

Crossfitnessprojektet

Rammer: 1dc forløb, 30 elever, 8 moduler á 95 minutter

Forløbets indhold og idé

Forløbet er et forsøg på at samtænke træningsprojektet med et eksamensforløb i Crossfit (klassiske og nye idrætter). Crossfit er velegnet i den sammenhæng, fordi træningen er yderst effektiv, samtidigt med at det er en sportsgren. Formålet med crossfit er simpelthen at øge sin fitness.

Crossfitness konceptet er styrke- og konditionstræning via konstant varierende funktionelle bevægelser ved høj intensitet, og crossfit hovedkvarteret definerer fitness i forhold til 10 fysiske domæner:

Kardiovaskulær og respiratorisk udholdenhed, muskeludholdenhed, muskelstyrke, fleksibilitet, power, hurtighed, koordination, behændighed, balance og præcision. Niveaue af ens crossfitness svarer til den samlede kompetence i de 10 domæner. På grund af begrænset tid er det ikke muligt at teste alle 10 fysiske domæner. Forløbet her fokuserer på kredsløbstræning (*Kardiovaskulær og respiratorisk udholdenhed*), muskeludholdenhedstræning samt på tekniktræning (*fleksibilitet, koordination, balance og præcision*).

Testning

Forløbet begynder og slutter med to tests over to moduler, hvor der fokuseres på kredsløbstræning, muskeludholdenhedstræning og tekniktræning. YOYO-testen laves i første modul, mens WOD-testen laves i efterfølgende modul. Ideen med nedenstående WOD-test er, at flere forskellige fysiske domæner og bevægelsesmønstre skal være i spil. Derudover har eleverne mulighed for i løbet af deres træningsprojekt at forbedre sig teknisk og dermed også vinde sekunder og spare energi i udførelsen. Kettlebellswings (KB-swings) og gobletsquat laves med samme vægt (samme kettlebell), og kræver teknisk instruktion, hvorfor WOD-testen udføres i andet modul.

- YOYO-test (bibtest) til vurdering af kardiovaskulær og respiratorisk udholdenhed (kondital)
- WOD-test til vurdering af sammenspillet mellem muskeludholdenhed, koordination, præcision, fleksibilitet, balance og kardiovaskulær og respiratorisk udholdenhed.

WOD-test

3 runder på tid:
14 atomic situps
12 KB-swings
10 gobletsquats
8 push ups

Efter hver af de 2 tests tages pulsen og den selvoplevede intensitet vurderes på borgskala. Resultaterne af begge tests giver et indblik i elevens crossfitness.

Refleksioner over testning

Antallet af reps i WOD-testen er sat efter at træne muskeludholdenhed (ca. 10-15 reps, 3 runder).

Der er rig mulighed for tekniske forbedringer i forløbsperioden. KB-swings kræver koordination, præcision og balance. Gobletsquats kræver fleksibilitet (i bundpositionen) og balance. Atomic situps kræver præcision og balance.

En anden tilgang til forløbet er, at lade eleverne selv vælge, hvilke fysiske domæner de ønsker at træne. Det har den fordel, at eleverne i højre grad kan vælge aspekter af træningen, der tiltaler dem. Den overvægtige elev kan fravælge løbetesten til fordel for f.eks. en 5 RM-test i squat, dødløft og rows (lavet i maskiner eller med vægtstang). Det er en ulempe, at situationen omkring testningen bliver mere kaotisk: Eleverne ville i højere grad selv skulle stå for testningen og selv være garanter for god teknik. Muskelstyrke er en svær størrelse at måle i idrætsundervisning på en sikker måde. Så er det sikrere at lave: Test af hoppehøjde (styrke og power); 20m sprint med flyvende start; 40 m sprint (test af power og hurtighed); Max burpees på 3 min. til vurdering af kredsløbskondition, muskeludholdenhed (og teknik). I min optik bliver det for omfattende for idræt-C, og en elev med power, styrke og hurtighed vil også kunne vise disse kvaliteter i gennemførelsen af WOD-testen og YOYO-testen.

Refleksion over prioritering i undervisningen og til eksamen

Vi skal som undervisere prioritere teknik over intensitet, hver gang. Det er ikke ensbetydende med at eleverne ikke må presse sig selv og øge vægten, men hvis teknikken ikke er god, skal de gå ned i vægt eller udføre øvelsen i et langsommere tempo. Til eksamen vil elever typisk presse sig selv meget hårdt, hvilket ikke er hensigtsmæssigt, da de også skal vise 2 andre discipliner. Teknikken er derfor i fokus til eksamen også.

Faglige mål: Eleverne introduceres til fitness-sportsgrenen CrossFit. De skal:

- have kendskab til crossfit og overfladisk kendskab til de 10 fysiske domæner, der definerer sportsgrenen.
- have kendskab til de 4 grundlæggende bevægelsesmønstre: det knædominante, det hoftedominante, træk og pres.
- kunne genkende bevægelsesmønstrene i de praktiske øvelser.
- kunne udføre mindst én øvelse indenfor hvert bevægelsesmønster teknisk korrekt.
- have indgående kendskab til teknikken i squat og KB-swings og kunne fejlrette andre.
- kunne sammensætte en alsidig WOD, hvori der indgår flere forskellige bevægelsesmønstre.
- kunne lave og følge et træningsprogram, der forbedrer elevens crossfitness.
- kunne reflektere skriftligt over egen træning i lyset af resultaterne.

Andre mål:

Som afslutning på crossfitnessprojektet laves en individuel blog. På bloggen kan eleverne lægge deres træningstracking (via. træningsapps), pulsmålinger, billeder og film af øvelser og træningssituationer mm. Hermed imødekommes bekendtgørelseskravet om brug af digitale redskaber.

Krav til bloggen:

- I skriver henvendt til en person, der er interesseret i sundhed og træning og kender begreberne.
- I skriver om jeres personlige forløb og bruger fagbegreberne fra teorien om aerob træning, muskeludholdenhed og crossfitundervisningen.
- I skal inddrage jeres metoder: YOYO-test, WOD-testen, Borgsskala, pulsmåling, træningsprogram, (evt. andre former for test af øvrige fysiske domæner, hvis I har inddraget andre aspekter. Det er ikke et krav).
- I skal skrive personligt uden at det bliver direkte privat.
- I skal evaluere og reflektere over jeres træningsprogram i lyset af jeres resultater.
- I kan vælge at skrive indlægget som en rejse – træningen mod et mål; som en motivation til en person, der selv skal i gang med at træne; eller som noget helt tredje.
- Bloggen afleveres som et link i et WORD-dokument på Lectio.

Forslag til materiale:

Engelbreth, m.fl. "Idræt C", Systime: kapitlet om muskeludholdenhed
Hammer, Wolf m.fl: "C – det er idræt", Gyldendal: kapitlet om aerob træning
Sinclair m.fl "Idrætsportalen", Gyldendal: kapitlet om Crossfit

Videoblog af fysioterapeut Andreas Hessner om bevægemønstre i Crossfit:

[Det knædominante bevægemønster](#)

[Det hoftedominante bevægemønster](#)

[Hofte lukkende bevægemønster](#)

[Det horisontale træk](#)

[Det vertikale træk](#)

[Det horisontale pres](#)

[Det vertikale pres](#)

Link til idB-forløbet "Crossfit og identitetsdannelse":

<https://gym-idraet.dk/undervisningsforlob/klassiske-og-nye-idraetter/crossfit-funktionel-traening-i-gymnasiet/>

Evaluering af eleverne

Teknikken er i fokus, når eleverne skal evalueres. Derfor er det fornuftigt at vende tilbage til de centrale øvelser (f.eks. øvelserne i afsluttende WOD-test) og evt. en teknisk svær øvelse (eksempelvis squat, dødløft, clean, push press, wall climbs, spiderman crawl) flere gange i løbet af forløbet. På den måde ser du eleverne flere gange i samme øvelse og kan følge progressionen, og eleven har mulighed for at udvikle sin teknik. Det kan være svært at komme hele vejen rundt, når eleverne arbejder.

I elevernes filmoptagelse af instruktion af egen WOD får eleverne mulighed for både at vise korrekt teknik i øvelserne og give en teoretisk forklaring på hvorfor de har valgt øvelserne. Her bliver koblingen mellem teori og praktik helt tydelig og det er let at evaluere eleverne ud fra filmene.

Teori-praktikkobling (i eksamens-dialogen)

Når eleverne er til eksamen, vil det være naturligt at spørge ind til hvilke bevægemønstre, der indgår i øvelsen, og hvilke fysiske domæner WODen/øvelsen træner. Vi kan ikke forvente, at de har indgående kendskab til træningsfysiologien på baggrund af dette forløb, men de skal have en idé om hvad domænerne dækker over, og hvordan man træner det. Eleverne kan eventuelt selv åbne for dialogen om bevægemønstrene ved at nævne dem i drejebogen.

Jeg håber I får glæde af forløbet
Michael Sinclair

| Modulets indhold | Modulplan |
|--|---|
| <p>1. MODUL</p> <p>Oplæg om crossfit</p> <p>Info om Crossfitnessprojektet og YOYO-testen, pulsmåling og Borgsskala.</p> <p>YOYO-testen gennemføres.</p> <p>Lektie: Læs om aerob træning (f.eks. fra Gyldendals "C-det er idræt")</p> | <p><u>Læreroplæg</u>: Intro til Crossfitnessprojektet (se powerpointen)</p> <p>Eleverne skal have indblik i:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hvad crossfit er - hvad træningsprojektet går ud på (mål og rammer) - Crossfits fysiske domæner og hvilke af disse forløbet fokuserer på: <ul style="list-style-type: none"> - aerob træning og muskeludholdenhed - hvordan de laver et træningsprogram - hvilke tests og metoder, der indgår - krav om dokumentation af træningen og bloggen - evt. lille film om den danske crossfitter Frederik Ægidius <p>YOYO-testen gennemføres.</p> <p>Tiden noteres og pulsen tages i det øjeblik man er færdig. Intensiteten vurderes på Borgsskala. Når man er færdig, hepper man på de andre og hjælper alle igennem.</p> |
| <p>2. MODUL</p> <p>Det knædominante bevægemønster</p> <p>WOD-test</p> <p>Lektie: Læs om muskeludholdenhedstræning (f.eks. fra Systime "Idræt C")</p> | <p>Ledopvarmning og opvarmning og opvarmning med: Spiderman crawl, duck walk, broad jumps, burpees, bear crawl, grasshoppers</p> <p>Se filmen sammen Det knædominante bevægemønster</p> <p>Grundig teknikgennemgang af squat (key points: skulderbredde mellem fødderne, fødder og knæ samme vej, skulderbladene sammen, langsomt ned, pres knæene ud, balder under knæniveau, hold hælene i gulvet, hurtigere op.)</p> <p>Kort teknikgennemgang af KB-swings</p> <p style="text-align: center;"><u>WOD-test</u> 3 runder på tid: 14 atomic sit-ups 12 KB-swings 10 gobletsquats 8 push ups</p> <p>Tiden noteres og pulsen tages i det øjeblik man er færdig. Intensiteten vurderes på Borgsskala. Når man er færdig, hepper man på de andre og hjælper alle igennem.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>3. MODUL</p> <p>Det hoftedominante bevægelsesmønstre</p> <p>Lektie: Se filmene med fokus Det hoftedominante bevægelsesmønstre Hoftelukkende bevægelsesmønstre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du skal kunne nævne og vise forskellige hoftedominante øvelser - Du skal kunne nogle keypoints til kettlebellswings - Du skal have en idé om hvilke muskler bevægelsesmønstret træner | <p>Snak om lektien ud fra fokuspunkterne.</p> <p>Opvarmning: YGIG (You Go I Go) i 3 min: 2 burpees og 4 sit-ups</p> <p>Teknik i øvelserne: KB-swings og atomic sit-ups</p> <p>Lad eleverne fejlrette i mindre grupper</p> <p>WOD: 3 runder á 21-15-9 gentagelser KB-swings & Mountain Climbers 400m løb mellem hver runde</p> <p>Finisher: Frikadellen (1min. planke på alle sider)</p> |
| <p>4. MODUL</p> <p>Træk</p> <p>Lektie: se filmene med fokus Det horisontale træk Det vertikale træk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du skal kunne nævne og vise forskellige træk-øvelser - Du skal kunne nogle keypoints til rows og pull ups - Du skal have en idé om hvilke muskler bevægelsesmønstret træner | <p>Snak om lektien ud fra fokuspunkterne</p> <p>Ledopvarmning</p> <p>Øve teknik i to øvelser: Rows (vælg en øvelse: ring rows, pendlay rows, dongbell rows, roning) Pull up (eks. med elastik eller med makkerhjælp ved fødderne)</p> <p>Eleverne prøver forskellige trækøvelser for at finde ud af hvilken øvelse, de kører med i WODen. (pull ups/ ring rows/ pendlay rows, dongbell rows)</p> <p>WOD: Run Row Run 200m løb 12 one arm KB-rows 12 KB-swings 12 other arm KB-rows 200m løb 12 one arm KB-rows 12 goblet squats 12 other arm KB-rows 200m løb</p> <p>Finisher: Tabata hollow rock x 4 20 sek hollow rock 10 sek pause</p> |

| | |
|---|---|
| <p>5. MODUL</p> <p>Pres</p> <p>Lektie: Se filmene med fokus: Det horisontale pres Det vertikale pres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du skal kunne nævne og vise forskellige pres-øvelser - Du skal kunne nogle keypoints til push ups og skulderpres - Du skal have en idé om hvilke muskler bevægemønstret træner | <p>Snak om lektien ud fra fokuspunkterne. Få elever til at vise øvelser og snak om teknik og fejlretning.</p> <p>Ledopvarmning</p> <p>Teknik i øvelserne: push ups og skulderpres med vægtstang, håndvægt eller kettlebell Lad dem øve og fejlrette i mindre grupper. Alle træner og alle fejlretter med fokus på teknik</p> <p>WOD: Medball Teamwod (3 i hvert team) Makker1 laver 10 wall balls Makker2 laver push ups så længe makker1 er i gang Makker3 ligger i planken så længe makker1 er i gang</p> |
| <p>6. modul</p> <p>WOD AMOK</p> | <p>Eleverne inddeles i grupper og sammensætter WODs. Der trækkes lod om hvilken WOD der skal gennemføres (tag 2 hvis der er tid).</p> <p>Krav til WODen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Max varighed på 8 min. - Vælg et intervalprincip - Flere forskellige bevægemønstre skal være i spil - Flere forskellige fysiske domæner skal være i spil - Svære øvelser skal kunne skaleres så alle kan være med <p>Lav en kort opvarmning inden WODen Gruppen forklarer og instruerer selv WODen</p> |
| <p>7. MODUL</p> <p>Filmoptagelse – instruktion af WODs</p> <p>WOD-testen</p> | <p>Eleverne justerer deres WOD og filmer instruktionen af WODen. Filmen skal indeholde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teknikgennemgang af øvelser, der indgår i WODen - Forklaring af bevægemønstre - Benævnelse af muskelgrupper, der trænes - Benævnelse af fysiske domæner, der er i spil <p>Kort opvarmning</p> <p><u>WOD-test</u> 3 runder på tid: 14 atomic situps 12 KB-swings 10 gobletsquats 8 push ups</p> |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p>Tiden noteres og pulsen tages i det øjeblik man er færdig. Intensiteten vurderes på Borgskala. Når man er færdig, hepper man på de andre og hjælper alle igennem.</p> |
| <p>8. MODUL</p> <p>YOYO-test</p> | <p>Ledopvarmning</p> <p>YOYO-test</p> <p>Tiden noteres og pulsen tages i det øjeblik man er færdig. Intensiteten vurderes på Borgskala. Når man er færdig, hepper man på de andre og hjælper alle igennem.</p> <p>Mobility sekvenser som afslutning. Vælg evt. en af nedenstående sekvenser.</p> <p><u>Mobility sekvenser</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. sekvens: Lunge out på højre → hænder i gulv ud for højre ankel → stræk venstre ben → bounce hoften → flyt venstre hånd ud til siden og pres højre knæ ud med højre hånd → begge hænder i gulv ud for ankel → 4 x højre albuen til gulvet + rotér overkrop og stræk højre arm mod loftet → dernæst stræk højre ben + sid på venstre fod + bøj overkrop forover. Gentages med anden side. 2. sekvens: Walk out → superman → pushup position → sideplanke med høj arm → skift arm → walk in 3. sekvens: Hindu push up → barnets stilling (panden mod gulvet, arme langs siden) + flyt hænder til siden for at strække modsatte side → over til anden side → tilbage til center → op i hundestræk 4. sekvens (Duen): Fra hundestræk → højre fod langt frem imellem hænder → Lad højre underben glide i gulvet → Sænk hofterne ned mod gulvet ved at løfte overkroppen op → læg gradvist overkrop ned over benet. 5. Dyb squat → flyt vægten fra fod til fod + fra hæl til tå → hånd under fod → stræk mod loft → hænder fat i tæer → stræk ben 6. hundestræk → sænk langsomt ned → lig på maven → løft overkrop → fat hænder bag ryg → fat i fødder 7. læg på ryggen → skulder bro → stræk ben skiftevis → rigtig bro |

| | |
|--------------------------------------|--|
| <p>9. MODUL</p> <p>Blogskrivning</p> | <p>Eleverne får et modul til at begynde deres individuelle blog.</p> <p>Krav til bloggen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - I skriver henvendt til en person, der er interesseret i sundhed og træning og kender begreberne. - I skriver om jeres personlige forløb og bruger fagbegreberne fra træningsfysiologien og crossfitundervisningen. - I skal inddrage jeres metoder (YOYO-test, WOD-testen, Borgsskala, pulsmåling, træningsprogram, evt. andre former for test af øvrige fysiske domæner). - I skal skrive personligt uden at det bliver direkte privat. - I skal evaluere og reflektere over jeres træningsprogram i lyset af jeres resultater. - I kan vælge at skrive indlægget som en rejse – træningen mod et mål; som en motivation til en person, der selv skal i gang med at træne; eller som noget helt tredje. - Bloggen afleveres som et link i et WORD-dokument på Lectio. |
|--------------------------------------|--|

INTERVALPRINCIPPER OG TERMINOLOGI

- ✘ **WOD:** Workout Of the Day
- ✘ **FINISHER:** lille afsluttende workout
- ✘ **MOBILITY:** træning af mobilitet
- ✘ **AMRAP:** As Many Rounds/Reps As Possible- Eks AMRAP 12 min (100m løb, 10 Goblet squats, 10 push ups)
- ✘ **EMOM:** Every Minute On The Minute. Eks. EMOTM 12 (hvert minut laves 10 sit-ups & 3 pull ups)
- ✘ **TABATA:** 20 sek arb, 10 sek pause
- ✘ **LADDER:** et nedadgående/opadgående antal reps. Eks 21-15-9 eller 6-9-12-15 afhængig af øvelserne
- ✘ **FIGHT GONE BAD:** 3 runder á 5 station med 1 min. arbejde på hver station + 1 min pause mellem runderne
- ✘ **YGIG:** You Go I Go: Udføres parvis. Først laver makker 1 øvelserne, makker 2 holder pause. Dernæst omvendt.
- ✘ **FOR TIME:** fast antal øvelser hurtigst muligt
- ✘ **FOR QUALITY:** øvelserne udføres med fuldt fokus på teknik
- ✘ **FOR REPS:** ens score er det samlede antallet repetitioner
- ✘ **DEATH BY...** : 1. min laves xx antal reps af en øvelse. Antallet stiger herefter hvert minut indtil man må give op. Eks. DEATH BY GOBLET SQUATS (1. min 6 GS; 2. min 8 GS; 3. min 10 GS; 4. min 12 GS osv.)