Samlet materiale fra FIP 2022

Undervisere:

Dancefit: Trine Tvedebrink

Ultimate: Lisbeth Kjærgaard

Crossfit: Stine Aagaard Vangkilde

Det udvidede tekstbegreb: Stinne Vorbjerg Westh

Underviserne kan kontaktes for flere videoer, som er skåret fra her pga. forskellige typer af rettigheder.

Dancefit og træningsprojekt

Formål med forløbet:

At udføre et træningsprogram over ca. 10 uger, hvor eleven opnår en målbar forbedring i udholdenhed (kondition og/eller styrke-udholdenhed) samt opfylder de rytmiske krav under udførelsen af dancefitserierne.

Krav til projektet:

<u>Start:</u>

- Udføre en interval-konditionstest før og efter forløbet (evt. Andersentest eller bib-test afhængig af hal).
- Udføre styrke-udholdenhedsøvelser før og efter forløbet
    - Antal til udmattelse: Burpees, squats, jumpsquats, planke (tid)
    - Evt supplerende med ryg, mave og arme (antal)
- Nedskriv en målsætning for dine sluttests:
    - Ex. Jeg vil gerne kunne lave 10 burpees mere, 20 quats, osv…. + mål for forbedre af konditionstest.
- Nedskriv en træningsplan:
    - Træne hvor ofte og hvor meget

- Obs: Du skal have nedskrevet og sendt ovenstående info til din lærer inden næste lektion. Din lærer skal godkende dine målsætninger.

<u>Undervejs:</u>

- Hver uge afleveres/deles træningsplanen med læreren. Planen er nu opdateret med info om træningen:
- Hvordan gik det til den enkelte træning
    - Puls
    - længde på træningen
    - hvor mange serier
    - Var serierne hårde nok
    - Valgte du at ændre på noget? Hvorfor
    - Lavede du anden form for træning, skal det selvfølgelig også med

Obs: I timerne opnår I et kendskab til dancefit og får også trænet lidt. Men det er vigtigt at påpege, at I selv skal træne ca. 2 gange om ugen udover timerne, hvor I får en høj puls, for at se en fremgang i jeres kondition og styrke-udholdenhed.

Afslutning:

- Lav en evaluering af forløbet:
    - Har du forbedret dine tests? Hvorfor og hvorfor ikke?
    - Hvor meget har du trænet, hvordan har indholdet været (lang tid nok, ofte nok, hårdt nok osv) og hvordan stemmer det overens med dine testsresultater?
    - Er du blevet bedre til rytme?

Rytmiske krav:

- Følge musikken
- Udføre øvelserne korrekt og med store bevægelser
- Udforme en serie der er hård nok til, at man opnår en bedre kondition og styrke-udholdenhed.
- Opbygge serier, så det passer med takter og musik.

Produktet: 3 serier

- Én opvarmningsserie dvs. ikke for hård.
- 2 serier med kondition og udholdenhed.
    - Alle serier skal filmes og lægges med link i dokumentet med dancefit under filer i Teams.

Opbygning af serien:

- En serie skal bestå af 8 gange 8 taktslag og som gentages musikken igennem: Dette kan være 2-4 blokke (dvs. små sammensætninger) af hver 2 gange 8 taktslag.

- Evt. en cirkeldans i stedet for frontvendt.

Inspiration:

- Dancefit inddrager aerobic og fitnessøvelser, så lad jer inspirere af disse typer bevægelser og bland gerne med flere genrer af dans så som hip hop og latinamerikanske danse/zumba:
- ex. Grapewine, sprællemand på stedet/frem/tilbage/rundt, løbe på stedet/frem/tilbage/i en cirkel, Squats/jumpsquats, burpees, lunches, armstrækninger, zumba-bevægelser, hip hop bevægelser osv.

Trines eksempler:

Dancefit 1:

Uden musik: https://youtu.be/B6QXOrqIzGc

Musik: Justin Timberlake: SexyBack

Dancefit 2:

Uden musik: https://youtu.be/SKM7G1kQoEw

Musik: ItaloBrothers: Stamp On The Ground

Plan for timerne:

1. lektion: Opstart
    - *Underviseren lærer dig i 1-2 serier*.
    - *Fokus på mange gentagelser*
    - *Konditionstest (ex. Andersentest med intervaller) + styrkeudholdenhed.*

2. Lektion: Opvarmningsserier

Lektie: I skal hjemme have trænet ved at lave de dancefitserier, der lægges ud til jer.

a. *Opvarmning ved underviserens serier fra sidst (en del af lektien)*

b. *I inddeles i grupper af 4 og laver en opvarmningsserie til* sangen: *Massive attack: Teardrop*

c. *2 grupper lærer hinandens opvarmningsserier. Da det er samme sang, kan alle grupper lave på samme tid. Mange gentagelser.*

d. De 2 grupper filmer hinandens serier og man lægger linket ind i det fælles dokument/øvelsesbanken

3. Lektion: Dancefit-serier

Lektie: I skal hjemme have øvet 2 valgfrie opvarmningsserier + de 2 dancefitserier

a. Opvarmning for alle ved 2 grupper.

b. Alle grupper laver en dancefit serie til sangen: *Jennifer Lopez, Pitbull: On The Floor*

c. 2 og 2 lærer I hinandens dancefitserier. Da det er samme sang, kan alle grupper lave på samme tid. Mange gentagelser, så I får pulsen op.

d. De 2 grupper filmer hinandens serier og man lægger linket ind i det fælles dokument/øvelsesbanken

e. Hvis der er tid, går grupperne skiftevis på og underviser alle andre i deres serier.

4. Lektion: Dancefit-serier

Lektie: I skal hjemme have øvet alle gruppers opvarmningsserier og dancefitserier.

a. Opvarmning for alle ved 2 nye grupper.

b. Alle grupper laver en dancefit serie til sangen: *Shakira: Waka Waka*

c. 2 og 2 lærer I hinandens dancefitserier. Da det er samme sang, kan alle grupper lave på samme tid. Mange gentagelser, så I får pulsen op.

d. De 2 grupper filmer hinandens serier og man lægger linket ind i det fælles dokument/øvelsesbanken

e. Hvis der er tid, går grupperne skiftevis på og underviser alle andre i deres serier.

5.-9. lektion: Arbejde selv

a. I skal nu arbejde selvstændigt i grupperne og få trænet og øvet få opvarmningsserier og mange dancefitserier. Lav en aftale med de andre grupper om, hvilke sange der sættes på, så alle kan deltage. I må gerne samarbejde med andre grupper eller koordinere fælles træning for alle.

Sidste lektion:

a. Afsluttende tests og efterfølgende aflevering af jeres evaluering.

<u>Dancefit serier:</u>

Alle har givet tilladelse til, at jeg må dele med andre elever og lærere, men at jeg spørger, hvis jeg lægger noget ud på sociale medier.

Dancefitserier:

Gr. 1:

Opvarmningsfit 1: uden musik: https://youtu.be/1Dyh-li28Pc

Musik: Massive attack: Teardrop

Dancefit 2 uden musik: https://youtu.be/J7n5IV6UT88

Musik: Shakira: Waka Waka

Dancefit 3 uden musik: https://youtu.be/vs331qzglrg

Musik: Ed Sheeran: Bad Habits

Gr. 2:

Opvarmningsfit 1: uden musik: https://youtu.be/DSwyqvlrOBM

Musik: Massive attack: Teardrop

Dancefit 2 uden musik: https://youtu.be/2gu9bsa5YCs

Musik: Jennifer Lopez, Pitbull: On The Floor

Dancefit 3 uden musik: https://youtu.be/V0QsI5wEUC4

Musik: MKTO: Classic

Gr. 3:

Dancefit 2 uden musik: https://youtu.be/t0EepuBVLj8

Musik: Ronja: Supernova superstarts

Dancefit 3 uden musik: https://youtu.be/MRjpOWVKNbY

Musik: Fleur East: Sax

Trines fire serier:

Dancefit 1:

Uden musik: https://youtu.be/B6QXOrqIzGc

Musik: Justin Timberlake: SexyBack

Dancefit 2:

Uden musik: https://youtu.be/SKM7G1kQoEw

Musik: ItaloBrothers: Stamp On The Ground

Dancefit 3:

Kontakt Trine for link.

Musik: Meghan Trainor: Me Too

Dancefit 4:

Kontakt Trine for link.

Musik: Miley Cyrus: Mother´s daughter

Træningsprojekt og Crossfit

Udarbejdet af:

Stine Aagaard Vangkilde

Viborg Katedralskole

sa@vibkat.dk

Indhold

Formål (overordnet) 3

Tekniske færdigheder / krav 3

Workouts 3

Formål (crossfit specifikt): 3

Oversigt over forløbet 5

Modul 1: 5

Modul 2: 5

Modul 3: 6

Modul 4: 6

Modul 5: 7

Modul 6: 7

Modul 7-9: 7

Modul 10 7

Træningsprojekt og idræt B (Hf + HTX) 8

Formål (overordnet)

At gennemføre et træningsprojekt over ca. 10 uger, hvor eleven opnår en målbar forbedring i kondition (generelt) og crossfit (idrætsspecifikt), samt tilegner sig færdigheder inden for crossfit af både teknisk og fysisk karakter.

Tekniske færdigheder / krav

Overordnet: Kunne udføre nedenstående øvelser teknisk korrekt ud fra den skalering, der er nødvendig for den enkelte elev.

(kan justeres ud fra det enkelte gymnasiums udstyr og faciliteter)

- Burpees
- Push ups
- Lunges
- Squats
- KB øvelser:
    - Squat
    - Thrusters
    - Clean & jerk
    - DL
    - Swings
    - Snatch
- Wall walks
- Evt. Rope climbs
- Pull ups / Ring rows
- Sjipning

Workouts

- AMRAP
- EMOM
- Chipper
- Makker
- Fight gone bad
- Tabata

(undgå at eleverne laver cirkeltræning)

Forskellige bud på workouts med / uden udstyr

Formål (crossfit specifikt):

- At eleverne gennem forløbet opnår en målbar forbedring i udholdenhed, samt tilegner sig kendskab til og teknisk kunnen inden for øvelser i crossfit.
- At eleverne er i stand til at sammensætte øvelser og reps i en hensigtmæssig sammenhæng i WODs.
- At eleverne er i stand til at gennemføre øvelser og programmer i et forholdsvist højt tempo
- At eleverne er i stand til at reflektere over egen praksis og koble teori og praksis sammen
- At eleverne er i stand til at skalere op og ned i øvelser ud fra egne kompetencer og bliver udfordret der, hvor de er.
- At eleverne på baggrund af en start- og en sluttest er i stand til at reflektere over de opnåede resultater og forklare disse.

Krav til projektet

Start:

Udføre en konditionstest før og efter forløbet (Bip test)

Udføre en idrætsspecifik test før og efter forløbet (Fight gone bad)

Nedskrive en målsætning for dine sluttests

Nedskrive en træningsplan

<u>Undervejs:</u>

- Hver uge deles træningsplanen med læreren. Planen indeholder detaljer om alle træningspas som fx

- Træningsvarighed
- Hvor hårdt det føles (Borg skala)
- Primært fokus (bip-test eller crossfit-test)
- Sekundært focus
    - Teknisk træning
    - Styrketræning
    - Andet

Obs: I timerne opnår I et kendskab til crossfit og får også trænet lidt. Men det er vigtigt at påpege, at I selv skal træne ca. 2 gange om ugen udover timerne, hvor I får en høj puls, for at se en fremgang i jeres kondition og styrke-udholdenhed.

Afslutning:

- Lave en evaluering af forløbet:
    - Har du forbedret dine tests? Hvorfor? Hvorfor ikke?
    - Hvor meget har du trænet? Hvor målrettet har du trænet? Hvilken crossfit træningsform tiltalte dig mest?
    - Er du blevet teknisk bedre til crossfit?

Produktkrav:

Individuelt:

- Kort videoaflevering med redegørelse og analyse af træningsprojektets forløb med afsæt i crossfit.

Grupper:

- I grupper á 3-4 personer udfærdiges en WOD, hvor tekniske og fysiske elementer indgår, således at gruppen får vist deres kunnen inden for crossfit. Gruppen fremlægger sin WOD på klassen, hvor de instruerer de andre i tekniske elementer og forklarer mulige skaleringer til de forskellige øvelser, samt deltager aktivt sammen med de andre elever.

Oversigt over forløbet

Modul 1:

Introduktion til forløbet med produktkrav og dokumentation og refleksioner over egen praksis i de enkelte timer.

Lektie: YUBIO s. 904-910

Opvarmning

Ledopvarmning

Mobilitet

Belastning på led og let bevægelse

10-8-6-4-2

Down ups

Air thrusters

Starttest

Bip-test (generel og for kondital)

Fight gone bad uden udstyr

Atomic situps

Burpees

Air squats

Shuttle run

Push ups

2 runder (12 minutter)

Generel all round crossfit test, der er nem at gå til, og som ikke kræver udstyr eller de store tekniske forudsætninger.

Afrunding og skrive ind med resultater

Planlægge kommende uges træning

Modul 2:

Lektie: Lektie: YUBIO – aerob træning + muskeludholdenhed s. 72-77 + 82-83

Opvarmning

Bevægelighed og zoologisk have

EMOM med fokus på kondition – 10-12 minutter

1. Pyramideløb
2. Burpees til target

Teknisk arbejde med KB – squats + DL

AMRAP med fokus på muskeludholdenhed – tid: 7-10 minutter

10 m bearcrawl

15 KB squats

10 Push ups

15 KB DL

10 Russian V-ups

Afrunding og skrive refleksioner over dagens praksis (fordele/ulemper ved dagens træningsmåder)

Planlægge ugens træning

Modul 3:

Lektie: YUBIO s. 916 + 924

Opvarmning – lege med sjippetov

Teknisk arbejde med KB – thrusters + swings + wall walks

Chipper – fokus på at holde sig i gang + teknik

40 KB swings

30 KB DL

20 KB thrusters

15 burpees

10 KB squats

5 wall walks

Tabata – fokus på core

1. Hollow rocks
2. V-ups
3. Atomic sit ups
4. Hollow hold

Afrunding og skrive refleksioner over dagens praksis (fordele/ulemper ved dagens træningsmåder)

Planlægge ugens træning

Modul 4:

Lektie: Yubio s. 927

Videoer:

KB clean & Jerk: https://www.youtube.com/watch?v=bNwMVXuF8C0

KB snatch: https://www.youtube.com/watch?v=6l2Iu26oWW8

Opvarmning

You go I go med forskellige øvelser

Teknisk arbejde med KB – clean & jerk + snatch

Makker

You go I Go – hele runder (I en AMRAP)

Løb ud til holdets KB

8 KB snatch

4 burpees

4 KB Clean & Jerk

Løb tilbage og byt med makker

Afrunding og skrive refleksioner over dagens praksis (fordele/ulemper ved dagens træningsmåder)

Modul 5:

Introduktion til gruppearbejdsopgave

Gruppearbejde med at udvikle egne workouts – genopfriske de forskellige typer WODs + de tekniske elementer, der skal indgå

Grupperne afleverer en oversigt over valgt Workout-type, øvelser, skaleringer, musik til træningen, muskelgrupper involveret, primær træningsstimuli og evt. sekundær træningsstimuli. Alt sammen med en kort begrundelse for de forskellige valg.

Modul 6:

Fortsat gruppearbejde

Modul 7-9:

2 grupper er på i hver time (15 minutter pr. gruppe alt inkl.)

Grupperne der er på, laver selvrefleksion over, hvordan deres WODs fik vist dem frem på bedst mulig vis både teknisk og fysisk.

Modul 10

Sluttest + afrunding på forløbet og følge op på de sidste elementer i rapporten

Træningsprojekt og idræt B (Hf + HTX)

Tema:

Sundhed og crossfit

Vi kobler sundhed sammen med crossfit, så vi får en samlet forløb kaldet: Sundhed og crossfit. Fokus er på at blive sunde og komme i bedre fysisk form (både styrke og cardio) med udgangspunkt i træningsmåder fra crossfit. I teoritimerne kigger vi på den måde Crossfit anskuer sundhed på, og vi kigger også helhedsorienteret på sundhedsdefinitioner og andre måder at måle og anskue sundhed på.

Vi bruger 4-5 moduler på teoritimerne og 8-10 moduler på den praktiske del.

Teori:

YUBIO s. 13-28 (om sundhed) + 932-934 (Strong is the new skinny)

Anden litteratur:

https://www.bodylab.dk/shop/effekten-af-10-2556c1.html

www.Crossfit.com

Crossfits helt eget univers med video om alle aspekter i træningen, kosten, mentaliteten og fællesskabet.

Andre temaer med crossfit:

Crossfit og kropskultur

Crossfit og fællesskaber (kommerciel fitness og foreningsidræt i én)

Crossfit og præstationskultur

Søg på youtube på: Sara Sigmundsdottir – How Much Do You Want It?

Søg på youtube på: Mat Fraser – Fittest Man on Earth - dokumentar

Træningsprojektet og Ultimate

Udarbejdet af Lisbeth Møller

Nordfyns Gymnasium

LK@nordfyns-gym.dk

Indhold

Formål med forløbet s. 3

Krav til eleverne s. 3

Tekniske og taktiske krav til ultimate - bedømmelseskriterier s. 3

Inspiration s. 3

Forløbsplan s. 4

Øvelseskatalog s. 5

Kamp - tilpasning af intensitet s. 7

<u>Ultimate og træningsprojekt</u>

Formål med forløbet

At gennemføre et træningsprogram over 8 uger, hvor eleven opnår en målbar forbedring i konditionen samt opfylder de tekniske krav i udførelsen af ultimate. Fokus vil være på udvalgte tekniske krav i spillet samt hvordan træning og kamp kan planlægges og udføres, så der sikres arbejde med høj intensitet.

Krav til eleverne

- Der skal udføres en interval-konditionstest før og efter forløbet (f.eks. Andersentest eller bib-test). Intervaltest minder mest om løbemønstrene i ultimate. Desuden kan der som starttest laves Kill-drill øvelsen med 10 kast (se øvelseskataloget), hvor der tages tid + subjektiv måling af anstrengelse (eks. Borg-skala) og evt. filmes. Der kan laves en kvalitativ analyse af videoen før/efter.

- En arbejdskravsanalyse af en ultimatespiller, der bruges som redskab for elevernes egne træningsplaner. Analysen kan have fokus på arbejd-pause-forholdet i spillet og gennem anvendelse af fysiologisk teori begrunde elevernes øvelsesvalg i selvtræningsmodulerne (modul 5-7).
- Der skal laves en rapport med målsætning for projektet, en træningsplan/et træningsprogram for træningen hjemme og et program for modul 5-7 (gruppevis), samt en træningsdagbog, hvor de udførte træninger noteres. Rapporten skal ligeledes indeholde en evaluering af slutresultatet og refleksion over effekten af træningen.

Tekniske og taktiske krav til ultimate - bedømmelseskriterier

- Beherskelse af baghåndskastet
- Beherskelse af pandekagegribning og tohåndgribning
- Udføre et cut og modtage discen i løb
- Pivotere og aflevere discen under pres
- Placering og bevægelse på banen og kunne gøre sig spilbar i kampsituationer
- Forståelse for og brug af mand-mand forsvar.

Inspiration

- Øvelseskatalog herunder
- Inspiration til øvelser kan også hentes fra
    - Et evt. tidligere ultimateforløb f.eks. i 1g
    - Fra andre boldspil, som kan inspirere jer til udvikling af jeres egne ultimateøvelser
    - Internettet f.eks. øvelser med fokus på fodarbejde, retningsskift og cut (uden disc)
    - Søg fx på You Tube efter: Advanced Footwork Training for Ultimate Frisbee

Forløbsplan

	Indhold og fokus	**Lektie/materiale**
1	Intro til træningsprojektet Starttest Kaste- og gribeteknik (Baghåndskast og forskellige gribninger) Evt. Direkte modløb	Materiale om træningsprojektet Teorimateriale (arbejds-træningsfysiologi)

	Indhold og fokus	Lektie/materiale
2	Kaste- og gribeteknik Disc-a-ton Kast til løber (modløbsøvelse + cut) Flest afleveringer (possesion) inkl. mand-mand opdækning Arbejdskravsanalyse af en ultimate spiller	Baghåndskast Øvelser | Dansk Frisbee Sport Union (dfsu.dk) Reglerne - DFSU Introduktion til spillets regler: Teori 2 - Regler | Dansk Frisbee Sport Union (dfsu.dk)
3	Kill-drill parvis Lange kast "plukke æbler" Hotboks med to bokse Kamp	Introduktion til ultimate Teori 1 - Introduktion til ultimate | Dansk Frisbee Sport Union (dfsu.dk)
4	Discgolf med løb Aflevering med vending Kast til løbende midtermand Kamp 2 mod 1 Kamp	
5	Eleverne planlægger selv træning i grupper. Fokus på intensitet og variation i øvelser og lav evt. aftaler med en anden gruppe om kamp eller øvelser, hvor I ikke er nok selv.	Program for dagens træning skal afleveres gruppevis inden modulet.
6	Eleverne planlægger selv træning i grupper. Fokus på intensitet og variation i øvelser og lav evt. aftaler med en anden gruppe om kamp eller øvelser, hvor I ikke er nok selv.	Program for dagens træning skal afleveres gruppevis inden modulet.
7	Eleverne planlægger selv træning i grupper. Fokus på intensitet og variation i øvelser og lav evt. aftaler med en anden gruppe om kamp eller øvelser, hvor I ikke er nok selv.	Program for dagens træning skal afleveres gruppevis inden modulet.
8	Afsluttende konditest Forløbsprøve i ultimate (kast, øvelse, kamp)	

Øvelseskatalog

Ultimateøvelser med konditionsgivende fokus

Mange øvelser kan findes på følgende link Øvelsesbank - Dansk Frisbee Sport Union (dfsu.dk)

For illustrationer af øvelserne kontakt Lisbeth eller find materialet på gym-idræt.dk. De kan desværre ikke findes her pga. tilgængelighedsregler.

Individuelle øvelser:

- 1-mands disc-a-ton på tid (kan også laves med flere personer som konkurrence)
    - På en boldbane, mark eller åbent område. Planlæg en rute, som discen skal igennem. Når discen er kastet, løber du efter og samler den op hvor den lander og kaster videre.

Konkurrenceelement:

- Tag tid på gennemførelse af din rute og hold/forbedr tiden næste runde
- Tæl dine kast og gennemfør ruten med færre kast næste gang
- Langt kast/udkast du selv griber
    - Lav et langt kast med god højde på, gerne op mod vinden og nå ud og grib det selv. Retur til startstedet inden der kastes igen.

Parvise øvelser:

- Discgolf med løb efter discen
    - Den ene vælger et punkt/et mål/en bande eller andet som skal rammes. Begge spillere har en disc og kaster hen mod målet. Efter et kast løber man hen til sin egen disc og kaster derfra hvor discen ligger. Der tælles hvor mange kast, der bruges. Det gælder om at bruge færrest kast. Den anden vælger nu et nu mål.

- Aflevering med vending
    - Kort afstand 5-8 m. Når A har kastet til B (rød pil), løber A væk (sort pil), vender og løber tilbage mod keglen for at modtage en aflevering fra B. Efter kastet løber B væk, vender og kommer retur mod sin kegle.

10 kast til hver - pause. Gentag med forhåndskast.

- Kill-drill

- A står stille og kaster discen (røde pile) og B løber i høj jævn fart (sorte pile) i et V omkring en kegle, modtager discen og kaster retur til A. 10-12 kast og der byttes. Fokus på at få discen ud foran løberen (B). Præcis aflevering retur til A.

Gruppe øvelser (4-6 personer)

- Direkte modløb
  - To rækker med ca. tre personer overfor hinanden med ca. 10 m afstand. A løber frem og modtager disc fra B i modsatte række, løb derefter bagerst i modsatte række

Fokus på anvendelse af rigtig teknik ved kastet samt tohåndsgribning.

- Modløb* med cut
  - Som øvelsen ovenfor, men nu laver A et cut bagud, vending og løb frem mod kasteren B. Et cut er kendetegnet ved retningsskifte og temposkifte.

Derefter løber B.

- Fokus: skarphed i cut, kastet ud foran løberen, bliv ved med at løbe til discen er grebet

- Kast til løbende midtermand
  - Tre og tre, det er den i midten (A) som arbejder/løber, B og C har en disc hver og sørger for gode afleveringer.

A løber frem mod B (direkte modløb) og får en aflevering. Efter gribning etableres pivoteringsfod og der afleveres retur til B. A vender nu og løber hurtigt frem mod C - aflevering - returnering osv. Vigtigt at A holder højt tempo i løb/cuts.

- Plukke æbler - lange kast
  - I midten står en kaster (A) og på hver side en række med løbere. På signal (eks. Et klap) sætter begge løberne (B og C) i gang og skal nu kæmpe med hinanden om at få fat i afleveringen.

Fokus for kasteren er at discen har lidt højde og en lige bane mellem de to løbere.

- Øvelsen kan også laves med en række løbere, der løber dybt til det lange kast.

- Flest afleveringer (Possession*)
    - To hold á ca. 3-5 elever, bane ca. 15x15m
    - Det gælder om at gennemføre flest afleveringer i træk uden at miste discen. 5 afleveringer = point og angrebet skrifter til det andet hold. Kan sættes op til 10 afleveringer i træk.
    - Simple regler:
        - Ingen kropskontakt
        - Ikke løbe med discen, men gerne pivotere
        - Det forsvarende hold får discen hvis det angribende hold ikke gennemfører en aflevering (discen rammer jorden, gribes udenfor banen eller discen blokeres af en modspiller)

- Opdækningsøvelse, smørklat*
    - A og B står overfor hinanden med 8-10 meters mellemrum. En markør (smørklat) forsøger at blokere kastet imellem de to. Markøren skal stå højst 3 meter fra kasteren og gerne tættere på. Når discen er blevet kastet, løber markøren over til griberen og skal igen forsøge at blokere kastet. B, som netop har grebet discen, skal give markøren tid til at komme på plads, inden der kastes igen. Efter 5 kast bytter man, så en ny spiller bliver markør.

- Hotboks med to bokse
    - Det gælder om at score point ved at gribe discen i en af de to bokse. Begge hold må score i begge bokse og man beholder angrebet (discen) efter scoring. Dog må der ikke scores to gange i samme bokse i træk, medmindre discen har været spillet over midten.
    - Banen måler ca. 20x15m med to bokse på 2x2m placeret diagonalt. Der spilles 4 mod 4 eller 5 mod 5.
    - Forsvarsspillerne må ikke blive stående i målzonen og der opfordres til personlig opdækning (mand-mand)

    - Der spilles med almindelige ultimateregler (ingen kropskontakt, ikke løbe med discen, nøl: 10 sekunder til at aflevere, turnover ved tab af discen)
    - Der kan også spilles med en boks i midten (Hotbox*), men to bokse skaber mere bevægelse på banen.

- 2 mod 1 kamp
    - Der spilles to angribere (grøn) mod en forsvarer (gul).

Forsvarsspilleren må tælle nøl på discholderen alle steder på banen (normalt skal man være indenfor 3m før man må begynde at tælle) for at lægge pres på angrebet.

- Hvis angriberne scorer bliver den ene på banen som ny forsvarer og to nye angribere kommer ind fra køen. De skal nu score i den modsatte ende.
- Hvis forsvareren blokker discen (eller angrebet mistes på anden måde) bliver forsvareren på banen og to nye angribere kommer ind. De skal nu score i modsatte ende. Forsvarsspilleren belønnes for godt forsvarsarbejde ved endnu en omgang.
- Det er vigtigt at de ventende par holder sig klar til indskiftning, så det bliver flow i spillet.
- Hvis angriberne har det for svært, kan banen laves lidt bredere.

Kamp - tilpasning af intensitet

- Der kan spilles kamp 3-3, 4-4, 5-5 eller 6-6 (helst ikke flere end 6 pr. hold). Sørg for at banen er tilpasset antallet af spillere. Eks. er banen til 6-6 i gymnasieultimate 30x70 m med målzoner på 12 m.
- Pulsure: alle spiller med pulsur og undervejs tjekkes pulsen og refleksion over sammenhængen med intensiteten. Alternativt kan Borg-skala benyttes.
- Hvis intensiteten er for lav, laves justeringer i kampen f.eks.:
    - Alle skal dække mand-mand (personlig opdækning) og man må ikke være mere end 1 m. fra sin mand
    - Banen laves større
    - Alle i offence skal være over midten af banen for at scoringen tæller
    - Der skal hele tiden være forskellige/nye spillere på holdet som cutter dybt (mod zonen)

- Hvert hold opdeles i to kæder. Der spilles på tid (eks. 2 minutter) og hele kæden byttes ud, når der fløjtes (normalt må der ikke laves udskiftning i point i ultimate, men her bliver formålet om høj intensitet vægtet højere)

Rapporten og det udvidede tekstbegreb

Kontakt Stinne (swe@oegnet.dk) eller se gym-idraet.dk for det fulde materiale med som power point.

Som fagkonsulenten nævnte i morges, er rammen fra læreplanen, at:

I 3.g gennemføres et individuelt eller gruppebaseret træningsforløb, træningsprojektet, af mindst otte ugers varighed. Som afslutning på træningsprojektet **afleveres en individuel rapport,** hvori eleven skal:

- **dokumentere** evnen til at udarbejde, gennemføre og evaluere et hensigtsmæssigt, personligt træningsprogram
- **koble** teoretisk viden og kundskaber til sit personlige træningsprogram
- **demonstrere** korrekt brug af faglige termer.

I programmet til dagen i dag, står der, at der:

"... Derudover vil der være en session, der tager udgangspunkt i **det udvidede tekstbegreb og ser på forskellige måder at afrapportere forløbet på,** da det også er meget forskelligt, hvad der er afsat af elevtid til træningsprojektet på de forskellige skoler".

Så det vil jeg forsøge det næste stykke tid ved at:

1. definere begreberne det udvidede tekstbegreb og multimodalitet
2. tale lidt om forskellige afrapporteringsformer og -formater
3. vise to eksempler på multimodale produkter
4. lade jer afprøve/udarbejde/snakke om en multimodal afrapporteringsform, som I kan tage med hjem

Refleksioner over jeres krav til aflevering:

Hvordan skal eleverne have feedback? Formativ/summativ. skriftligt/mundtligt. løbende feedback

Hvordan skal eleverne dokumentere deres "egen" træning?

Hvordan skal eleverne demonstrere deres evne til at:

- **dokumentere** evnen til at udarbejde, gennemføre og evaluere et hensigtsmæssigt, personligt træningsprogram
- **dokumentere** evnen til at udarbejde, gennemføre og evaluere et hensigtsmæssigt, personligt træningsprogram
- **dokumentere** evnen til at udarbejde, gennemføre og evaluere et hensigtsmæssigt, personligt træningsprogram

Hvordan skal eleverne vise deres evne til at:

- koble teoretisk viden og kundskaber til deres personlige træningsprogram?

- demonstrere korrekt brug af faglige termer?

Da resten af power pointet er umuligt at tilgængeliggøre pga. blandingen af tekst, billeder og film henvises til Stinne eller gym-idraet.dk.