan eleverne deles op i to grupper, så de på skift har om spydkast og kuglestød.

15 min. Spydkast

10 min. Fokus på tilløbet

- Repetition af øvelsen på videoen. Eleverne skal prøve det på egen krop.

5 min. Fokus på håndtering af spyd

- Repetition af øvelsen på videoen. Eleverne skal prøve det på egen krop.

15 min. Kuglestød

5 min. Fokus på håndtering af kugle



- Repetition af øvelsen på videoen. Eleverne skal prøve det på egen krop.

10 min. Fokus på tilløb

- Repetition af øvelsen på videoen. Eleverne skal prøve det på egen krop.

15 min. Afsluttende fællesaktivitet

7 min. Spydkast

- En tydelig grænse markeres med kegler, banestriber eller lignende. Afhængigt af klassens størrelse kan klassen deles op i "kastegrupper", hvis det er nødvendigt.
- Eleverne skal nu kaste med spyd og forsøge at kaste så langt som muligt.
 - *Det kan være en ide at lægge hulahopringe ud, som eleverne kan sigte efter.*

7 min. Kuglestød

- En tydelig grænse markeres med kegler, banestriber eller lignende. Afhængigt af klassens størrelse kan klassen deles op i "kastegrupper", hvis det er nødvendigt.
- Eleverne skal nu støde med kuglen og forsøge at kaste så langt som muligt

Hvis der er flere lærere til rådighed, kan spydkast og kuglestød foregå samtidig, så eleverne kan nå at kaste og/eller støde så mange gange som muligt

LEKTION 6: PARA-KAST

KORT INTRODUKTION TIL DAGENS FORMÅL

FAGLIGE MÅL

- Eleverne skal lære teknikken bag tilløb, rytmen i tilløbet og koordination i tilløb ved spydkast og kuglestød
- Eleverne skal lære den korrekte måde at holde henholdsvis et spyd og en kugle på ved kast
- Eleverne skal lære den korrekte kropsholdning ved afvikling af kastene med spyd og kugle
- Eleverne skal lære, hvordan man udfører para-spydkast i kategorien F57 (bruger stol)
- Eleverne 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 eleverne skal kaste, skal de sidde på en stol, hvor elevernes ben er sikret fast til stolen, og der er en støttestang på modsatte side af kastearmen. Fælles for begge discipliner er, at eleverne holder fast i støttestangen, hvorefter de læner sig tilbage, og idet de læner sig fremad igen, benytter de det momentum og fremdrift til henholdsvis at kaste og støde. Vær opmærksom på at sikre stolen godt, så eleverne ikke kommer til skade, når de kaster eller støder, da eleverne 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 – se undervisningshæftet
- 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

MATERIALER TIL BRUG I LEKTIONEN

- spyd
- kuglestødsugler
- målebånd
- kegler eller andre redskaber til at afgrænse baner
- stol og reb samt spyd og støttestang, så kroppen kan sikres. Gerne flere eksemplarer, så flere kan prøve samtidig.

GENNEMGANG AF LEKTIONEN

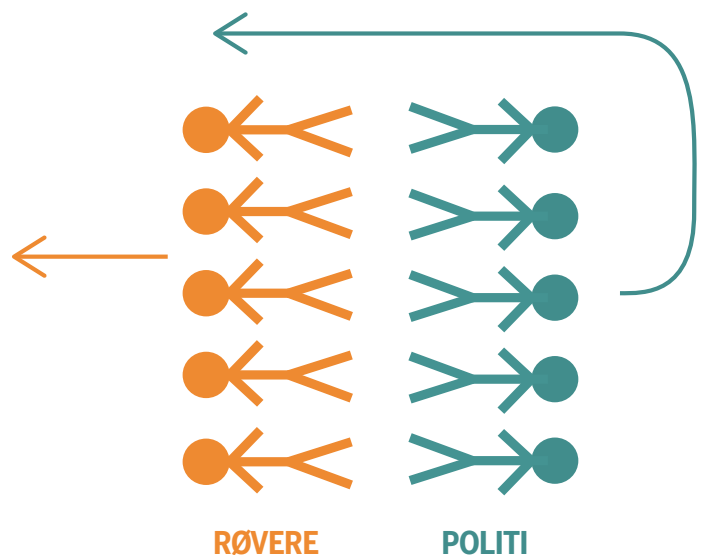
5 min. Introduktion til dagens aktiviteter med fokus på para-aspektet i den enkelte disciplin

10 min. Opvarmning

5 min. Løb rundt om en fodboldbane eller anden afmærket bane to gange. Sving med armene, og lav rul med skuldrene.

5 min. Røver og politi

- Klassen deles op i to hold, et politihold og et røverhold, og de lægger sig på ryggen ved siden af hinanden med fødderne pegende på modstanderholdet. Læreren skal derefter fløjte eller give anden lyd, hvorefter begge hold skal skynde sig op. Røverne skal løbe ned i deres ende, bag en linje, før de er i sikkerhed, og politiet skal forsøge at nå røverne, inden de når ned bag ved linjen. Når alle røverne er nået ned bag deres linje, fortsætter legen, og de røvere, der er blevet taget, er nu også politi. Legen slutter, når der ikke er flere røvere.



10 min. Repetition af teknik

- Eleverne deles op i mindre grupper, hvor de sammen gennemgår teknikkerne til tilløb med impulsskridt ved spydkast og kropsrotation ved kuglestød, måden at holde spyd og kugle på og kasteteknikkerne til de to kast.

10 min. Øvelse med introduktion til para-disciplinen

- Klassen samles, og der spørges ind til, hvad eleverne lagde mærke til i videoen, som de havde for som lektie, i forhold til den måde, som de deltagendes krop er fastspændt på.
- Herefter inddrages "stolen", der skal holde eleverne fast, og eleverne øver sig i at have tillid til stolen og læne sig tilbage, så de kan skabe momentum til deres kast. Alt dette øves uden spyd eller kugle.

20 min. Dyst i atletikdisciplinen både med og uden para

10 min. Spydkast

- En tydelig grænse markeres med kegler, banestriber eller lignende. Afhængigt af klassens størrelse deles klassen op i "kastegrupper", hvis det er nødvendigt.
- Eleverne skal nu kaste med spyd og forsøge at kaste så langt som muligt.

10 min. Kuglestød

- En tydelig grænse markeres med kegler, banestriber eller lignende. Afhængigt af klassens størrelse deles klassen op i "kastegrupper", hvis det er nødvendigt.
- Eleverne skal nu kaste med spyd og forsøge at kaste så langt som muligt.

OBS.: HVIS DER ER FLERE LÆRERE TIL RÅDIGHED, KAN SPYDKAST OG KUGLESTØD FOREGÅ SAMTIDIG, SÅ ELEVERNE KAN NÅ AT KASTE/STØDE SÅ MANGE GANGE SOM MULIGT

5 min. Afsluttende refleksion

- Var det nemt eller svært?
- Vidste eleverne noget om kasteteknikkerne for para-atleterne før lektionen?
- Har eleverne fået fornyet respekt for para-atleterne?



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=7OK8WbFRSxl> - 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.

Afl levering 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.