

# Drejebog

**Forløb:** Crossfitnessprojektet

**Navne:** Rasmus, Petter, Asmaa, Alma

**Klasse/hold:** 3x

**Færdighedsområde:** Klassiske og nye idrætter

**Tidsramme:** 17 min

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Tid
1	You Go I Go (YGIG) med kropsvægtøvelser  YGIG 2min 2 air squat 2 atomic situps 2 burpees	Fokus: Airsquat (knædominant): pres knæene ud under hele bevægelsen Atomic situps (hoftedominant): sæt ikke fødderne i gulvet, hurtig hoftesammenlukning Burpees: bryst mod gulvet, fødderne tæt til hænderne i den hoftedominante del, klap over hovedet	3 min
2	Teknisk progression til KB-swings  KB-swings (2x5 reps)	Fokus: Let kettlebell, fokus på eksplosiv hoftedstrækning, KB til øjenhøjde	2 min
3	Teknisk progression til thruster  4 Front squat med stangen 4 Push pres med stangen  2x5 wallballs  Alle 4 har en vægtstang (10-20kg) og en medicinbold	Fokus på korrekt teknik i front squat og skulder pres, som udgør enkelt delene af en thruster.  Stangen cleanes op Front squat: pres knæene udad under hele bevægelsen, albuerne højt Push pres: stræk armene i toppen, "hovedet gennem hullet" Wallballs (knædominant + pres): pres knæene ud under hele squatdelen, hoften under parallel, kraftfuldt pres, kast bolden over linjen, gribes foran ansigtet.	4 min
4	WOD 5 FQ (For Quality) 2 Runder á  5 Thrusters 5 ring rows 5 V-ups 5 KB swings  Alle er på og har hver deres vægtstang, ringe og kettlebell.	Fokus på teknik og kvalitet i øvelserne. <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Thrusters med vægtstang (belastning i gruppen 15-30kg) stangen cleanes fra gulvet.</li><li>▶ Ring rows kan skaleres ved at flytte fødderne ind under barren og dermed stå mere oprejst.</li><li>▶ V-ups: hurtig sammenlukning i hoften. Skaleres til atomic situps af Petter og Alma.</li><li>▶ Russian KB swings: fokus på eksplosiv udstrækning af hoften (belastning i gruppen 12-20kg). Russian = KB til øjenhøjde.</li></ul>	8 min

## Refleksion over drejebogen

En gruppe på 4 elever får 5 min. hver til hver disciplin i forløbspakken og til skiftene mellem disciplinerne. Derfor er der afsat 17 min. Drejebogen er et eksempel på et meget højt fagligt niveau, der kunne give et 12-tal, hvis den tekniske udførelse også er rigtig god. En thruster er en sammensætning af et front squat og et skulderpres, hvorfor det er smart at træne thrusterens enkeltdele og dermed progression. Det er ikke underordnet, hvor mange kilo, der er på vægtstangen, men når øvelsen er svær, så er belastningen mindre vigtig. Balancen ligger i hvor meget vægt eleverne skal tage på i forhold til hvad teknikken tillader. Teknik går forud for belastning – hver gang. De tekniske aspekter er repræsenteret i crossfits fysiske domæner: *koordination, fleksibilitet, behændighed, balance og præcision*. Derfor er det også vigtigt, at eleverne ikke kun laver kropsvægtøvelser.

Gruppen har tre bevægelsesmønstre med: det knædominante, det hoftedominante og pres, hvilket er flot. Det er ikke et krav, at alle fire bevægelsesmønstre skal være repræsenteret, når tiden er så knap.

Som skrevet er thrusters en svær øvelse, som også ville være topniveauet på et idB-hold. De sværeste øvelser indenfor crossfit er for mig at se snatch, muscle ups, split jerk, chest to bar pullups og de bør nok undgås. Andre øvelser, der også ville kunne udløse en topkarakter, hvis de udføres korrekt og indgår i en fornuftig progression: back squat, front squat, dødløft, clean, clean & press, push jerk, turkish getups, toes to bar m.fl.

//Michael Sinclair