

# Din digitale gæstelærer: Anna Emilie Møller

Lærervejledning til forløbet  
'Forhindringsløb - en disciplin i atletik'



**Forløbet er udviklet  
til idræt**



**Målrettet elever  
i udskoling**



**Online eller  
fysisk fremmøde**



**Forløb på 6 lektioner**

**I dette gæstelærerforløb skal eleverne arbejde med løbeteknik og løbeøkonomi. Forhindringsløberen Anna Emilie Møller giver gode råd til eleverne, illustrerer øvelser og forklarer om sin karriere, der blandt andet har ført hende til De Olympiske Lege (OL).**

Løb kan være en kilde til velvære og sundhed. For andre kan det være en udfordring at binde løbeskoene og komme afsted.

I dette gæstelærerforløb fortæller forhindringsløberen Anna Emilie Møller om at løbe med specifikt fokus på yndlingsdisciplinen forhindringsløb. Forløbet giver viden om teknik, koordination og rytme samt om livsstil og om den dedikation, der skal til for at blive blandt de allerdygtigste. Forløbet lægger desuden op til, at eleverne arbejder med forskellige idrætskulturer og undersøger forskelle mellem forskellige idrætsgrene.

## **Forløbets formål**

Gæstelærerforløbet 'Forhindringsløb - en disciplin i atletik' inviterer til, at eleverne bevæger sig og tager ved lære af Anna Emilie Møller, der giver sine perspektiver på, hvordan man fastholder motivationen til at træne.

Forløbet retter sig mod de tre kompetenceområder i idræt: alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel. Forløbet har særligt fokus på løb, spring og kast samt fysisk træning. Eleverne får desuden mulighed for at arbejde med sundhed og trivsel og med betydningen af motivationsarbejde.

Med afsæt i forhindringsløb åbner forløbet også op for, at eleverne arbejder bredere med idræt og idrætskultur i samfundet og med forskellen mellem individuelle og holdbaserede discipliner. Formålet med forløbet er desuden at løfte elevernes læring, motivere dem og styrke deres trivsel med undervisning af en gæstelærer, der er en faglig kapacitet på sit felt.

Find alle de digitale gæstelærerforløb på [www.emu.dk](http://www.emu.dk).



## Forløbets opbygning

Gæstelærerforløbet er bygget op om fire videoer med forhindringsløberen Anna Emilie Møller. Til hver video er der tilknyttet en række aktiviteter, som læreren kan igangsætte med eleverne.

Læreren kan indlede forløbet med at aktivere elevernes forforståelse - eksempelvis ved at spørge til deres egne løbeerfaringer og deres kendskab til Anna Emilie Møller. Anna Emilie Møller er i flere medier gennem tiden blevet omtalt som et naturtalent, og læreren kan eventuelt søge artikler om hende frem til nysgerrig baggrundslæsning i klassen.

Dernæst kan læreren invitere eleverne til at reflektere over, hvordan der i forskellige idrætsgrene er forskellige kulturer. Det kan bidrage til at sprog- og begrebsliggøre idrætsfaget i klassen. Anna Emilie Møller fortæller i forløbet for eksempel om individuelle og holdbaserede idrætsgrene, og eleverne kan undersøge, hvilke individuelle og holdbaserede idrætsgrene der er mest udbredte i Danmark, samt hvilke idrætsgrene eleverne i klassen selv dyrker.

### **Video 1: Forhindringsløb - en disciplin i atletik**

I denne video fortæller Anna Emilie Møller om sin sport. Hun forklarer blandt andet, hvad 3.000 meter forhindringsløb går ud på, og hvad forskellen er i forhold til for eksempel basketball, som Anna Emilie Møller har spillet i en lang årrække. Hun kommer herunder ind på forskellen mellem individuel sport og holdsport.

Forud for, at eleverne ser videoen, kan læreren give et oplæg om atletik som en idrætsgren med flere forskellige discipliner, der alle centrerer sig om løb, kast og spring. Derefter kan eleverne se videoen, inden læreren kan sætte dem i gang med at undersøge og reflektere over forhindringsløb og forskelle mellem forskellige idrætsgrene.

Eleverne kan i par tage afsæt i forskelle mellem 3.000 meter forhindringsløb og 400 meter hækkeløb. Eleverne kan specifikt undersøge:

- Hvornår kom forhindringsløb og hækkeløb på OL-programmet?
- Hvilke forskelle er der i måden, de udføres på? Springes der eksempelvis på forskellige måder? Eleverne kan beskrive det med afsæt i videoer søgt frem på internettet.
- Hvilke fysiske egenskaber er vigtige at have? Er der forskel mellem de to idrætsgrene? Eleverne kan blandt andet undersøge udholdenhed i forhold til hurtighed, optimal højde på udøveren og centrale muskelgrupper.

Aktiviteten kan gentages på andre idrætsgrene, og eleverne kan afslutningsvist fremlægge deres resultater i plenum. I en klassedialog kan læreren herefter igangsætte en fælles refleksion over forskelle i holdsport og individuelle idrætsgrene ud fra spørgsmål som:

- Hvilke fordele og ulemper er der ved forskellige idrætsgrene, herunder de undersøgte?
- Hvad er fordelene og ulemperne generelt set ved individuelle henholdsvis holdbaserede idrætsgrene?
- Er der forskelle på, hvilke idrætsgrene forskellige personer egner sig bedst til?

Læreren kan eventuelt udvide aktiviteten ved at lade klassen afholde en afstemning om, hvilke idrætsgrene eleverne foretrækker. Efterfølgende kan eleverne sammen analysere afstemningsresultatet og kortlægge, hvad resultatet viser om fordelingen i forhold til køn, højde, interesser eller andet.



## **Video 2: Øvelser med inspiration fra atletik**

I denne video er Anna Emilie Møller taget ud på sin træningsbane. Her viser hun de hække, som der springes over i hækkeløb, og hun fortæller, at koordination er vigtigt for at holde en rytme. Herefter viser hun små øvelser, som eleverne selv kan udføre. Øvelserne stiger i sværhedsgrad, så læreren kan vurdere, hvor eleverne skal starte, og om der eventuelt skal differentieres.

Hvis øvelserne laves indendørs i en hal, kan videoen eventuelt afspilles via en projektor, så eleverne kan se den, samtidig med at øvelserne udføres. Hvis øvelserne laves udenfor på en atletikbane eller lignende, kan eleverne se videoen inden aktiviteten.

Som forberedelse til aktiviteten kan læreren finde hække, bomme eller andre genstande, som eleverne kan springe over. Herefter kan læreren igangsætte øvelserne, som Anna Emilie Møller viser i videoen:

- Stående på stedet kan eleverne lave høje knæløftninger. Eleverne bruger armene og holder fodleddet aktivt.
- Eleverne kan kombinere de høje knæløftninger med høje knæ- og hælspark samt med hæltræk - ligesom Anna Emilie gør i videoen.
- Eleverne kan træde hen over en række på 10 hække, bomme eller skamler.
- Eleverne kan træde sidelæns hen over en række på 10 hække, bomme eller skamler.
- Eleverne kan hoppe med strakte ben over en række på 10 hække, bomme eller skamler.

Til sidst i videoen viser Anna Emilie Møller, hvordan man korrekt passerer hække i et hækkeløb. Dette kræver en del øvelse. Læreren kan vurdere, om eleverne kan gennemføre denne øvelse.

På baggrund af videoen kan læreren også igangsætte andre aktiviteter, som fokuserer på teknik, koordination og rytme. Det kunne være:

- Alternative passeringer over hæk. Eleverne kan undersøge, hvilke teknikker der fungerer godt. Her kan der være et teknisk fokus på position af ben og fødder.
- Passering af lave forhindreder for at øve rytme. Her kan eleverne sjippe mellem forhindrederne, for eksempel med fire hop mellem hver forhindring.
- En løbestilsanalyse, hvor eleverne filmer hinanden i par. Her kan eleverne eksempelvis give hinanden feedback på knæhøjde, armbevægelser, kropsholdning, bøjning i ankel m.m.

## **Video 3: Rutine og motivation**

I denne video fortæller Anna Emilie Møller om de rutiner, hun har inden et løb. Hun fortæller, hvordan hun forbereder sig, og hvordan hun holder sin motivation oppe. Det handler for hende om hele tiden at gå efter at være den bedste. På baggrund af videoen kan eleverne arbejde med mental parathed, fysisk træning og motivation.

Som første aktivitet kan læreren sætte eleverne til at arbejde med deres løbevaner eller andre bevægelsesvaner. Eleverne kan i par interviewe hinanden med udgangspunkt i disse spørgsmål:

- Hvad er dine løbe- eller bevægelsesvaner?
- Hvad motiverer dig i forhold til løb eller anden bevægelse?
- Hvad er med til at sænke din motivation?
- Hvad gør du for at overkomme en lav motivation?



Eleverne kan dele deres interviewresultater i plenum. Herefter kan læreren matche eleverne i par ud fra deres svar - for eksempel så elever med sammenlignelig tilgang til at motivere sig selv går sammen. Disse par kan læreren nu bede om at afprøve forskellige løbeapps i idrætstimen og eventuelt også som lektie.

Når eleverne tester løbeapps, kan de reflektere over, om de motiverer. Måske finder elever motivation i at sende løberuter til hinanden, dokumentere og dele træningsresultater, tage tid på ruter m.m. I den efterfølgende idrætstime kan klassen dele deres erfaringer og refleksioner i en fælles samtale.

#### **Video 4: Gode råd til at komme i gang**

I denne video fortæller Anna Emilie Møller om løbeøkonomi - det vil sige om at løbe effektivt med optimal brug af energi. Anna Emilie Møller giver også gode råd i videoen til, hvordan eleverne selv kan komme i gang med at løbe. Hun siger blandt andet, at det gør en kæmpe forskel at træne med andre. På den baggrund kan læreren igangsætte aktiviteter, som handler om at komme i gang med løb.

Læreren kan som det første introducere en aktivitet om løbeøkonomi og indlede med eksempler på, hvad der er effektivt, når man løber. Eksemplerne kan være:

- At holde konstant fart.
- At holde en stabil vejrtrækning.
- At bruge armene mv.

Eleverne kan også byde ind med egne erfaringer om, hvordan de løber bedst.

Som næste aktivitet kan eleverne teste deres kondital ved hjælp af eksempelvis Coopers test, 2-punktstest eller stæptest. Konditallet kan eleverne bruge som udgangspunkt for nedenstående aktivitet, hvor eleverne opbygger og gennemfører et træningsforløb over tre uger. Læreren kan lade eleverne gå sammen i par og udarbejde programmet til træningsforløbet. Programmet kan eksempelvis indeholde elementer som:

- Makkerløb eller -cykling, hvor parret skiftes til at løbe og cykle.
- Forskellige former for intervaltræning.
- Egne træningsruter på forskellige længder og i forskelligt terræn.

Eleverne kan angive i programmet, hvor ofte de træner. Det kan eksempelvis være to til tre gange om ugen. Eleverne kan gennem træningsforløbet dokumentere tid, hastighed og afstand og eventuelt også benytte videodokumentation af træningsøvelserne.

Afslutningsvist kan eleverne planlægge forskellige løbeaktiviteter for de øvrige årgange på skolen, som eksempelvis kan komme i anvendelse til Skolernes Motionsløb. Aktiviteterne kan være forhindringsløb, temaløb (eksempelvis tilrettelagt ud fra områdets seværdigheder), billedløb (hvor deltagerne tager billeder), stjerneløb eller bingoløb.



## Evaluering

Forløbet kan evalueres undervejs og som afslutning på forløbet. Undervejs i forløbet kan eleverne dokumentere deres aktiviteter og træning, for eksempel ved hjælp af videooptagelser. Dokumentationen kan bruges i den afsluttende evaluering, hvor eleverne kan reflektere over:

- Hvad motiverer dig til at løbe?
- Har du fået en anden motivation til at løbe?
- Har du fundet en måde at overkomme lav motivation? Både i forhold til løb og andre aktiviteter?
- Hvad har det gjort at udføre løbeaktiviteterne sammen med en makker?
- Kan du mærke en udvikling i din løbeøkonomi og løbestil? Her kan eleverne eventuelt bruge videooptagelserne eller konditallet til at se en udvikling.

Hvis der findes kvantitative data på elevernes løb, såsom tid eller afstand, kan eleverne indsætte dette i et skema for hele klassen, så eleverne kan se klassens udvikling fra start til slut i forløbet.

## Tilrettelæggelse

Det kræver følgende materialer at gennemføre dette gæstelærerforløb:

- Inden- eller udendørs løbebane eller andet område, hvor eleverne kan løbe over lange afstande.
- Hække, bomme, skamler eller andre genstande, som kan passeres.
- Løbe- og træningsapps.
- Kamera til at videodokumentere (eventuelt telefon eller tablet med kamera).

Det er en fordel, hvis læreren i forvejen har viden om løb og spring og om de teknikker, som er essentielle for at kunne opnå en god teknik og effektivitet. En viden, læreren eventuelt kan anvende til forud for forløbet at definere centrale begreber, som eleverne kan stilladseres med undervejs gennem forløbet. Det kan være begreber som kondital, udholdenhed og muskelstyrke.

Læreren kan overveje at gennemføre forløbet to gange i løbet af et skoleår for at kunne iagttage udvikling i elevernes motivation og løbeøkonomi.

## Hvis undervisningen er online...

Hvis forløbet gennemføres som fjernundervisning, kan aktiviteterne stadig gennemføres i tilpasset form. Eleverne kan eksempelvis øve spring i hjemmet - her skal læreren dog være opmærksom på, at eleverne ikke finder genstande, som er for høje eller for farlige at passere. Det skal være genstande, der vælter let.

I video 3 og 4 er der udviklet aktiviteter, som bedst gennemføres i par. Det er dog muligt at omlægge aktiviteterne til individuel gennemførelse. I forlængelse af en sådan omlægning kan klassen diskutere, om individuel træning også kan motivere.

*Publikationen er udarbejdet juli 2021 af Rambøll Management Consulting, Københavns Professionshøjskole, VIA University College, Syddansk Universitet og Operate for Styrelsen for Undervisning og Kvalitet.*

Grafisk tilrettelæggelse: Operate



BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET



OPERATE



BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET