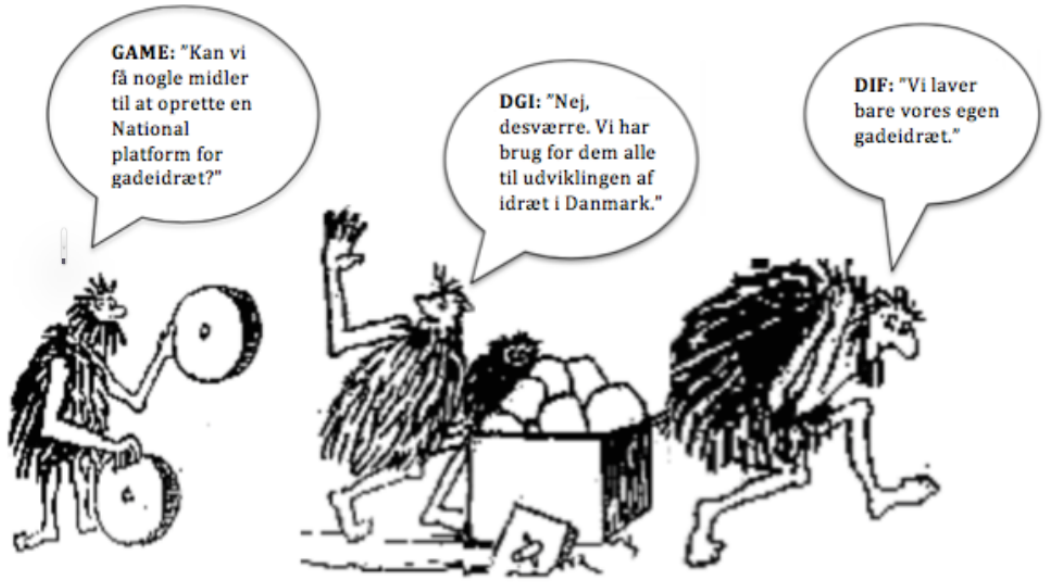
Nye tendenser i dansk idræt

Praktisk fokus: Parkour, bevægelseskvalitet, flow og kreativitet
Teoretisk fokus: Idrætshistorie, idrættens organisering samt danskernes idrætsvaner [1]
Genre: Klassiske og nye idrætter
Niveau: B



[1] Alternativt teoretisk fokus: Anatomi og bevægelsesanalyser, muskler og styrketræning. Nervesystemets opbygning og samspillet med muskelarbejdet.

Af Signe Skov Christensen, Falkonergårdens Gymnasium og HF

Indholdsfortegnelse:

Nye tendenser i dansk idræt 1
Indholdsfortegnelse: 2
Læreplanen 2017 (B) 3
Faglige mål: 3
Kernestof: 3
Specifikke læringsmål: 4
Teoretisk: 4
Evalueringsform: 4
Praktisk: 4
Evalueringsform: 4
Teoretisk modulplan (B-niveau) 5
Modul 1 5
Modul 2 6
Modul 3 - Ekskursion 6
Modul 4 6
Modul 5 7
Modul 6 7
Modul 7 7
Modul 8 7
Praktisk modulplan (B-niveau) 7
Modul 1 8
Modul 2 9
Modul 3 11
Modul 4 12
Modul 5 12
Modul 6 13
Bilag 1: Oplæg til forløbsprøven 13
Bilag 2: Evalueringskriterier ift. forløbsprøven (til læreren) 14
Bilag 3: Rubric 14
Bilag 4: Eksempel på drejebog til parkour B-niveau 15
Bilag 5: Opgave til 4.modul (teoretisk) 16
Bilag 6: Opgave til 4. Modul (teoretisk) 19
Bilag 7: Opgave til 5. modul (teoretisk) 21
Bilag 8: Opgave til 5. Modul (teoretisk) 23
Bilag 9: Opgave til 4. Modul (praktisk) 24
Bilag 10: Opgave til 5.modul (praktisk) 30
Bilag 11: Nyttige links 34

Læreplanen 2017 (B)

Faglige mål:

Gennem **alsidig undervisning** opnå **god fysisk kapacitet** og i forbindelse hermed kunne redegøre for og anvende **centrale begreber inden for træning, idrættens discipliner og teoriområder**

Beherske centrale færdigheder i udvalgte idrætsdiscipliner og aktiviteter inden for de tre færdighedsområder: boldspil, musik og bevægelse, **klassiske og nye idrætter**

Opnå kropsbevidsthed indgå i og opnå forståelse for egne og andres roller i forskellige, idrætsspecifikke samarbejdsrelationer.

Udarbejde, gennemføre og evaluere opvarmnings- og træningsprogrammer og i den forbindelse kunne anvende relevant fysiologisk teori samt kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden

Kunne indsamle data om, analysere og vurdere egen fysisk aktivitet med henblik på forbedring af praksis **kunne anvende faglig viden, kundskaber og færdigheder til løsning af idrætslige problemstillinger.**

Opnå viden og kundskaber om centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof, træningslære samt udvalgte områder inden for den naturvidenskabelige, **humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori og anvende denne viden til at analysere og vurdere fysisk aktivitet**

Kunne **analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier i Danmark og i andre lande behandle problemstillinger i samspil med andre fag demonstrere viden og kundskaber i relation til fagets identitet og metoder.**

Kernestof:

- Aktiviteter, **der træner den fysiske kapacitet**
- Aktiviteter, **der træner kropsbeherskelse** og boldbeherskelse
- **Aktiviteter, der fokuserer på samarbejde** og etik
- Grundlæggende principper for træning
- Centralt arbejdsfysiologisk og funktionelt anatomisk stof
- **Aktiviteter, der giver mulighed for fordybelse under inddragelse af fagets teoriområder**
- Natur- og sundhedsvidenskabeligt samt **humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om fysisk aktivitet, livsstil og idrætsvaner.**
- **Humanistisk og samfundsvidenskabeligt teoristof om dansk og international idræts- og bevægelseskultur**
- De for undervisningen **relevante digitale redskaber**
- De for undervisningen **relevante videnskabelige metoder.**

Herudover skal undervisningen præsentere eleverne for mulighederne for fysisk aktivitet uden for skoleregi.

Specifikke læringsmål:

Teoretisk:

- I skal have viden om dansk idrætshistorie herunder: skyttebevægelsen, gymnastikken (danske, svenske, tyske), højskolebevægelsen og sportens udvikling.
- I skal have forståelse for samfundsforhold, der har påvirket ovenstående og været medvirkende til udviklingen.
- I skal have forståelse for idrætshistoriens betydning for den organisering af idræt, vi kender i dag.
- I skal have viden om de store hovedorganisationer i dansk idræt og deres forskelle og ligheder.
- I skal kunne forklare og placere idræt mellem stat, marked og civilsamfund i forskellige tidsperioder.
- I skal kunne forstå og forklare fremkomsten af nye spiller på idrætsscenen eks. 'Den nationale platform - Gadeidræt'.
- I skal kunne argumentere for og imod deres rolle og deres ønske om at få del i (DGI og DIF's) tipsmidlerne.
- I skal kunne diskutere de forskellige former for idræt/bevægelses rolle i forhold til inklusion, integration m.m.
- I skal kunne argumentere for muligheder og begrænsninger ved DGI og DIF's rolle i forbindelse med gadeidræt.
- I skal kunne undersøge danskernes idrætsadfærd ud fra tabeller og grafer.
- I skal kunne argumentere for prioriteringer indenfor idræt eks. Kommunernes prioriteringer og fokus på bestemte målgrupper eller opførelse af bestemte idrætsfaciliteter m.m.

Evalueringsform:

- Elevernes bedømmes på præsentation af idrætskulturopgave (Borgmesteropgave)
- Elevernes bedømmes på fagligheden i præsentation dvs. belæg og empiri i forhold til prioriteringer.
- Elevernes bedømmes på den generelle kvalitet af deres arbejde (med præsentationen)
- Eleverne bedømmes løbende på deres teoretiske kunnen og refleksionsevne ift. det teoretiske afsæt.

Praktisk:

- I skal kunne vise minimum 3 forskellige passager/vaults
- I skal kunne vise precisions, running precisions, strides og kombinationer heraf.
- I skal kunne vise 360 underbar, lazy, dobbelt lazy (med spotter) og lign. bevægelser.
- I skal kunne lave simple kombinationer af ovenstående.
- I skal kunne lave et længere kreativt flow, hvor I sammensætter forskellige bevægelser (minimum 10)
- I skal kunne vise flow, dynamik og præcision i jeres bevægelser, kombinationer og flows.
- I skal kunne se muligheder i forhold til at anvende det omkringliggende miljø til at bevæge jer i.
- I skal kunne reflektere over jeres egen praksis, og hvorledes I forbedrer jer teknisk

Evalueringsform:

- Eleverne bedømmes på det tekniske niveau, sværhedsgraden.
- Eleverne bedømmes på udførelsen af deres bevægelser (flow, dynamik og præcision)
- Eleverne bedømmes ud fra deres kreativitet i kombinationerne af bevægelserne samt evne til at se muligheder.
- Eleverne bedømmes afslutningsvis ud fra en forløbsprøve (bilag 1).

Se desuden bilag 2, 3 og 4: evalueringskriterier, rubric og eksempel på drejebog.

Teoretisk modulplan (B-niveau)

Emne og fokus	indhold	Lektie
Modul 1		
Nye idræts tendenser. Dansk idrætshistorie	Vi ser filmen: 'Let's play – Full movie' af DAC (ca. 9 min). https://vimeo.com/171819187 **Indledende diskussion** om: - Hvilke tendenser viser filmen? - Hvilke elementer har disse små 'filmdele' fokus på? (fællesskab, glæde, kreativitet, leg, fleksibilitet m.m.) - Hvordan adskiller disse sig fra tidligere? - Hvorfor denne udvikling? Herefter ser vi filmen: 'Parkour in Denmark' by Julie Angel https://vimeo.com/200569465 Diskussion om: - Fremkomsten af nye bevægelsesformer - Udvikling fra 'uorganiseret' underground til mainstream og organiseret bevægelseskultur.	Wolf, Troels & Hansen: *B for bedre idræt* s. 168-174
	Herefter **intro til forløbet** - Modulplan - Læringsmål - Evaluering: praktisk (video forløbsprøve) og teoretisk præsentation af årets idrætskommune	
	Dansk idrætshistorie (lektien). Gymnastikken, skytte- og højskolebevægelsen. Sporten og dansk idræt.	

Modul 2		
Idrættens organisering DIF og DGI	Opsamling og rep. fra sidst **Sammenligning af sporten vs. gymnastikken** - Formål - Oprindelse - Målgruppe - Osv.	Wolf, Troels & Hansen: *B for bedre idræt* s. 168-174 Samt artiklen: http://politiken.dk/debat/debatindlaeg/art5501145/Idr%C3%A6tsforsker-Vi-har-vendt-ryggen-til-klubberne-for-at-dyrke-os-selv
	Idrættens organisering i DK De to hovedorganisationer DIF og DGI Sammenligning af deres "formålsparagraffer": - Historiske oprindelse - Størrelse, medlemmer - Fokus og formål - Osv.	
	Diskussion vedr. sammenlægning af de to organisationer. Argumenter for og imod	
	Placering af idræt **mellem stat, marked og civilsamfund.** Hvilken udvikling har idrætten taget? Afsæt til næste moduls fokus på danskernes idrætsvaner.	
Modul 3 - Ekskursion		
Danskernes idrætsvaner Ekskursion: IDAN og LOA	Vi besøger IDAN som holder oplæg om danskernes idrætsvaner ud fra deres seneste undersøgelser. http://www.idan.dk/idan-undersoeger/ Vi besøger også LOA: Lokale og anlægsfonden. https://www.loa-fonden.dk/ Idrætsfaciliteternes udviklingsperspektiver. Begge institutioner som gerne modtager besøg fra Gymnasieklasser/idrætshold	Wolf, Troels & Hansen: *B for bedre idræt* s. 180-187
Modul 4		
Et mangfoldigt idrætsbillede, nye aktivitetsformer. Den nationale platform for gadeidræt.	Vi samler op på vores besøg hos IDAN og LOA	Wolf, Troels & Hansen: *B for bedre idræt* s. 187- 194
	Tabelopgave (bilag 5) Hvilke tendenser ses der og hvilken betydning har dette? Hvordan imødekommer DGI og DIF denne udvikling?	
	Ny spiller introduceres: Den Nationale platform for gadeidræt https://vimeo.com/80249806 Hvad er argumenterne fra Platformen for deres eksistens? Hvad er modstanden?	

	Eleverne ser på udtalelser fra rapporten: En undersøgelse af hvorfor det ikke lykkedes gadeidrætsorganisationen GAME at få del i overskuddet fra Danske Spil´. (bilag 6) Og diskuterer disse og DGI, DIF og GAMES forskellige perspektiver. Hvorfor, hvorfor ikke skal DGI og DIF organisere Gadeidrætsinitiativer?	
	Næste gang	
Modul 5		
Diskussion om kommunale prioriteringer. Idrætskulturopgaven introduceres	Dilemma diskussion i grupper (bilag 7) Hver gruppe får udleveret en konvolut med forskellige udsagn. Disse diskuteres grundigt (for og imod) og gruppens vigtigste pointer skrives ned (skal bruges senere). Kort opsamling efterfølgende.	http://videnskab.dk/krop-sundhed/fri-leg-er-vigtigere-end-organiseret-idraet
	Idrætskulturopgaven introduceres (bilag 8). Der arbejdes i grupper med opgaven.	
Modul 6		
Idrætskulturopgaven	Videre gruppearbejde	
Modul 7		
Idrætskulturopgaven	Videre gruppearbejde	
Modul 8		
Årets idrætskommune kåres	Præsentationer af gruppernes videoer af deres kommune. Opponentgrupper kommer med feedback spørgsmål til kommunen og dens prioriteringer m.m. Afslutningsvis afholdes en anonym afstemning om årets Idrætskommune.	Præsentationerne er færdig og klar til visning.
	Opsamling og evaluering af forløbet	

Praktisk modulplan (B-niveau)

Sted og fokus	indhold	Lektie

Modul 1

Sted: Carlsberg byen (se billede)

Fokus: Bevægelses kvalitet.
Mentalt fokus

Mentale balanceudfordringer og stille udfordringer.
Fordybelse i egne bevægelser.

Opvarmning i cirkel.
Kravl frem på hænderne (til håndliggende)
Kravl til siden (begge sider, hoften op, stræk arm i vejret)
Kravl bagud (hoften op)
Monkey hop forlæns ind i cirklen
Monkey hop baglæns tilbage igen.

Løbe rundt om hele cirklen x3 Højere tempo
Løbe slalom.
Sidehop med klap for neden.
Sidehop med klap for neden og for oven ved alle personerne i kredsen.

Kongens efterfølger 5 min (5 mands grupper).

Udfordring nr. 1 – balance jorden er giftig:

Alle elever skal fra den ene ende af de gule rails til den anden ende. (Jorden må ikke røres).

Den ene halvdel starter i modsatte ende.

Tilbage igen.

Udfordring nr. 2 – Stille og i kontrol:

Over og under rute som skal være så stille som muligt man må ikke kunne høre bevægelserne på jorden.
(2 og 2) den ene kører ruten igennem – den anden tæller lyde. Byt efterfølgende.

Ruten skal igennem 2 gange og man skal selvfølgelig anden gang være mere stille.

Udfordring nr. 3 – Remote control
Klassen deles i to dvs. to ruter

De 2 ruter sammensættes af forskellige simple bevægelser.

Inspirations videoer af Elias Zimakoff

https://www.youtube.com/watch?v=8ZezGLo0lks

https://www.youtube.com/watch?v=5TJRFRJGESM

	Eleverne lærer ruten og denne køres igennem stille og roligt et par gange. Følgende kommandoer skal eleverne have styr på: **Play: R**uten/bevægelserne laves i alm tempo så stille og let som muligt. **Fast forward**: Tempoet sættes op[2]. **Slow**: Tempoet bliver lige så langsomt og med fuld kontrol. **STOP**: Bevægelsen man er i gang med fryses. **Rewind:** Man bevæger sig nu baglæns og laver de samme bevægelser som man netop har lavet forlæns. Der vælges en kaptajn som skifter mellem kommandoerne. Opgave går på omgang.	
	Udfordring nr. 4 - Balanceudfordring uden tidsfornemmelse: (Alle smider deres ur) Man finder et sted at balancere – her står man stille og siger intet, men fokuserer på at blive stående og holde balancen. Falder man ned hopper man op igen. I kender ikke længden af udfordringen. SC tager tid og giver jer en mellemtid. Vi snakker efterfølgende om oplevelsen (god eller dårlig? Hvorfor? m.m.)	
	Fælles afslutning i en lukket kreds. Hvad var fokus i modulet? Næste gang og hvad indeholder forløbet generelt.	

Modul 2

Sted: Søndermarken (se billede). **Fokus:** Fodplacering og ruter. Pressions, strides, hurdle udfordringer.	 **Opvarmning.**	https://vimeo.com/194798725 (precision jump) https://vimeo.com/194503262 (running

[2] Denne kan evt. undlades eller inddrages til slut da den fjerner fokus på kvalitet. Eleverne synes dog den er sjov.

	Kravle ruter på legepladsenx3 - Vi skal rundt om hele legepladsen uden at røre jorden. - Samme runde nu kun med en arm som hjælp. - Samme runde nu med modsatte arm som hjælp. Find en stub. Stå på en fod Lav 10 calfraises Luk øjnene og hold balancen. Skift fod Det samme gentages.	precision jump) https://vimeo.com/194491596 (Strides and plyo.)
	Strides og fodplacering. Vi skal nu bevæge os hen over stubbene (gå tilbage på jorden). 1. omgang stille og roligt find din rute 2. omgang se om du kan skære en stub eller 2 fra – stadig stille og roligt. 3. omgang lidt mere fart og effektivitet (vigtigt i hele tiden har fokus på hvad i laver). 4. omgang samme som ovenfor. 5. omgang flydende og lækkert gør i det nu – FOKUS.	
	Ruter hen over plankerne med **strides.** Det samme som ovenfor – byg det stille og roligt op. Lad dem mærke selvtillid og hav fokus på bevægelseskvalitet og fokus på fodplaceringen. Snak om hvordan man skal ramme en planke, når man skal videre med det samme?	
	Precision jumps introduceres. Find et hop som I tænker er fint at hoppe 15 gange. Gør jer umage med landingen.	
	Små forskellige individuelle udfordringer **Hurdel precision** (Precision hvor man skal hoppe over noget inden landing) Precisions i surf landing. Lad dem udfordre hinanden. Dem der har svært ved at finde en udfordring får udfordringer givet af SC.	
	Fælles afslutning Hvad var fokus og hvad skal I huske?	

Modul 3		
Sted: Carlsberg Byen 'Rail Heaven' **Fokus:** Flow, kreativitet og specifikke bevægelser som: Lazy, dobbelt lazy, 360 underbar og forskellige variationer heraf.	**Opvarmning (15 min)** **Ledopvarmning stående i en cirkel.** Nedefra og op bevæges alle led i deres mulige bevægelser stille og roligt. **Fangeleg (gentages x antal gange)** Stående i en tæt cirkel vender alle til samme side. Den der står foran en skal man fange den der står bag ved en bliver man samtidig fanget af. Bliver man fanget laver man 5 fysik (armstrækkere, squat m.m.) og man er med igen.	https://vimeo.com/194517409 (360 underbar) https://vimeo.com/194369447 (Lazy vault) https://vimeo.com/194364344 (Dobbelt lazy)
	Specifikke parkour moves (30 min) 5-6 elever går sammen og finder et rail i passende højde. **Lazy vault** trænes til begge sider (eleverne retter hinanden) Skallering: Lazy vault til den ene side og tilbage modsat over samme rail. Lazy vault over et rail og med modsatte ben over næste. (kræver to rails i træk) så få skridt imellem. **Dobbelt lazy** trænes med en spotter til begge sider. Variationer: **Lazy-spark** hvor man lægger/hviler skinnebenet på railet og det bliver understøttelsesfladen. Modsatte ben svinges over som i et cirkelspark. **Lazy spark** – samme som ovenfor men man skal ikke over railet kun op at balancere/hvile på skinnebenet/anklen og tilbage igen. (nærmest som et "breaker trick") **360 underbar:** Først den nemme udgave uden hop men fokus på rette håndfatning. Find et sted hvor den kan laves med et hop eller hvor man sætter sig op på et rail inden og trækker sig ned. **Turn vault, step vault** og en kombination af disse øves.	
	Flow og kreativitet (20 min). Med udgangspunkt i bevægelserne som vi netop har øvet. 5-6 elever er samme om et område (rails) og laver **add-one**. Første elev starter flowet med en valgfrit bevægelse. Hele gruppen laver denne. Person to laver første bevægelse og add'er en bevægelse mere osv.	

	osv. Når hele gruppen har tilføjet en eller to bevægelser er flowet færdigt. Flowet køres to gange efter alle bevægelserne er kommet på. Hver enkelt elev øver nu flowet og effektiviserer bevægelserne. Fokus på: - Så lette og lækre bevægelser som muligt. - Så få fødder eller unødvendige mellem skridt som muligt. - Bevægelser der stopper flowet pga sværhedsgraden skalerer man ned og lave en bevægelse som skaber et bedre flow.	
	Fælles afslutning Hvad var fokus? Hvad arbejder vi videre med næste gang?	

Modul 4

Sted: KU:BE huset Frederiksberg nye kulturhus. (se bilag 3) **Fokus:** Udforskning af et område – hvilke muligheder er der i byen for at lege og bevæge sig?	**Opvarmning (10 min)** Kort "Good afternoon body" (vækning af kroppen) **1-2-3-4-5 legen (alle står i en cirkel)** 1 – squat. 2 – kravl ud i håndliggende og lav en armstrækker. 3 – ned på ryggen at ligge 4 – Op på hænder/vægt på armene. 5 – lav så højt et hop som muligt. SC laver og siger kommandoerne så eleverne kender dem. Herefter går det hurtigere og de kommer i uvilkårlig rækkefølge.	http://videnskab.dk/krop-sundhed/fri-leg-er-vigtigere-end-organiseret-idraet
	Stationerne og konceptet forklares. Opgaven udleveres til eleverne (bilag 3) og grupperne går selv rundt og udforsker de forskellige stationer.	
	Fælles afslutning og refererende til artiklen (lektien) Kort snak om arkitekturen og indretning af offentlige pladser Hvorledes opfordres der til bevægelse? - Hvilke typer af bevægelser? - Leg og kreativitet? - Er det for alle? (Voksne, unge, børn, begge køn?) - Ville I selv begynde at "lege"/bevæge jer på steder som dette? - Hvorfor? Hvorfor ikke? **Næste gang praktisk**.	

Modul 5

Sted: Falko	**Opvarmning** (10 min).	To link til flow

Fokus: Flows på afgrænsede områder på skolen med kombinationer af bevægelser vi har været igennem. Forberedelse af forløbsprøve.	Fodleds- og balanceopvarmning. Kamplege 2 og 2.	inspiration https://www.instagram.com/p/BY3CTclBPGL/ https://www.youtube.com/watch?v=Sv82g_h7SG8 Ud over de mere teknisk svære elementer i begge flows er det et godt eksempel på hvordan et enkelt rail kan bruges.. Less is more:)
	Stationer med bundne opgaver. Klassen deles i 6 gr. Hver gr får et spot hvor de får en bunden opgave (Se bilag 4). Gruppen har 20 min til at lave et flow (5-6 bevægelser). De viser deres flow til modsatte gruppe (inspiration) og bytter spot. Grupperne optager ligeledes deres flow. Optagelsen uploades i en fælles mappe i Google drev til inspiration og noter til evt. eksamen.	
	Fælles afslutning Hvad var vigtigt til næste gang hvor I skal arbejde selv?	

Modul 6

Sted: Falko og nærområdet **Fokus:** Fordybelse og forløbsprøve	**Opvarmning:** **Ledopvarmning** i cirkel Hvert led drejes/bevæges som det anatomisk tiltænkt starter nede fra (fødder) og op (til hovedet). **'Cardiodansen':** En række bevægelser som sættes på en ad gangen. Tilslut har man en lille bevægelsesserie som gentages fem gange i træk i højt tempo.	Se jeres foreløbige videoklip igennem. Ha gerne en ide om hvad i vil lave og hvor.
	Eleverne **arbejder selv** med videooptagelser til forløbsprøve. SC har overblik over, hvor de forskellige grupper/elever arbejder og går/cykler rundt og hjælper med ideer og holder dem til ilden. Rediger videoer – hvis I mener at have gode optagelser.	
	Fælles afslutning.	

Bilag 1: Oplæg til forløbsprøven

Elementer der skal indgå i jeres forløbsprøve.

Minimum 3 forskellige passager eks:

- Step vault
- Lazy vault
- Monkey vault
- Andre

Bedømmelseskriterier:
- Sværhedsgrad
- Udførelse: flow, dynamik og præcision

Precisions, running precisions, strides og kombinationer af disse
Bedømmelseskriterier:
- Sværhedsgrad
- Udførelse: flow, dynamik og præcision
- Kreativitet

Et kreativt flow/en rute et selvvalgt sted, indeholdende bevægelser vi har lavet og meget gerne egne bevægelser.
Bedømmelseskriterier:
- Sværhedsgrad
- Udførelse: flow, dynamik og præcision
- Kreativitet

I skal lave en lille video, hvor ovenstående elementer indgå.

I får modulet til at øve jer, filme forskellige bevægelser flere gange for efterfølgende at klippe sammen til en lille video.

Hjælp hinanden og vær grundige og kritiske overfor jeres bevægelser og landinger ,så I får så gode klip som muligt at vælge imellem til den endelig video, som I bedømmes udfra.

Videoen uploades i vores fælles Google drev mappe.
På den måde ligger de som "noter" og inspiration til eksamen i 3g.

Bilag 2: Evalueringskriterier ift. forløbsprøven (til læreren)

Evaluering af elevernes forløbsprøve/videoafleveringer
Niveau 1-4 angives (se rubric til forløbet bilag 3)

Elev:	**Sværhedsgrad:**	**Udførelse: Flov, dynamik og præcision**	**Kreativitet**	**Evne til at reflektere over egen praksis**[3]
Signe	**4**	**4**	**4**	**4**

Bilag 3: Rubric

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Sværhedsgrad	Sjældent eller ikke i stand til at udføre, de i undervisningen introducerede, simple bevægelser med kontrol og kvalitet.	Af og til i stand til at udføre, de i undervisningen introducerede, simple bevægelser med kontrol og kvalitet. (eks: step-vault og	Tit i stand til at udføre, de i undervisningen introducerede, simple bevægelser med kontrol og kvalitet. Også flere af de	Oftest i stand til at udføre, de i undervisningen introducerede, simple bevægelser med kontrol og kvalitet. Også flere af de sværere tekniske bevægelser

[3] Denne pind vurderes i højere grad løbende i undervisningen end i videoforløbsprøve.

	(eks: step-vault og lazy)	lazy)	sværere tekniske bevægelser (eks. monkey, dobbelt lazy m.m.)	(eks. monkey, dobbelt lazy m.m.)
Udførelse – flow, dynamik og præcision	Sjældent eller ikke i stand til at udføre simple bevægelser med flow, dynamik og præcision	Af og til i stand til at udføre simple bevægelser med flow, dynamik og præcision.	Tit i stand til at udføre simple bevægelser med flow, dynamik og præcision. Også kombinationer af simple bevægelser udføres med nogen grad af flow, dynamik og præcision.	Oftest i stand til at udføre simple bevægelser med flow, dynamik og præcision. Også udførelse af bevægelserne i forskellige simple kombinationer de selv finder på.
Kreativitet	Sjældent eller ikke i stand til at sætte simple bevægelser sammen til et flow med ingen eller ringe grad af kvalitet og/eller alsidighed. Sjældent i stand til at se muligheder og anvende byrummet	Af og til i stand til at sætte simple bevægelser sammen til et flow med nogen grad af kvalitet og/eller alsidighed. Af og til i stand til at se muligheder i det omkring liggende miljø til bevægelse.g/eller alsidighed.	Tit i stand til at sætte simple bevægelser sammen til et flow med kvalitet og/eller alsidighed. Inddrager i nogen grad også egne bevægelser. Tit i stand til at se muligheder i det omkring liggende miljø til bevægelse.	Oftest i stand til at sætte simple og teknisk svære bevægelser sammen til et flow med kvalitet og/eller alsidighed. Inddrager i høj grad også egne bevægelser. Oftest I stand til at se muligheder i det omkring liggende miljø til bevægelse.
Evne til at reflektere over egen praksis	Sjældent eller ikke i stand til at reflektere over egen praksis.	Af og til i stand til at reflektere over egen praksis.	Tit i stand til at reflektere over egen praksis.	Oftest i stand til at reflektere over egen praksis.

Bilag 4: Eksempel på drejebog til parkour B-niveau

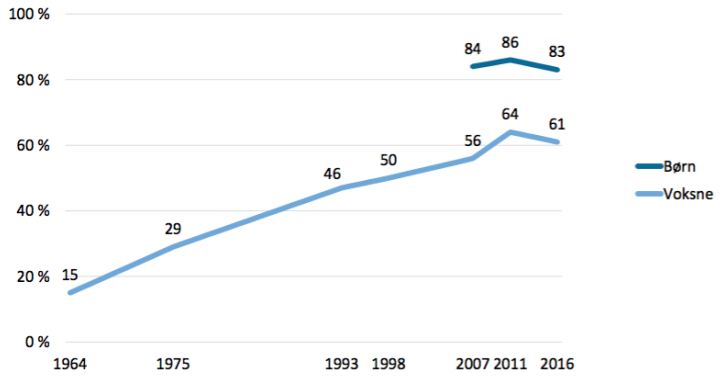
Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Varighed
Sekvens 1:	**Basis precision jump**. kort afstand og samlet afstand	Anbring fødder foran kroppen efter afsæt.	4 min

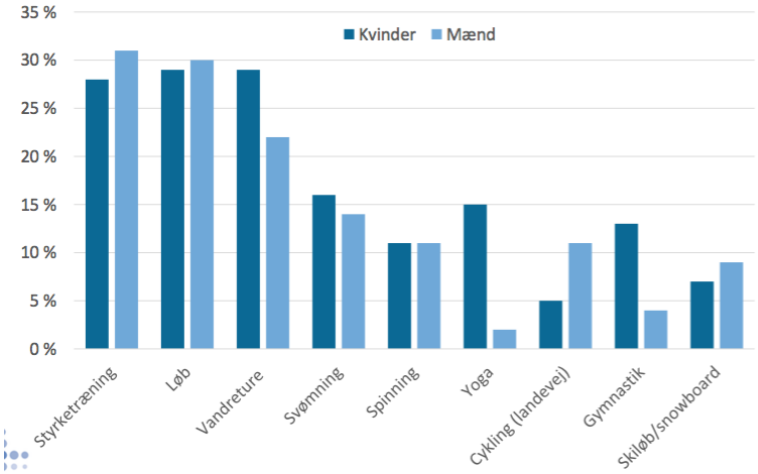
	Evt til kanten på en trappe. **Running precision.** Lidt længere afstand end stående precision. Evt. til samme trappekant. **Kombinationer af ovenstående inkl. strides**. Dvs. En running precision med et ekstra afsæt inden precision landingen på trappen.	Landing på fodballerne Præcis landing på kanten af objektet med fodballerne. Absorber og kontroller momentum fra bevægelsen i landingen. Stick it! Land og stå stille et par sekunder så der vises kontrol.	
Sekvens 2:	**Passager/vaults** (over bokse, plinte, rails osv.) - Step vault - Lazy vault - Monkey vault **Kombinationer af ovenstående** og evt. andre (egne) passager. Boksene placeres helt randome og der laves et lille flow/en rute af forskellige passager.	**Step-vault:** Hold brystet højt for at kontrollere fart og retning ud af bevægelsen. **Lazy vault:** Sidste hånd skal bruges til at skubbe en ud af bevægelsen så retning og kontrol bevares. **Monkey vault:** Lavt tyngdepunkt ved afsæt Splitafsæt Hold brystet højt ud af bevægelsen. Ræk efter landingen med fødderne **Fokus ved flow/rute.** Ingen unødvendige skridt imellem Tilpas afsæt Lækre absorberede landinger. Kreative løsninger	5 min
Sekvens 3:	**Flow** Bokse (plinte) opstilles randome evt i forbindelse med udendørs trappe/gelænder el lign. De tidligere viste bevægelser og egne kreative bevægelser sættes sammen til et flow (6-8 bevægelser som evt gentages et par gange i roligt tempo)	6-8 bevægelser sættes sammen til et flow. Fokus: Bevægelseskvalitet Sikre og rolige landinger i balance. Unødvendig skridt og bevægelser er sorterede fra. Alsidighed i bevægelserne.	6-7 min

Bilag:

Bilag 5: Opgave til 4.modul (teoretisk)

Danskernes idrætsdeltagelse

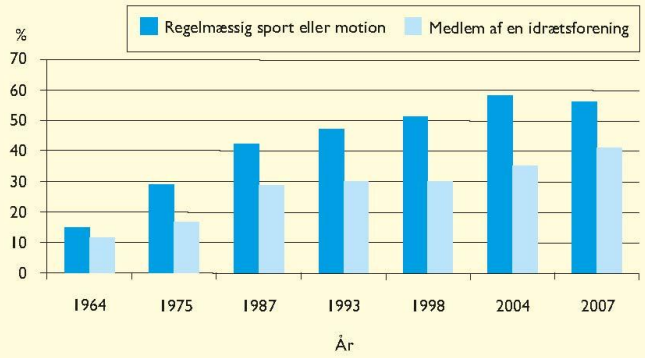




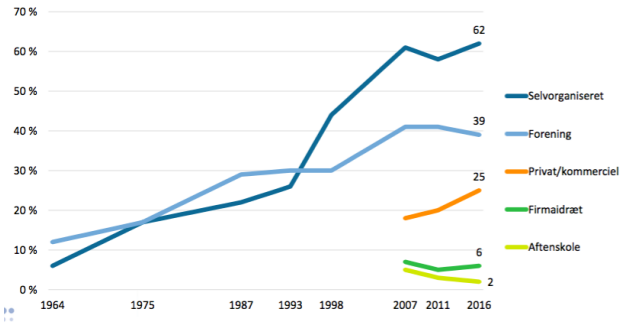
Hvad viser graferne overordnet?
Hvad kan vi se ud fra graferne om forskel på mænd og kvinder, og om danskernes valg af idræt generelt?
Hvad kan forklaringerne være på dette?

Organiseret / Uorganiseret idræt

Fig. 3. Andel af voksne, der dyrker regelmæssig sport eller motion i forhold til udvikling i andel medlemmer af en idrætsforening.

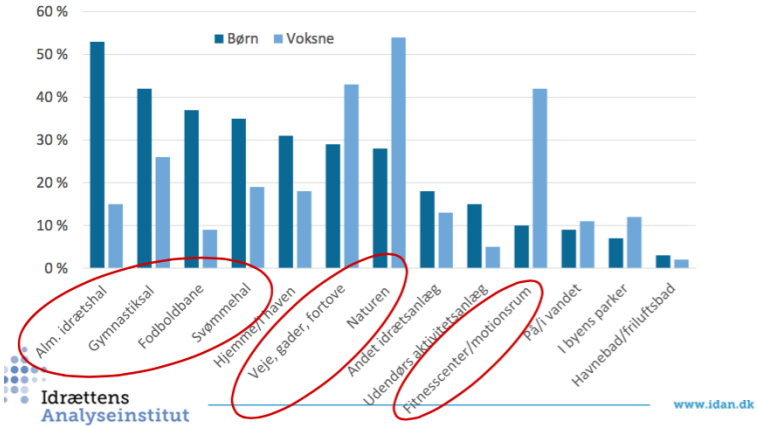


Kilde: Danskernes Motions- og Sportsvaner 2007, Idrættens Analyseinstitut m. fl.



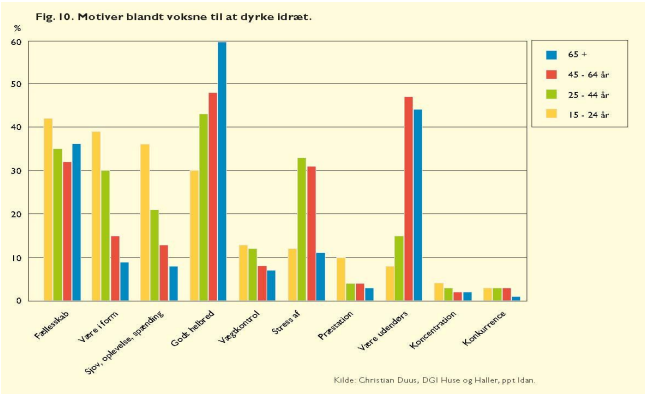
Hvad viser graferne overordnet?
Hvad kan vi se ud af graferne?
Hvad kan forklaringerne være på det viste?

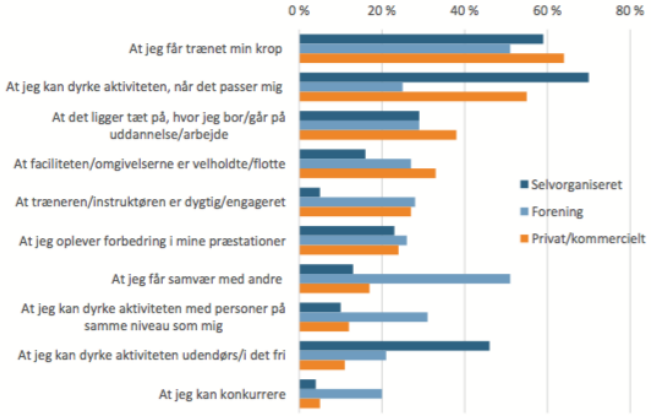
Faciliteter



Hvad viser graferne?
Hvad kan vi udlede af dette?
Hvad kan vi bruge grafen til hvis man som kommune planlægger nye lokaler til idræt?

Motiver for idrætsdeltagelse





Hvad viser graferne?
Er der noget der overrasker jer/bekræfter jeres forventninger?[4]

Bilag 6: Opgave til 4. Modul (teoretisk)

Citater fra: 'En undersøgelse af hvorfor det ikke lykkedes Gadeidrætsorganisationen GAME at få del i overskuddet fra Danske Spil' Sundhedspolitik & Idrætspolitik[5]

> *"De statslige midler er beregnet til at støtte initiativer på nationalt niveau og ikke det lokale niveau. (...) GAME er lokale initiativer, så det er naturligt at de modtager midler efter folkeoplysningsloven. (....) Der skal være gennemskuelighed og en demokratisk opbygning for at det offentlige kan støtte". (Riiskjær, DGI)*

> *"Vi har jo en speciel struktur i Danmark, hvor der både er styrker og svagheder. En af styrkerne er, at vi hele tiden udfordrer hinanden og de tilbud, der er til foreningerne. (...) En svaghed kan være, at der kan blive brugt for mange ressourcer på rivalisering, når vi organisationer skal udfordre hinanden". (Riiskjær, DGI)*

[4] Materiale fra IDANS undersøgelse om danskernes motions- og sportsvaner 2016
[5] Den fulde undersøgelse findes her: http://gadeidraet.dk/viden-om-gadeidraet/

"Hos DGI og DIF var vi ikke overbeviste om den Nationale platform for gadeidrætten, fordi nogle af de medlemmer og foreninger, som var med i dette forslag allerede er medlem hos os. Vi kan ikke se, hvorfor netop GAME skulle føre den nationale platform ud i livet, når mange af vores specialforbund hos DIF laver gadeidrætsaktiviteter. Samtidig er der også initiativer hos DGI som indeholder gadeidrætsaktiviteter". (Broberg, DIF)

"I mine øjne er den danske organisationsstruktur alt for fragmentarisk". (Broberg, DIF)

"...den danske model med hovedorganisationer er rigtig positiv. Når det så er sagt, synes jeg, at der er nogle huller i den, fordi idrætsmønstrene ændrer sig de her år. Der har modellen ikke formået at gribe det store ønske fra mange unge om at dyrke idrætten mindre organiseret og lidt mere elitært end det, som mange foreninger i dag tilbyder". (Prahm, GAME)

"Vi følte, at vi blev taget med på råd. (...) Men vi kan konstatere, at det er business as usual. Der er ikke ændret på 1kr i forhold til gadeidrætten. Gadeidrætten fik 0kr før udredningen, gadeidrætten får fortsat efter udredningen 0kr". (Prahm, GAME)

"DIF og DGI vil gerne både have mel i munden og blæse samtidig. De siger, de kan løfte det hele selv, og det har de haft succes med at overbevise politikkerne om, at de kan". (Prahm, GAME)

Bilag 7: Opgave til 5. modul (teoretisk)

Dilemmakort til diskussion i grupper om idrætskultur.
Disse klippes ud og hver gruppe får en konvolut med alle udsagn.

De nyeste undersøgelser (Buch Laub, 2017) viser at idrætsbilledet hos voksne er præget af selvorganiseret idræt med motionsløb som det største trækplaster. Hvilke tiltag kunne man foretage i en kommune for at imødekomme denne tendens?

Du bor i en kommune hvor samtlige seniorhold i de organiserede idrætter har et drastisk nedadgående medlemstal. Hvad vil du gøre for at fastholde idrætsdeltagerne i de organiserede idræt?

De nyeste undersøgelser (Buch Laub, 2017) viser at børnene er storforbrugere af de klassiske forreningsidrætter som fodbold, håndbold, svømning, gymnastik og badminton. Hvad vil du gøre for at optimere forholdene for at holde fast på disse personer i den organiserede idræt?

Hvilke fordele og ulemper ser du i at de private sportstilbud overtager en større og større del af idrætsmarkedet, når man taler om voksnes idrætsvaner?

Flere og flere voksne dyrker idræt uden for foreningerne, og en større del af befolkningen motionerer slet ikke. Samtidig kommer der flere overvægtige til. Hvordan kan man støtte disse grupper? Skal foreningerne have pengene således, at de får ressourcer til at åbne sig mod nye grupper eller skal løsningen findes uden om foreningerne? Eller skal pengene bruges både på foreninger og selvorganiseret idræt?

Op gennem årene er der kommet større fokus på fysisk aktivitet, grundet mere og mere stillesiddende arbejde. Danskernes sundhedstilstand søges forbedret grundet flere livsstilssygdomme. Arbejdsgiverne er interesseret i arbejdsdygtige medarbejdere. Hvordan vil du sørge for at flere kommer til at dyrke idræt, så vi kan få hævet sundheden i kommunen?

Fysisk aktivitet og høj livskvalitet hænger sammen. Derfor er det vigtigt at en stor andel af befolkningen dyrker idræt. I er borgmestre i en kommune hvor kun en lille andel af de ældre (60-100 årige) dyrker idræt. Hvordan vil i imødekomme de ældre og fokusere på idrætstilbud der fanger dem?

De 6 forskellige idrætstyper (fitness/motion, foreningsidræt, ekstremidræt, friluftsliv, idræt som subkultur, eliteidræt/sport) er alle typer af idræt, der er repræsenteret i jeres kommune. Hvis målet i kommunen er at få flere til at dyrke idræt, hvilke af disse idrætstyper vil I da fokusere mest på, og hvordan?

Jeres kommune har overskud i kassen, og I har derfor mulighed for at forbedre idrætsfaciliteterne i jeres kommune. Skal det være haller til håndbold, som vi kender fra det traditionelle halbyggeri, eller skal det være byggeri der fremmer "bevægelse i byen?". Skal der bygges mødesteder og faciliteter til de semi- og uorganiserede idrætter? Hvilke idrætsfaciliteter vil i fokusere på og hvorfor?

Mener i at kommunerne skal satse på elite, bredde eller begge dele? Skal kommunerne indgå aftaler med Team Danmark om etablering af centre med træningsfaciliteter og give økonomisk støtte til talentudviklingsarbejdet, eller skal kommunerne fokusere på "breddeidrætten" – og hvorfor?

Fitnessindustriens vækst er på længere sigt en trussel mod idrætsforeningernes monopol på offentlig støtte. Hvad mener I om, at idrætsforeningerne får al støtten, når tendensen er at befolkningen i overvejende grad dyrker motion i privat regi?[6]

[6] Buch Laub, Trygve (2013): "Danskernes motions- og sportsvaner 2011" Grundrapport, Idrættens Analyseinstitut. Rosendahls

Bilag 8: Opgave til 5. Modul (teoretisk)

Idrætskulturopgave[7]

Du er borgmester i en kommune i Danmark i 2017. Hvilken idrætspolitik vil I gerne føre i jeres kommune?

Spørg jer selv i Borgerrepræsentationen

- Hvordan vil I få flere til at dyrke idræt?
- Hvordan vil I optimere forholdene for dem der dyrker idræt i forvejen?
- Vil I fokusere på elite og hvorfor?
- Vil I fokusere på bredde og hvorfor?
- Hvordan vil I evt. fokusere på at bevare og øge den organiserede idræt?
- Hvordan vil i evt. følge samfundets tendenser og fokusere på den uorganiserede idræt?
- Hvilken rolle skal private sportstilbud spille i kommunen?
- Hvilken slags idrætsbegivenheder vil I satse at gennemføre i jeres kommune? Og hvorfor?
- Hvordan vil I i jeres byplanlægning øge mulighederne for hverdagsmotionister?

Find selv på flere overvejelser

Opgaven består af en "salgsvideo" for jeres kommune (5 elevtimer/max 5 min), hvor i skal:

- Præsentere jeres Kommune med navn, slogan, befolkningsfordeling, størrelse m.m.
- Beskrive og argumentere for, hvilken idrætskultur I vil have i jeres kommune og hvorfor.
- Lave et eller flere interviews med en eller flere typiske borgere i kommunen.
- Beskrive det idrætsbyggeri/initiativ I er mest stolte af i jeres kommune, og som underbygger idrætskulturen i netop jeres kommune.
- Faglige argumenter og belæg for jeres valg og prioritering skal fremgå i kommunens "Salgsvideo".

Materiale:

- Alt gennemgået stof i forløbet fra bogen: 'B for bedre idræt'
- Udleverede materiale i fælles Google-mappe (her ligger der GUF fra IDAN og LOA m.m.!!)
- Viden fra samfundsfag vedr. det senmoderne samfunds udvikling og tendenser.
- Brug desuden nettet til at finde billeder, videoer m.m. til inspiration.

Bedømmelseskriterier:

[7] Efter ide af Johanne Lund, Falkonergårdens Gymnasium.

- I bedømmes på præsentation af idrætskulturopgave.
- I bedømmes på fagligheden i præsentation dvs. belæg og empiri i forhold til prioriteringer.
- I bedømmes på den generelle kvalitet af jeres arbejde (med præsentationen)

Bilag 9: Opgave til 4. Modul (praktisk)

Station 1 - what to do?

Udfordring: Hvad kan vi huske fra sidst? Sæt bevægelser sammen til et flow
Lav et lille videoklip af dit flow tilslut.
Tid ca. 15 min

Station 2 – what to do?
Trampolinhop til precision landing.

Udfordring: Hop ned i trampolinen med samlet splitafsæt og lav en precision landing på betonkanten. Afstanden kan justeres alt efter hvilken kant man sigter efter.

NB: Tænk på, at det skal være en flad kurve i rammer ind på selve betonkanten med så i kan rulle op på forreste del af foden (se video af en precision landing).

Optag tilslut et lille videoklip af dit trampolinhop til precision landing.
Tid ca. 10-15 min

https://vimeo.com/194798725

Station 3 - what to do?
Højder og fokus

Udfordring: Bevæg jer ned igennem 'skoven' uden at røre jorden.

Find en stamme i passende højde og se om du/i kan komme op at sidde i hug eller stå på denne. Spot og hjælp hinanden.
Husk at hold fokus!!!
Tid ca. 10 min

Station 4 - What to do?
Precision, running precision, ’plyos’ og stride kombinationer.

Udfordring: Find minimum 3 udfordringer alene og øve/afprøve disse 5 gange.
Vær kræsen med din fodplacering og landing.
Udfordre derefter de andre i gruppen til at afprøve/øve disse.

Optag til slut et lille videoklip af din bedst udførte kombination.

Tid ca. 15-20 min

https://vimeo.com/194491596

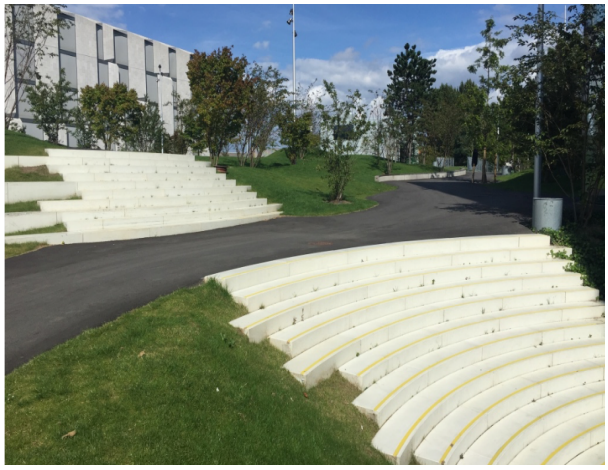
https://vimeo.com/194503262

Station 5 - what to do?
Max. og 'plyos'

Udfordring: Løb med samme hastighed og lethed (to el tre trins afstand) hele vejen op ad trapperne.

Plyometriske hop (afsæt så snart man er landet) hele vejen op to, tre el fire trins afstand.
Du/I skal se hvor mange trin, der kan hoppes i et hop med stående samlet afsæt.

Optag til slut et lille eksemplarisk videoklip af dine plyometriske hop hele vejen op ad trappen.
Tid ca. 10 min



Station 6 - What to do?
Buildering (klatring på bygninger)

Udfordring: Du/I skal komme rundt om bygningen, *på* bygningen uden at røre jorden.
2 og 2 den ene klatrer og den anden spotter.
tid ca. 15 min

Station 7 - what to do?
'Lille rute' og vaults

Udfordring: I skal nedefra og op over gelænderet i en så flydende bevægelse som muligt.
Placer evt. højre fod på kanten samtidig med I placerer jeres hænder på gelænderet og hop derefter over gelænderet i en vault (evt. Step vault) eller med en flick-up. Prøv stående først, inden i sætter et lille tilløb på.

I skal alle igennem minimum 10 gange. Der kan evt. stå en spotter nede i højre hjørne.

Optag til slut et lille eksemplarisk videoklip af jeres bevægelse over gelænderet.
Tid ca. 10 min

https://vimeo.com/194505741 https://vimeo.com/194369512

Station 8 - what to do?
Balance

Udfordring: Balancer nede fra og hele vejen op.
På de lige stykker balancerer man oprejst. På de skrå stykker balancerer man i catbalance.
Er det for nemt kan man på de lige stykker udfordre sig selv med vendinger og pistol squats.
2 og 2 den ene spotter/hjælper.

Falder man ned, kravler man op, hvor man faldt ned og fortsætter.

NB: 'Garden tags' - falder man ned i plantesiden er der en straf (3 armstrækker pr. 'Garden-tag'). Vær efter hinanden. Vi må ikke ødelægge beplantningen!!

Tid: ca. 10 min

https://vimeo.com/194496231

Station/gr.	1	2	3	4	5	6
1 - Railstativ	start					
2 – Trampolin		Start				
3 – træstammer						
4 – Hvid struktur			Start			
5 – Trapper				Start		
6 – 'Buildering'					Start	
7 - Trappeskakt						
8 - Gelænder						Start

Bilag 10: Opgave til 5.modul (praktisk)

Lav et flow på minimum 5-6 bevægelser (20 min)

Der skal indgå:

Minimum 2 forskellige passager (Monkey, Lazy-, step-vault m.fl.)

Minimum 1 underbar
Jeres egne kreative bevægelser (evt. af kendte bevægelser)
Anvendelse af niveauerne

Gr. 1

Lav et flow på minimum 5-6 bevægelser (20 min)
Der skal indgå:
Kombinationer af precision jumps, strides, plyo m.m.
Bænken skal anvendes i en eller anden grad uden brug af fødderne.
Anvendelse af niveauerne

Gr. 2

Generelt fokus:
Kvalitet i bevægelserne (dvs. ro på).
Minimer jeres mellemskridt og unødvendige bevægelser.
Tænk på jeres landinger vær lette og elegante (spænd op).
Vær kreative og alsidige i bevægelserne.
Flowet skal vise til modsatte gr. Samt optages og uploades i Google Drev.

Lav et flow på minimum 5-6 bevægelser (20 min)
Der skal indgå:

Minimum 2 forskellige passager (Monkey, Lazy-, step-vault m.fl.)
Minimum 1 underbar
Jeres egne kreative bevægelser (evt. af kendte bevægelser)
Anvendelse af niveauerne

Gr. 3

Lav et flow på minimum 5-6 bevægelser (20 min)
Der skal indgå:
Kombinationer af precision jumps, strides, plyo m.m.
Bænken skal anvendes i en eller anden grad uden brug af fødderne.
Anvendelse af niveauerne

Gr. 4

Generelt fokus:
Kvalitet i bevægelserne (dvs. ro på).
Minimer jeres mellemskridt og unødvendige bevægelser.
Tænk på jeres landinger vær lette og elegante (spænd op).
Vær kreative og alsidige i bevægelserne.
Flowet skal vise til modsatte gr. Samt optages og uploades i Google Drev.

Lav et flow på minimum 5-6 bevægelser (20 min)
Der skal indgå:
Minimum 2 forskellige passager (Monkey, Lazy-, step-vault m.fl.)
Minimum 1 underbar
Jeres egne kreative bevægelser (evt. af kendte bevægelser)
Anvendelse af niveauerne

Gr. 5

Lav et flow på minimum 5-6 bevægelser (20 min)
Der skal indgå:
Kombinationer af precision jumps, strides, plyo m.m.
Bænken skal anvendes i en eller anden grad uden brug af fødderne.
Anvendelse af niveauerne

Gr. 6

Generelt fokus:
Kvalitet i bevægelserne (dvs. ro på).
Minimer jeres mellemskridt og unødvendige bevægelser.
Tænk på jeres landinger vær lette og elegante (spænd op).
Vær kreative og alsidige i bevægelserne.
Flowet skal vise til modsatte gr. Samt optages og uploades i Google Drev.

Bilag 11: Nyttige links

http://www.idan.dk/

https://www.loa-fonden.dk/

http://gadeidraet.dk/ herunder: http://gadeidraet.dk/viden-om-gadeidraet/

https://www.streetmovement.dk/