

ATLETIK FOR IDRÆTSSKOLEN

AF KIRSE ELLEGAARD

BREDEKONSULENT I DANSK ATLETIK FORBUND.
ØVELSESBESKRIVELSER ER SAMMENFATTET AF UNDERVISNINGSMATERIALE AF RONJA EGSMOSE OG "ATLETIK FOR SJOV".



INDLEDNING

Kære idrætslærer! Sandsynligvis tilstræber du følgende kriterier, når du planlægger idrætsundervisningen:

- Aktiviteten skal være sjov for eleverne (og for dig).
- Aktiviteten skal kunne håndteres i undervisningssituationen.
- Undervisningsministeriets fælles mål for idrætsfaget skal opfyldes.

Dansk Atletik inviterer dig hermed til at deltage i atletikaktiviteter, som opfylder alle de tre ovenstående kriterier. De følgende sider indeholder træningsøvelser inden for grunddisciplinerne løb, spring og kast til brug i 8.-10. klasse. Vores ambition er her at præsentere atletikken som en sjov og varieret idrætsgren, der kan dyrkes af alle uanset deres fysiske formåen. Mange af øvelserne kan desuden laves både indendørs og udendørs med blot en smule tilpasning, fx af redskaber og rekvisitter. Der tages udgangspunkt i, at man har en gymnastiksal/hal eller et grønt areal og ikke nødvendigvis et stadion at udfolde sig på.

Materialet gennemgår nogle af de mest almindelige atletikdiscipliner, og hver af disse præsenteres med en kort øvelses-/disciplinbeskrivelse, øvelsesforslag, der udbygger færdighederne i disciplinerne, samt basal fejlretning. Undervisningsforslagene er udformet som enkeltlektioner og leder op til udførelsen af en af følgende discipliner: sprint og hækkeløb, længde- og trespring, højdespring og kuglestød.

Den vægt, der er lagt på teknikken, er øget i forhold til de lavere klassetrin, men også her er der lagt vægt på, at der holdes et stort aktivitetsniveau, og at alle elever motiveres til fortsat træning via positive erfaringer med at bevæge deres krop.

Rigtig god fornøjelse!



Dansk Atletik Forbund

Dansk Atletik Forbund vil meget gerne arbejde for, at landets idrætslærere er godt rustet til at undervise i atletik, ikke mindst på baggrund af at atletik i fagvejledningen for idræt er et væsentligt indholdsområde, bl.a. for udviklingen af børns grundlæggende motorik og koordination. Atletikken er en af de klassiske idrætsgrene, samtidig med at den på fin vis afspejler mangfoldigheden i dagens elevgrundlag. Gennem sine mange forskellige discipliner indeholder atletikken potentiale for såvel tæt og tynd som for kræfter og koordination. Med dette bidrag til inspirationshæftet her ønsker Dansk Atletik Forbund at optimere forudsætningen for en alsidig og sjov atletik i skolernes idrætsundervisning.



OPFYLDELSE AF FÆLLES MÅL Gennem ATLETIKAKTIVITETERNE

- Mest tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast.
- Beherske udvalgte idrætter.
- Analysere og vurdere forskellige former for opvarmning og grundtræning.
- Anvende uderummet til fysisk aktivitet.
- Vurdere forskellige motionsformer.

AKTIVITETER

OPVARMNING

Atletikøvelser indeholder ofte maksimale præstationer, og det er derfor vigtigt med en grundig opvarmning for ikke at få skader. For ideer til opvarmningslege, se inspirationshæfter til øvrige klassetrin. Start gerne med at jogge 2-3 minutter for at få pulsen op og for at undgå skader, da lege oftest sker med høj intensitet.

BEVÆGELIGHEDSØVELSER – TO OG TO DANNER PAR

SE ILLUSTRATION FOR DE FORSKELLIGE ØVELSER:

1. Siddende benspredning/-samling – hop ind/ud.
2. "Tagfat" om to kegler.
3. Trillebørgang/-hop.
4. Benkredsninger.
5. Røre makkeren på hhv. hænder, skulder, hofte på skift.
6. Slå i partnerens hænder.
7. Tåspidserne mod hinanden.
8. Skiftevis hoppe over og kravle under hinanden.
9. Forsøge at slå makkeren omkuld.

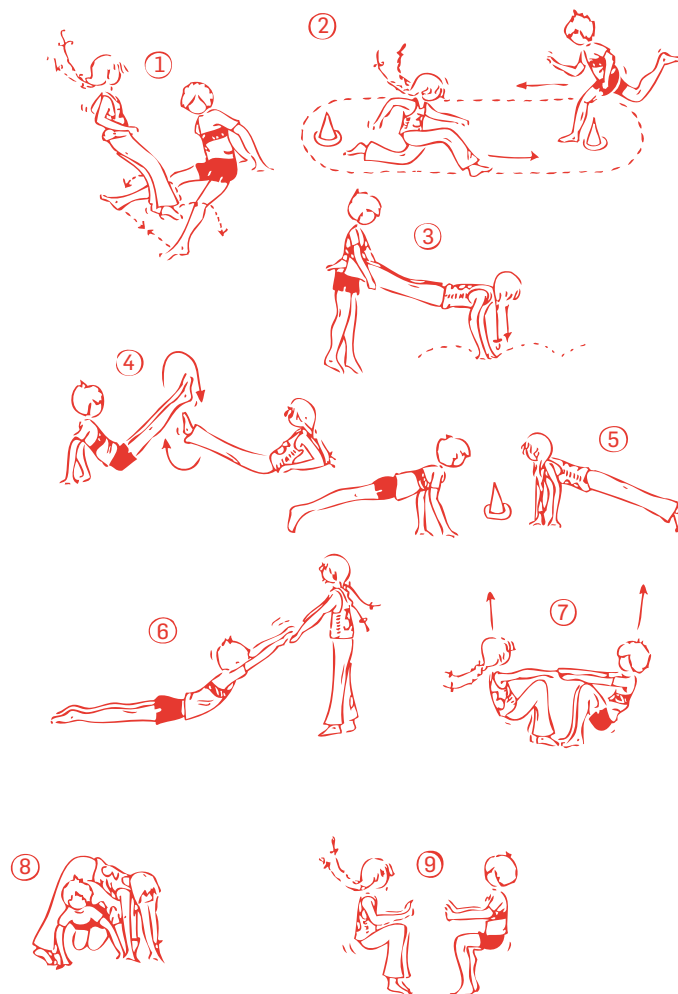
LØBEØVELSER OG KOORDINATIONSTRÆNING

Øvelser, der hjælper til at bevæge sig rigtigt, når der skal sprintes og springes:

Høje knæløft – Hælspark – Fodledsafsæt – Variation, hvor der laves et hurtigt højt knæløft på hvert 3. skridt – Gadedrengeløb (god, hvis der efterfølgende skal laves spring).

STIGNINGSLØB

Ca. 30 meter. Løb 2-4 gange. Start med at jogge på stedet, derefter løbes frem, mens farten øges til max-tempo. Vær opmærksom på at fortælle eleverne om løbeteknik ved sprint: Løb på tæerne/fodballen med høje knæ og højt tyngdepunkt (løb, så navlen er så højt som muligt og uden at knække i hoften/stikke enden bagud).

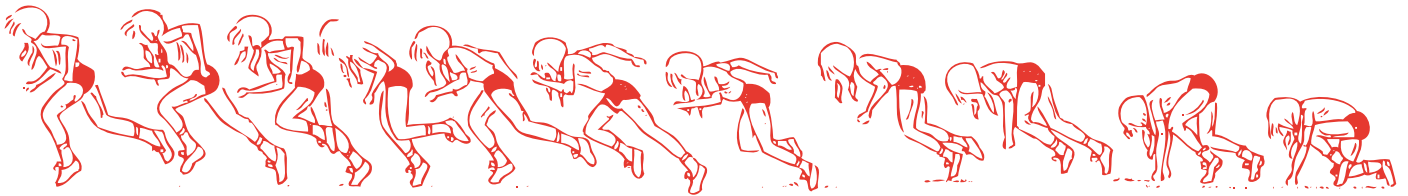


SPRINT/HÆKKELØB

Lav altid stigningsløb inden, man starter med at konkurrere, så benene vænnes til sprintløbet.

Startblokke opsættes i den ene ende, alternativt startes bag en streg. Eleverne starter i startblokk/"startposition". Læreren er starter. Eleverne sætter sig i blokken/position under kommandoen "på pladserne", og når de sidder helt stille, gives kommandoen "færdige", hvorefter bagdelen løftes op. Når hele feltet er kommet op i position og sidder stille, klappes løbet i gang.

Eleverne kan inddeles i grupper og tage tid på hinanden. Stopuret startes på kommandoen "Løb" (klap) og stoppes, når løberens brystkasse passerer målstregen. Tidtagerne står ved målstregen.



ØVELSESFORSLAG – SPRINT

STIGNINGSLØB

Stigningsløb (to rolige), hvor kegler angiver, at man først må nå topfarten efter fx 30 m og derefter skal holde farten i 20 m. Markér med kegler, hvornår der må løbes med fuld fart, og hvornår der skal løbes i roligt tempo.

REAKTIONSTARTER

Placer løberne i en bestemt position, og lad dem sprinte en given distance (fx 20-40 m) ved et givent signal. I forhold til rigtige 100-meter-løb er det bedst at give signal med lyd (fx klap), men det er også sjovt at forsøge med et visuelt signal, såsom en bevægelse eller en bold, der falder til jorden.

VARIATION:

- Lad eleverne på skift finde på en startposition, fx: Fra maveliggende med hovedet mod eller væk fra løberetningen – Rygliggende – Hugsiddende med front eller ryg mod løberetningen.
- Lad vinderen rykke én startstreg tilbage (1 m) og taberen én frem; så er der pludselig nye vindere!
- Lav skiftende heats, så fx vinderen flyttes i et nyt heat og taberen i et andet heat – så bliver det ikke for ensformigt, og konkurrencerne måske mere lige undervejs.
- To og to placeres eleverne over for hinanden med 1 m imellem og slår "Sten, saks, papir". "Taberen" skal så forsøge at fange vinderen, inden denne når "helle" som er 20 m bag, hvor han står. Her kombineres taktik, hurtig tænkning samt sprintegenskaber.

KLASSISKE FEJL, TEKNIK OG TIPS TIL FEJLRETNING:

Lig helt stille i de to positioner: "på pladserne" og "færdige".

Armene – bøjet ca. 90 grader – skal arbejde i lige linje parallelt med løberetningen. Gerne så kraftfuldt, at hænderne kommer i højde med ansigtet. Arbejd også bagud med albuen, indtil hænderne er lige bag hoften.

Tendens til at svinge/rotere tilfældigt med armene i løb: En lille sten i hver hånd kan give fokus på hænderne og dermed hjælpe. Forsøg samtidig at slappe af i overkrop, hoved og skuldre.

Vigtigt at få knæene op i løbet/"løbe højt". Dog ikke højere knæløft, end elevens styrke tillader! Lav evt. knæløft i opvarmning.

Tendens til at rejse sig, før der løbes (løbeposition); svært at holde foroverbøjet position de første 6-8 skridt.

Et kraftigt afsæt: Giv afsæt/pres med begge fødder for at skubbe kroppen fremad i start.

STARTBLOKTRÆNING

Indstilling af blokken: En tommelfingerregel er to fod fra startstregen til forreste blok og tre fod til bagerste. En metode til at fastslå, hvilket ben der skal placeres i forreste blok: Med samlede ben falder eleven fra oprejst stilling forover. Den fod, eleven vælger at føre frem først for at undgå at falde, er identisk med den bagerste fod i startblokken. Positionerne "på pladserne" og "færdige" vises. Det er vigtigt, at man lærer eleverne at sidde helt stille i de to positioner.

"På pladserne"



"Færdige"



"Løb"



For at træne afsæt fra startblokken kan man sætte denne hen til springgraven og springe så langt som muligt ud i sandkassen fra blokken.

Tre og tre danner de hold. Én elev løber (fx 40 m i fuld fart), én giver startkommando og én er "fejlfretter". Der skiftes, så alle prøver alle roller. Eleverne får fornemmelse for og kan reflektere over deres egne bevægelser, når de skal observere og give hinanden respons.

ØVELSESFORSLAG – HÆKKELØBSTRÆNING

REDSKABER: Hække, tryllesnor, bolde.

To rækker hække stilles op med hhv. 6 og 8 meters afstand.

Mellem rækkerne udspændes tre tryllesnore, som kan hæves/sænkes efter behov.

Lav evt. flere baner og del klassen i hold.

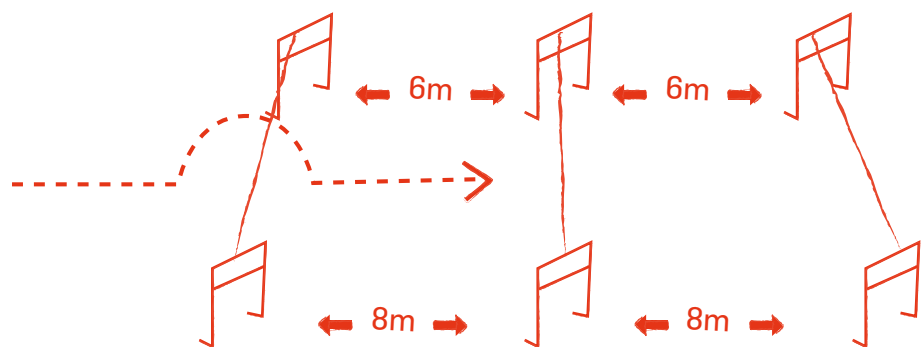
Organisering: alle elever løber samtidigt over tryllesnorene.

Derefter vælger eleverne en række med hækafstand på 6, 7 eller 8 m.

- Forsøg i god løbertyme med en vis hastighed at få fire isætninger mellem forhindringerne (fire fodisæt = tre skridt).
- Løb ved siden af hækken. Forsøg et aktivt højt knæløft over hver hæk med svingbenet.
- Løb ved siden af hækken. Svingbenet føres over en bold, mens afsætsbenet føres over hækken.
- Lad eleverne løbe over den række hække, som giver dem den bedste løbertyme og den mest hensigtsmæssige hækpassage.

HÆKKELØBSSTAFET

Lav en hækkeløbsstafet, hvor to hække forceres ud, der rundes et flag/en kegle og forceres to hække tilbage. Forreste i rækken klappes i hånden til start.



SPRING

LÆNGDESPRING

Start altid med forskellige springøvelser for at blive fortrolig med at lande i sandgraven, lære bevægelserne i et afsæt samt lære timingen i de forskellige elementer af et spring.

Længdespring består dybest set af et tilløb efterfulgt af et afsæt. Så følger en svævefase, hvor landingen forberedes, og til sidst landingen. Vigtige elementer er fart i tilløbet, et kraftfuldt afsæt med oprejst overkrop og knæløft til vandret med svingbenet (benet modsat afsætsbenet), god højde i afsættet samt en god landing, hvor man ikke "taber" fx hænderne bagud, da man måler fra bagerste punkt.



ØVELSESFORSLAG – LÆNGDESPRING

SPRINGØVELSER – FORSTADIER TIL LÆNGDESPRING

- Løb 40 m med afsæt på hvert tredje skridt med landing på modsatte ben.
- Stående afsæt ud i sandgrav – placer eleverne rundt om graven, så mange kan springe på én gang.
- Rigtige længdespringslandinger med 3-5 skridts tilløb – tag evt. tilløb på græsplænen (på langs af sandkassen), så flere kan springe på én gang.
- Lav længdespring fra 3-5 skridts tilløb, hvor man træner dét at få højde på springet ved at springe over en elastiksnor udspændt mellem to pinde/kegler.

Det er vigtigt, at knæet på det ben, man ikke sætter af på, føres langt frem og op i afsætsmomentet og holdes fremme/oppe i en del af svævefasen. Øvelserne kan laves med eller uden forhøjet afsæt.



LÆNGDESPRING MED VALGFRI TILLØBSLÆNGDE FOR DEN ENKELTE

Husk at farten skal toppe i slutningen af tilløbet lige inden afsæt.

Lav samtidig en springbane med fx sjipling, hop over mærker, hink igennem tønde-bånd. Efter sit spring skal eleven vente ved sandgraven og rive sandet efter den næste springer. Først derefter gennemfører eleven springbanen, før han/hun stiller sig i køen. Herved reduceres ventetiden, og samtidig indlæres forskellige metodikker og bevægelsesmønstre, der efterfølgende skal bruges i et længdespring.

TRESPRING

Minder meget om længdespring, og mange af de samme øvelser kan bruges til træning af dette. Den største forskel er rytmen i et trespring. Trespring består af to afsæt på det ene ben efterfulgt af et afsæt på modsatte ben. Til sidst en landing.

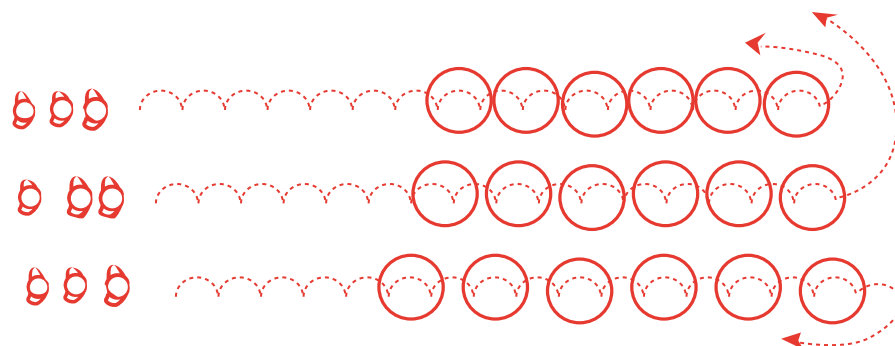
En god måde at komme i gang med trespring på er ved at lave en springbane i forbindelse med længdespringstræningen, hvor man lægger forskellige farver tønde-bånd ud for at markere rytmen – forklar, at venstre ben skal placeres i de røde tønde-bånd, og højre ben i de blå). Laves springbanen således, at man efter hvert længdespring laver trespringsrytmen, fx to gange, er overgangen fra trespring til længdespring relativt simpel.

KLASSISKE FEJL, TEKNIK OG TIPS TIL FEJLRETNING:

Springet bliver alt for fladt. Kan ofte skyldes fejlagtigt afsæt (se tips: Spring over en snor) eller for langt et tilløb.

Farten i tilløbet er ikke størst ved afsættet: Regulér evt. tilløbslængden, så den bliver kortere.

Lander næsten på strakte ben: Lav nogle stående længdespring, hvor man lander på numsen, så man "vænner" sig til at lande i sandet og få benene frem.



HØJDESPRING

Højdespring er en klassisk atletikdisciplin i skolen. Nogle er bange for (at lande på) overliggeren – en god idé er derfor at bruge en elastiksnor i stedet. Lav også altid korte tilløb først, inden man forsøger at udføre øvelsen med fuld fart. Det er ofte lettere at lære nye spring, hvis man har mindre fart på.

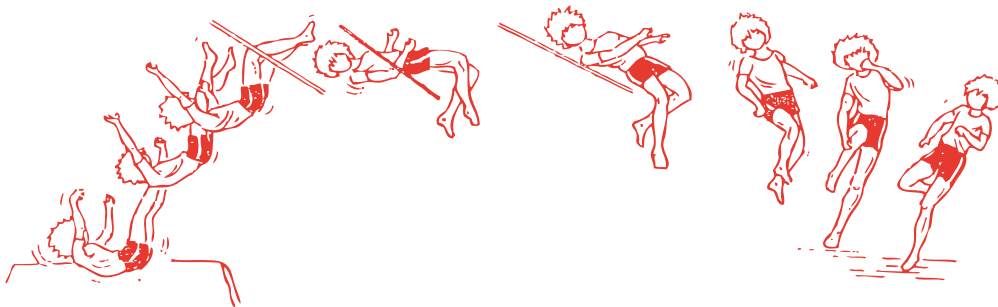
Højdespring består af et kortere tilløb med en bue de sidste ca. fem skridt, hvorefter der sættes af ved hjælp af et kraftigt afsæt med et markant knæløft på det yderste ben (i forhold til madrassen). Det anbefales, at man laver enten sakspring eller flopspring – disse to teknikker har mange fællestræk, og man kan med rette betragte sakspring som det ideelle forstadium til flopspring.

ØVELSESFORSLAG – HØJDESPRING

FORØVELSER TIL AT SPRINGE RIGTIGE FLOPSPRING

- Gående, hvor man øver det at sætte af på ét ben og trækker svingbenets knæ op til vandret med foden lodret under knæet.
- Lige tilløb skrånende mod madrassen:
 - Øv det at sætte af på det yderste ben og lande siddende på madrassen.
 - Øv det at sætte af på det yderste ben og lande på ryggen på madrassen.
 - Øv det at sætte af på det yderste ben og lande på ryggen med benene pegende vinkelret ud mod overliggeren og tilløbsområdet.

Sakspring med fem skridts tilløb (sakspring er reelt en forøvelse til rigtige flopspring, da bevægelsen med det kraftige knæ- og armtræk kan overføres direkte).



HØJDESPRING MED VALGFRIT TILLØB

Kurveformet tilløb de sidste fem skridt. Man kan med fordel placere en kegle 2 meter forskudt vinkelret ud og til siden for den nærmeste stander.

Som foreslået ved længdespring kan der med fordel laves en bane, som efterfølgende skal gennemføres, fx med højdespringsspecifikke elementer: Afslappet cirkelløb (som hvis man lavede tilløb med en kurve inden springet), gående afsætsøvelse som ovenfor beskrevet, gadedrengeløb med opadrettet afsæt på det ene ben, afslappet i det andet ben – øves også med modsatte ben.

KLASSISKE FEJL, TEKNIK OG TIPS TIL FEJLRETNING:

Man springer for meget sidelæns direkte ind på madrassen og ikke op først: Det er vigtigt at springe opad og løfte knæet godt op først (trænes i de gående øvelser foreslået ovenfor, samt ved sakspring).

Dobbeltafsæt – afsæt på to ben: Det er ikke tilladt at sætte af på to ben. Træn evt. nogle sakspring først, da det her næsten er umuligt at sætte af med samlede ben.

Tilløbsbuen bliver enten for buet eller for lidt buet: Stil kegler på begge sider af en foruddefineret tilløbsbue, så det ikke er muligt at afvige herfra.

KAST

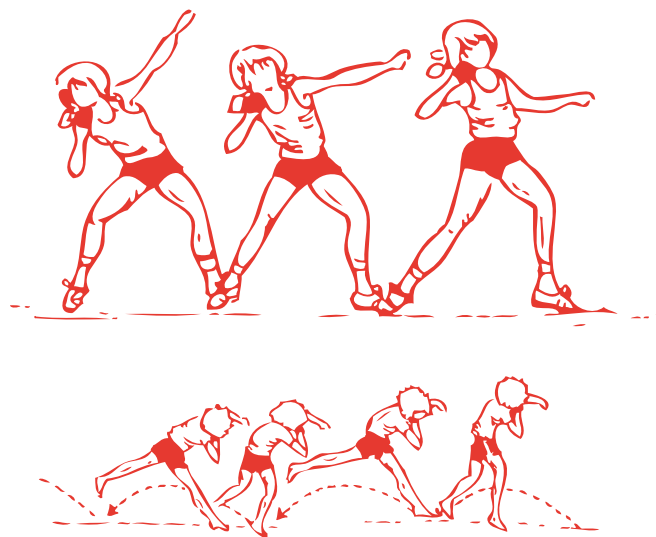
KUGLESTØD

Kuglestød er ud over rå kraft også en meget teknisk øvelse. Selv om der mange steder er en kastering, hvor man kan lave kuglestød fra, er det en god idé ikke at lade sig begrænse af dette. De fleste kastearealer kan sagtens rumme, at flere er i gang på én gang, hvis man fordeler eleverne på langs langs siden af nedslagsområdet. Start dog altid kastetræningen med at gennemgå, hvilke sikkerhedsforanstaltninger der er – kasteredskaber kan være farlige, hvis uheldet er ude!

Den vigtigste tekniske detalje ved kuglestød er, at selve "stødet" startes fra benene og fortsættes ved at hoften presses frem, og til sidst presser overkroppen og armen. Overkroppen forbliver i udgangsstillingen så længe som muligt.

Det vil sige, at ved stående kuglestød stødbøjes det bagerste ben, og stødbevægelsen starter med, at benet presser frem og op, så kroppen presses frem og op over det andet ben, som til gengæld skal være strakt (stemmer imod). Samme princip gælder, når man senere får tilløb på. Der findes mange tilløbsvarianter. Her beskrives den mest simple, mens de "professionelle" holder sig til teknikkerne glide og rotation. Disse er dog ganske svære at mestre.

ØVELSESFORSLAG – KUGLESTØD



- Træning af bevægelser, hvor stødbevægelsen netop starter nedefra: Start med at sidde på knæene – bøj ned i hoften – tryk hoften frem, og stød derefter kuglen af sted. Derefter laves samme bevægelse stående, hvor hoften først trykkes frem, og stødet gennemføres derefter.
- En simpel måde at lave kuglestød med tilløb på er at lave et side-chassé frem i ringen, hvor man skal lande med vægten på det bagerste ben og derefter udføre stødet, som man har øvet stående (fra et bøjet bagerste ben op over et strakt stem-ben – først presses hoften frem, derefter overkrop og arm).
- Træn dét at lave chassé-skridt ved at lave disse 20-30 m, hvor det laves, som om man skulle lave et kuglestød. Dvs. at albuen er oppe og hånden inde ved halsen, mens vægten er på bagerste ben og oppe på tæerne på bagerste ben. Overkroppen er drejet "bagud".

KLASSISKE FEJL, TEKNIK OG TIPS TIL FEJLRETNING:

Den klassiske fejl er, at man kun støder med armene og glemmer at bruge hele kroppen: Lav de ovenfor beskrevne øvelser for at øve dette.

Kuglen holdes ikke som i et stød, men som til et kast: Kuglen skal være helt inde ved halsen, og albuen skal være oppe, så overarmen er vandret – så der stødes og ikke kastes. Albuen må aldrig komme foran kuglen.

I tilløbet er strakte ben og ingen vægtforskydning en typisk fejl: I tilløbet skal man have bøjede ben, da stødet ellers ikke kan startes fra benene. Ligeledes skal vægten være på bagerste ben, når stødet startes, og skubbes op over et strakt ben, inden overkroppen bruges.

ALTERNATIV KASTEAKTIVITET

En mindre gruppe kan lave en kaste-femkamp med en kugle eller en medicinbold (1-2 kg). I en kaste-femkamp kan inddrages fem af følgende øvelser:

- Indkast med kugle.
- Forlæns stød fra brystet med to hænder på kuglen (basketballaflevering).
- Kast bagover, hvor kuglen føres ned mellem bøjede ben og op over hovedet og bagover.
- Stående kuglestød med højre hånd.
- Stående kuglestød med venstre hånd.
- Slyngekast til både højre og venstre med kuglen.
- Siddende indkast.

Lav evt. et scorekort, hvor eleverne kan notere resultater.

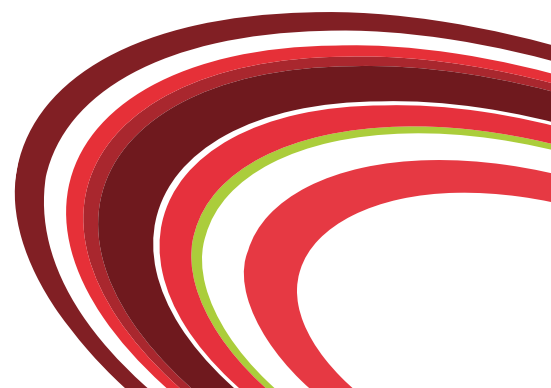
UNDGÅ KØ OG VENTETID

Et klassisk problem i atletikundervisningen er ventetiden, mens de andre springer eller kaster. Organiser idrætsundervisningen således, at de, der ikke står lige for tur, laver simple aktiviteter – altså er aktive uden at tappes for energi og koncentration, hvilket de skal bruge i springet/kastet. Læg fx en selvorganiseret "station" ind mellem springet/kastet og køen. Eleverne kan hoppe i sjippetov – individuelt eller i bue, snurre med hulapringe, lave gadedrengehopp – seks hhv. almindelige, lange, høje. Lav en forhindringsbane med "forhindringer" i form af fem mavebøjninger, fem armbøjninger, to englehop, fem høje knæløft.

UNDERVISNINGSDIFFERENTIERING

I løbe- og springøvelser kan man lave et "stjerne"-løb/-spring, således at alle løber/springer fra samme midtpunkt og ud i en "stjerne" i stedet for at stå på linje. Herved øges fokus på at slå sin egen præstation frem for klassekammeratens, og der bliver ikke nødvendigvis vindere og tabere.

Ved at variere startsignaler og indlægge opgaver, hvor eleverne skal agere med koordination ud fra logisk/matematisk eller synssans, kan man bevare et konkurrenceelement, samtidig med at man ikke altid favoriserer de hurtige og adrætte, men giver andre fordele; det er fx relevant, når man øver sprint, hvor det ellers kan være svært at undgå. I hækkeløb kan tilgodeses en differentiering med forskellige afstande/højder.



EVALUERING

Atletik er som udgangspunkt en konkurrenceidræt, hvor mål og tidtagning er afgørende. Det betyder dog ikke, at fokus skal være på, om man er hurtigere end én klassekammerat eller ikke kan springe så højt som en anden. Alle elever vil få en succesoplevelse, idet de forbedrer deres egen præstation; og i atletik gælder det netop i høj grad om at måle præstationen i forhold til sig selv.

I flere øvelser kan eleverne med fordel være med til at observere hinanden og give respons på udførelse og forbedring, hvilket kan være en hjælp både i deres egen udførelse og i deres forståelse af bevægelsesmønstre.

REFERENCER/LITTERATUR/LINKS:

- "Lektionsplaner – Indeatletik i folkeskolen" 4.-6. klasse. Udarbejdet af Dansk Atletik Forbund v/ Ronja Egsmose i samarbejde med Dansk Skoleidræt.
- "Atletik for sjov – inspirationskursus til atletik i folkeskolen" 7.-9. klasse. Udarbejdet af Dansk Atletik Forbund v/ Mikkel Larsen, Anders Sækmose og Peter Riis.
- www.dansk-atletik.dk hvor du kan læse om DAF Atletikmærke og DAF bestemmelser for børne- og ungdomsatletik. Se under ungdomsatletik.