

Trygge fællesskaber i idræt

Tema:
Akrobatik

Læringsmål

Jeg kan, i tæt kontakt med andre, samarbejde om at lave forskellige akrobatiske løft og øvelser.

Fælles mål

Idrætskultur og relationer (efter 5. klasse)

- Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.

Samarbejde og ansvar (fase 1)

- Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.
- Eleven har viden om kropslige grænser.



2-4 lektioner.

Baggrund

Akrobatik handler om samarbejde, tillid, kropskontrol, balance og styrke. Det gælder om at være 100% til stede og være gode til at tale sammen, så man er enige om, hvad man skal.

Ordet akrobatik kommer af græsk og betyder ”at gå på det yderste (på tæerne)”. Det er en mange tusind år gammel kunst. Man kan fx finde akrobater afbilledet i ægyptiske kongegrave, på romerske malerier, i bronzealderfigurer fra Norden og i asiatisk kunst.

Akrobatik har fundet sted i mange forskellige former gennem historien: blandt gøglere i middelalderen, i teater, i cirkus, varieté, i stumfilm m.m. Der findes forskellige grupper inden for akrobatik, fx springakrobatik, linedans, slangemennesker og luftakrobatik (fx trapezkunst).

Sådan gør du:

Introduktion

Fortæl klassen, at de skal arbejde med forskellige typer af akrobatiske løft. Øvelserne er en blanding af legende øvelser, hvor eleverne skal samarbejde og bruge hinanden og klassiske elementer fra akrobatikkens/gymnastikkens verden.

Tal om, at akrobatik kræver både styrke, god balance, smidighed og kropskontrol. Det stiller store krav til kroppen. Derfor er det vigtigt, at kroppens led bliver ordentligt varmet op, inden I går i gang med at lave løftene.

God teknik og sikkerhed er alfa og omega, når eleverne skal lave øvelserne. Fortæl klassen, at det er essentielt, at der er tid og ro til øvelserne. Eleverne må ikke forhaste sig og lave øvelser, de ikke er klar til.

Sidst men ikke mindst skal du gøre det klart for eleverne, at øvelserne kræver tillid, mod og kropskontakt. Det er derfor særlig vigtigt, at eleverne samarbejder, lytter til hinanden og taler sammen undervejs. Du skal skabe en tryk ramme og italesætte, at ingen elever må føle sig pressede til noget, de ikke synes er rart. Fortæl eleverne, at de skal lave øvelserne i makkerpar. Det er makkerparrenes opgave at sikre, at begge har det ok under hele øvelsen. De skal respektere, hvis en klassekammerat siger stop eller vent!

OBS

- Tænk over, hvordan du kan støtte de elever, som kan have vanskeligt ved at lykkes med øvelserne. Er der fx elever, som er fysisk/motorisk udfordrede, som har brug for lidt ekstra tid og hjælp, eller som synes, at øvelserne er grænseoverskridende? Find på alternative opgaver, hvis der er elever, som ikke er i stand til at deltage.
- Når du danner makkerpar, skal du overveje, om der er elever, der vil blive særligt udfordrede i øvelserne. Det kan være elever, der ikke synes, det er rart at være i fysisk kontakt med andre, eller som er nervøse for at mislykkes. Placér disse elever sammen med en klassekammerat, der kan give dem trykghed.
- Vær opmærksom på, om der er konflikter i klassen. Det kan være grænseoverskridende at samarbejde så tæt med en, man har en konflikt med.

Opstartsøvelse – Opvarmning

Fortæl, at I nu skal i gang med opvarmningen. Det er vigtigt, at alle får varmet kroppen grundigt op. Sæt en sang på, som eleverne og du kan følge. Start fra toppen af kroppen med at lave fx rul med hovedet. Bevæg dig ned igennem kroppen, så alle led bliver brugt, fx håndled, skulderled, hofter, knæ. Slut med anklerne.

Aktivitet 1 – Stå som et V

Øvelsen skal først og fremmest være med til at skabe tillid og tryghed imellem eleverne.

Start med at dele eleverne i makkerpar.

Nu skal eleverne stille sig over for hinanden med ansigtet mod hinanden. De skal stå med samlede ben og så tæt på deres makker, at deres tæer rammer hinanden.

Makkerparrene skal holde fast i hinandens arme med brandmandsgreb, og langsomt læne sig tilbage på samme tid med strakt krop, så de danner et V. Fødderne må ikke flytte sig fra stedet.

Når de har været helt ude i strakt arm, skal de langsomt hive sig ind mod hinanden igen.

Gentag et par gange.

Udfordring

Lad eleverne slippe med den ene hånd, når de er helt ude i et V, og se, om de stadig kan holde balancen.

Aktivitet 2 – Ryg mod ryg

Lad makkerparrene stå med ryggen til hinanden med samlede ben. Ryggene rører hinanden, men hælene er en lille smule fra hinanden, så eleverne læner sig ind mod hinanden.

Makkerparrene skal nu tage fat i hinandens armkrog og langsomt på samme tid komme helt ned at sidde, uden at hælene løfter sig fra gulvet.

Når de er kommet ned at sidde, skal de langsomt komme op at stå igen, uden at fødderne flytter sig fra gulvet.

Lad dem gentage et par gange.

Udfordring

Eleverne skal gentage øvelsen, men hvor de løfter det ene ben (fx højre ben).

Aktivitet 3 – Op på ryggen

Lad makkerparrene stå med ryggen til hinanden og holde fast i armkrog. De skal have en hoftebreddes afstand mellem benene.

Den ene (bunden) læner sig fremad, imens den anden (toppen) langsomt læner sig tilbage ind over den andens ryg. Det er vigtigt, at den, der bærer (bunden), har en lige ryg og spænder op i maven.

Den, der skal op at ligge, bøjer langsomt sine ben, så knæene kommer op mod brystet. Ryggene og numserne ligger lige ovenpå hinanden. Bundens ryg må ikke komme under vandret.

Når eleverne har fundet punktet og mærket balancen, folder toppen langsomt sine ben ud og ned mod gulvet igen samtidig med, at bunden langsomt retter sig op.

Lad eleverne bytte, så toppen bliver bund og omvendt.

Aktivitet 4 – Ned at sidde og op igen

Eleverne skal stå ansigt til ansigt med samlede ben og så tæt på makkeren, at deres tær rammer hinanden.

Makkerparrene skal nu holde fast i hinandens arme med 'brandmandsgreb' og herfra langsomt og kontrolleret komme helt ned at sidde med hele foden i gulvet, mens de læner sig lidt baglæns og mærker hinandens vægt.

Når de er kommet helt ned at sidde, kommer de langsomt og samtidigt op at stå igen, uden at fødderne flytter sig.

Gentag et par gange.

Udfordring

Eleverne skal gentage øvelsen, men hvor de løfter det ene ben (fx højre ben).

Aktivitet 5 – Galionsfigur

Du skal nu dele eleverne i grupper på tre.

To af eleverne skal stå ansigt til ansigt med samlede ben og så tæt på makkeren, at deres tær rammer hinanden (som i forrige øvelse).

Eleverne holder fast i makkerens arme med 'brandmandsgreb'.

Den ene elev (bunden) bøjer langsomt ned i knæene, mens han/hun læner sig lidt baglæns.

Når bunden har godt fodfæste, træder den anden elev (toppen) forsigtigt op på den første elevs lår.

Den tredje elev står bagved toppen og støtter eleven med en hånd på lænden – evt. hjælper eleven med at komme op, hvis det er nødvendigt.

Gentag mindst tre gange, hvor rollerne skifter, så alle prøver at have de forskellige roller i øvelsen.

OBS

Du skal sikre, at grupperne er trygge for alle elever. Du kan evt. bevare de makkerpar, hvor der er behov for støtte og tryghed, og så fordele de elever, der ikke er sårbare. På den måde ender du med nye tremandsgrupper.

Aktivitet 6 – Brug kreativiteten

I denne leg skal eleverne bruge deres kreativitet og samarbejdsevner til at forme figurer.

Lad eleverne blive i deres tremandsgrupper.

Alle eleverne skal nu løbe eller hoppe rundt mellem hinanden, mens musikken spiller. Når musikken stopper, siger du, hvilken figur eleverne skal lave med deres gruppe. Det kan fx være en hest, en flyver, en kirke, en fugl i et træ osv.

Eleverne skal nu finde deres gruppe og lave figuren med akrobatik. De skal bruge hinandens kroppe, og alle tre skal udgøre en del af figuren. De har to minutter til øvelsen.

Når alle har lavet figuren, starter musikken igen, og eleverne løber videre.

Gentag, så længe eleverne synes, det er sjovt – eller til der ikke er mere tid. Lav gerne om på grupperne undervejs.

Afslutning - Omklædning

Du skal nu sende klassen til bad og omklædning, som I plejer.

OBS

Sørg for at være til stede under omklædningen, så du kan sikre, at det er et trygt rum for eleverne. Du kan blandt andet skabe større tryghed ved at låse alle mobiltelefoner inde, så eleverne ikke har adgang til dem, før de forlader omklædningsrummet. Du kan også være opmærksom på, at eleverne taler og handler respektfuldt over for hinandens kroppe.

Materialer:

- Musikafspiller

Sådan lever undervisningen op til de fire pejlemærker for trygge fællesskaber i undervisningen

Et fælles "vi" for klassen

Samarbejde, tillid og respekt er afgørende for at kunne lykkes som akrobat. Akrobatik giver rig mulighed for at lave samarbejds- og tillidsøvelser på tværs i klassen. Du kan derfor bruge denne undervisningsgang til at skabe nye eller styrke eksisterende relationer i klassen.

Læg vægt på, at de elever, som af forskellige årsager er i periferien, får oplevelsen af at være en del af fællesskabet. Måske er der elever, der har særlige akrobatiske kompetencer, som de kan bringe i spil og derved få styrket deres position i fællesskabet.

At kunne bidrage og lykkes

Det kan føles grænseoverskridende og ubehagelige at lave samarbejdsøvelser, hvor man er afhængig af fysisk kontakt. Du skaber de bedste betingelser for, at alle elever er trygge og kan bidrage og lykkes, når du danner makkerpar efter et tryghedsprincip og sætter rammen for, hvordan makkerparrene skal samarbejde. Fx ved, at det er helt ok at sige nej, stop eller vent.

Relevant, aktuel og meningsfuld for eleverne

I aktivitet 6 inddrager du elevernes fantasi og kreativitet. Når du har bygget øvelserne op og trænet forskellige akrobatiske grundteknikker, vil denne aktivitet blive relevant og meningsfuld for eleverne, da de kan bruge det, de har lært i undervisningen.

Aktiviteten rummer også et legende element, som vil være sjovt for eleverne.

Et mangfoldigt billede af samfundet

I idrætsundervisning er det afgørende at skabe et rum, hvor der er plads til forskellige kropstyper og -størrelser. Det er udviklende for eleverne at se forskellige kroppe i bevægelse. Sørg derfor for, at alle elever får mulighed for at bidrage til undervisningen – ikke kun de atletisk anlagte. Og vær opmærksom på, at tonen i klassen er respektfuld, så alle kan være med.

Fælles omklædning er et vigtigt element i forhold til at give eleverne et mangfoldigt billede af, hvordan kroppen ser ud og udvikler sig. Det giver eleverne et sundere og mere naturligt udgangspunkt at spejle deres egen krop i end de retoucherede kroppe, som præger sociale medier, reklamer m.m.