

KOMPENDIUM TIL RYTMISK OPVARMNING & GYMNASTIK GENNEM TIDEN



Niels Martin Vind & Christina Spanggaard
Fredericia Gymnasium
GI generalforsamlingskursus, sept. 2021

Foto 1: Fra Filmcentralen, <https://filmcentralen.dk/museum/danmark-paa-film/film/kvindegymnastikkens-udvikling-i-danmark>

Foto 2: Fra Magasinet gymnast

Indholdsfortegnelse

<i>Faglige mål og kernestof</i>	2
<i>Plan for rytmisk opvarmning</i>	4
<i>Evalueringsnøgle til læreren/rubrics</i>	6
<i>Moduloversigt over forløbets 8 moduler</i>	8
<i>Teknik hop og fejesving</i>	9
<i>Uddybende materiale og opgaver til idræt-C-forløbet</i>	11
<i>Drejebog</i>	14
<i>Et eksempel på en undervisningsbeskrivelse for rytmisk opvarmning, idrætC</i>	15
<i>Uddybende materiale og opgaver til et idræt-B-forløb med titlen "Idrættens fællesskaber før og nu"</i>	17
<i>Rytmisk opvarmning, modul 1</i>	22
<i>Rytmisk opvarmning, modul 2</i>	23

Faglige mål og kernestof

Printes sammen med de efterfølgende to sider til eleverne og udleveres ved forløbets start

Faglige mål:

- at kunne udarbejde, gennemføre og evaluere et opvarmningsprogram
- at vide hvad der sker med kroppen under opvarmning
- at beherske centrale færdigheder inden for musik og bevægelse
- at opnå kropsbevidsthed og kropsbeherskelse

Kernestof/materiale

- Estrup, Claus m.fl: "Idræt C - teori i praksis". Systime, 3.udg., s.71-72 (musik), s.90-95 (opvarmningsteori og programopbygning), s. 9-10 (Idrættens organisering), s.44-48 (kredsløbet, iltforsyning mv. hvis man har tid og det passer i undervisningsplanen at introducere eller repetere fysiologi)
- Gymnastikkens historie fra den store danske:
http://www.denstoredanske.dk/Livsstil,_sport_og_fritid/Sport/Gymnastik/gymnastik
- Hal, Bjarke: "Sund livsstil i en foranderlig verden". I: Zoom, DGI 2013

Opgaven

I skal i grupper lave et rytmisk opvarmningsprogram på 18-20 min. baseret på kap. 9 i Idræt C-bogen. Øv det hele igennem sammen i gruppen. Sørg for at I har jeres musik på én playliste. Ved timens start skal I aflevere et printet eksemplar af jeres plan for jeres opvarmning baseret på den vedhæftede skabelon. Alle i gruppen skal undervise på skift, mens resten af gruppen er med til øvelserne.

Krav og bedømmelseskriterier

Teknik

- Fx strakte fodled i hop, strakte albueled i sving eller en korrekt udført planke

Musikforståelse

- Musikvalg - passer tempoet til valgte øvelser?
- Følges musikken?
- Startes der på taktslag ét?

Teori og opbygning af program

- Er der forståelse af forløbets teori?
- Er der en progression i opbygningen af programmet?
- Bruges ryggen under sving i alle tre retninger (fremad, sidebøj og vrid)?
- Er programmet motiverende?
- Tilføjelse til idræt B: Her skal der indgå 1-2 sekvenser/koreografier i opvarmningen.
Det kan fx være 4 sving, der er sat sammen eller en lille hoppesekvens

Undervisning

- Formidles øvelser klart og tydeligt? Både i forhold til øvelser og tale.
Fx. ved høj tale eller ved tegn med kroppen, når der skiftes øvelse. Herunder vises også musikforståelse, da én fra gruppens skiftes til at igangsætte og tælle for.

Plan for rytmisk opvarmning

Gruppen består af: _____

I må gerne ændre nedenstående rækkefølge

Nr.	Type Konkrete øvelser	Ansvarlige elever Fokus i øvelser	Musik
1	Ledopvarmning		
2	Kredsløbsøvelser Gang eller lign.		
3	Bevægelighedsøvelser Sving		
4	Bevægelighedsøvelser Hop		
5	Styrketræning		
6	Høj puls		

Evalueringsnøgle til læreren/rubrics

OVER MIDDEL: **Fuld beherskelse af de faglige mål: *Oftest*** (eks. Eleven er oftest i stand til at udføre øvelserne teknisk korrekte, musikken følges og formidlingen er veludført)

MIDDEL: **Nogenlunde beherskelse af de faglige mål: *Tit*** (eks. Eleven er tit i stand til at udfører øvelserne teknisk korrekt. Musikken benyttes ofte korrekt i forhold til tempo og taktslag, mens formidlingen er nogenlunde)

UNDER MIDDEL: **Svag beherskelse af de faglige mål: *Af og til/sjældent*** (eks. Eleven udfører af og til/sjældent øvelserne teknisk korrekt, ligesom øvelserne af og til/sjældent følger musikken og sættes i gang skævt. Formidlingen er desuden svag)

	Teknik - fx strakte fodled i hop og tyngde i fejesving	Musikforståelse - Musikvalg ift. tempo/øvelser - Følges musikken? - Startes på taktslag ét	Undervisning - Formidling i kropssprog og tale mm.	Teori-betragtninger om hele programmet; <u>gruppe-vurdering:</u> -Programopbygning: (ledopvarm., gang, sving, hop, muskeltræning, løb) -Progression -Flow
Navn:				
Navn:				
Navn:				
Navn:				
Navn:				

Moduloversigt over forløbets 8 moduler

(Det rødt markerede indgår i praksis på kurset)

	Program og fokus	Lektier
1	Intro til opvarmning – musikforståelse 1. Hoppetest 1 og evt. hasestræk 2. Kort om opvarmningsteori 3. Eksemplarisk opvarmning 1 inkl. teknik-nedslag 4. Hoppetest 2 og evt. hasestræk 5. Musikteori gennemgås i plenum 6. Musik-øvelse: Forskellige musikstykker sættes på. I gruppen findes taktslag 1 og herefter to øvelser, som passer til. Laves i diamantform 4-4 elever sammen.	- Idræt C s.71-72 (musik) - Idræt C s.90-93 (opvarmningsteori og programopbygning)
2	Intro til opvarmning – teknik 1. Eksemplarisk opvarmning 2 inkl. teknik-nedslag 2. Gruppevis rettelser 3. En løbe-teori-stafet om, hvorfor vi varmer op (se dokument i googlemappen)	<i>Se en video af et korrekt fejtesving, hvor fokuspunkter nedskrives i elevfeedback</i>
3	Eleverne arbejder på egne opvarmningsprogrammer 1. Fællesdans med puls 2. Gruppearbejde	<i>Hvert gruppemedlem har et musikforslag med til hver sekvens</i>
4	Elevopvarmning og gymnastikkens historie på speed 1. Gruppe 1 2. Gymnastikkens historie fra svensk gymnastik og frem til i dag på speed. En tidslinje gennemgås på tavlen, mens 30 sekunders video-uddrag af de forskellige former for gymnastik vises. På idrætB ses hele Trangbæk-videoen efterfulgt af en quiz. 3. Svensk gymnastik i praksis: Eleverne forbereder i grupper (25 min.) en sekvens, der fremvises for klassen.	<i>Læs "Gymnastikkens historie" fra http://www.denstoredanske.dk/Livsstil,_sport_og_fritid/Sport/Gymnastik/gymnastik og besvar de 3 spørgsmål i elevfeedback</i>
5	Elevopvarmning og funk 1. Gruppe 2 2. Eleverne lærer funk fra 00'erne i praksis	

6	Elevopvarmning og gymnastikken i dag, herunder gymnastikkens organisering 1. Gruppe 3 2. Læreroplæg om organisering af dansk gymnastik, herunder betydningen for gymnastik-stilen på Verdensholdet og til teamgym. Der ses 3 små videosekvenser fra hhv. en teamgym-serie, en funk-sekvens fra verdensholdet samt en video fra den nye springkonkurrence "faceoff". 3. Repetition af funk 4. Eleverne lærer 3 momenter - og sætter dem sammen til en lille sekvens. Krav: min. 4 x 8 taktslag, synkron og asynkron bevægelse, flere niveauer, 2 formater (opstillinger fx fra spids-opstilling til firkant) 5. Introduktion til næste moduls lektie, herunder analyse af tyngdefejesving, sprællemænd og planke ift. BESS.	<i>Hal, Bjarke: "Sund livsstil i en foranderlig verden". I: Zoom, DGI 2013 og besvar de 3 spørgsmål i elevfeedback (se pdf-fil i googlemappen)</i>
7	Elevopvarmning og gymnastikken i dag 1. Gruppe 4 2. NM laver en moderne herre-sekvens med mændene og CS en moderne pige-sekvens med kvinderne a ca. 24 takter Alternativt finder læreren to videoer, som eleverne kopierer 4. Afsluttende analyseres sekvenserne med Labans bevægelsessystem	<i>Labans bevægelsesskema, hvor eleven skal medbringe en bevægelse til hvert af de 4 kategorier i BESS-konceptet</i>
8	To elevopvarmninger samt afrunding 1. Gruppe 5 2. Gruppe 6 3. Afrunding på forløbet fx med en kahoot 4. Nogle af de lærte sekvenser repeteres og vises for hinanden	

Teknik hop og fejesving

Hop	For alle hop er det væsentligste, at fodleddene skal være strakte, og der skal være fodledsafsæt. I landingen skal man ned på hele foden. Tæerne og fodballen isættes først og derefter ned på flad fod. Pas på ikke at sætte hele foden i på én gang. Spænding i core under hele hoppet. Alt efter hoppet kobles relevant teknik på. Fx. sprællemænd: • strakte fodled og afsæt • bredstående skal være bredere end hoftebredsafstand på taktslag 1. Hoftene er åben. Fødderne 45 grader. • der skal være helt samlet ben på taktslag 2 • armene skal være strakte (albueled og håndled) og i flyv på 1 • arme strakte ned langs siden på 2
De 3 typer basis-sving - helkropsøvelser Husk at der i rytmisk opvarmning skal indgå alle 3 typer af sving: sidebøjning, vrid og fejesving. I langt de fleste typer sving skal armene være strakte. Både i forhold til strakt albueled, men i særdeleshed også, at armene i et rundsving svinges rundt helt inde ved øret.	
Sidebøjning	Sidebøjningen skal ske "lige" til siden.
Frontalplan	Pas på ikke at tabe overkroppen og hovedet fremad. Fokus på hoftens position, så den ikke skubbes ud. Alt efter om benstillingen er samlet, hoftebredsafstand eller bredstående kommer der også fokuspunkter if. føddernes placering, knæenes retning, åben/lukket hofte.
Vrid	Et vrid i ryggen laves mest optimalt i bredstående. Pas på ikke at stå for smalt med lukket hofte, når bevægelsen starter.
Horisontal-plan	Vridet består af, at overkroppen vrides modsat af underkroppen. Derfor bliver benenes position og bevægelse til siderne væsentlig, når overkroppen vrides. Fod og knæ må ikke bevæge sig med bagud med armene, men skal blive på sin position i basis-vrid.
Fejesving (tyngde)	Udgangsstilling: Armene strakte, ind til ørene. Spænding i core. Når der svinges • bøjes i knæ - der arbejdes aktivt ned i lårerne; og arbejdes aktivt retur igen • ryggen rundes, haleben ind under sig, kigger mod navle • armene svinges igennem med hjælp fra tyngden, mens der pustes ud. Armene skal blive i kassen/sagittalplanet.
Sagittal-plan	

Uddybende materiale og opgaver til idræt-C-forløbet

Modul 4: Gymnastikkens historie på speed

Lektie: Gymnastikkens historie fra

http://www.denstoredanske.dk/Livsstil_sport_og_fritid/Sport/Gymnastik/gymnastik

(teksten fra linket er også indsat i en pdf-fil i googlemappen)

Besvar spørgsmål 1-3 i elevfeedback

1. Karakteriser tysk/dansk gymnastik (ideologi, øvelser mv.)
2. Karakteriser svensk gymnastik (ideologi, øvelser mv.)
3. Hvem gik ind for hhv. dansk og svensk gymnastik?
4. Diskuter hvorfor den svenske gymnastik blev den dominerende gymnastikform på landet og i skolerne

Gennemgang af arbejdsspørgsmålene samt diskussionsspørgsmålet

En tidslinje gennemgås på tavlen, mens 1 min. video-uddrag af de forskellige former for gymnastik vises (se "Gymnastik-film" i googlemappen)

Svensk gymnastik i praksis

Hver gruppe får et øvelseshæfte med øvelser fra svensk gymnastik, deres udførsel og kommandoer. Grupperne skal lave et gymnastikprogram med disse øvelser. Én elev spiller instruktør og giver kommandoerne, de andre udfører øvelserne i takt.

Programmerne vises for hinanden.

(se "Svensk gymnastik – kommandoer" i googlemappen)

Modul 6: Gymnastikkens organisering i DK

Lektie: Hal, Bjarke: "Sund livsstil i en foranderlig verden". I: Zoom, DGI 2013.

(se pdf-fil i googlemappen) - besvar de tre spørgsmål i elevfeedback.

1. Hvem er Bjarke Hal, og hvilken betydning har det for artiklen?
2. Hvordan repræsenterer DGI's verdenshold det særlige ved dansk foreningskultur?
3. Mener Bjarke Hal, at Verdensholdet lever op til deres motto: "Vi bevæger verden"?

Vis først bilaget med en figur over "Gymnastikkens organiseringen i DK" (se pdf-fil med samme titel i googlemappen) inden nedenstående gennemgås.

DGI's Verdenshold

Vores vision og mission:

Vi bevæger verden!

DGI Verdensholdet tror på en sund livsstil, og vi arbejder aktivt for at gøre en forskel.

Vores vision: Vi bevæger verden - mod mere oplysning, mere sundhed og mere fællesskab.

Vores mission: Udviklingen af dansk gymnastiktradition og det humanistiske og demokratiske menneskesyn er vores springbræt ud i verden.

Herfra udbreder vi kendskabet til foreningen som udgangspunkt for det aktive liv – og fællesskabet som drivkraft mennesker imellem. Gennem motivation, inspiration og gymnastik i verdensklasse styrker vi afsættet for en dynamisk og inkluderende idrætskultur.

Vores værdier

Vi bevæger gymnastikken

Vi flytter grænser og udvikler den danske gymnastiktradition.

Vi rykker ud over grænser og viser vores kunnen i hele verden.

Vi bevæger fællesskabet

Vi fokuserer på foreningen som centrum for fællesskabet, der ligger dybt forankret i vores identitet.

Vi bevæger det aktive liv

Vi styrker sundheden og skaber forudsætningen for et mere aktivt liv.

Vi bevæger læringsfællesskaber

Med fokus på oplysning udbreder vi viden om bevægelse og skaber grobund for nye læringsfællesskaber.

Vi bevæger dig

Med shows og workshops viser vi dig med underholdning i verdensklasse, hvad dansk gymnastik kan.

Fra: <https://www.dgi.dk/verdensholdet/om-os/vores-vision-mission-og-vaerdier> 11.maj 2020

Parserie 1994-95: <http://www.youtube.com/watch?v=1B-Exaq7H80>

Verdensholdet 2013: <https://www.youtube.com/watch?v=myFcwC0Q11Q>

Funk-drenge-serie Verdensholdet 2004: <http://www.youtube.com/watch?v=LrOch2gCYX0>

Opvisningssammenklip 2008-holdet:

http://www.youtube.com/watch?v=BlrdExOTObk&feature=player_embedded#at=16

Namuh, del 1: <https://www.youtube.com/watch?v=F8T74zKoQSk&t=969s>

Flere af de andre verdenshold findes her: https://www.dgi.dk/verdensholdet/om-os/dgi-og-vores-historie/tidligere-hold?fbclid=IwAR3KSz-QUFZbsNQaIVc-_k4I-bd5xxzKbUe9rSV1RYaM35SgJjZeYk-kuh4

Trailer DGI's 13.Verdenshold, 2021-22: https://www.youtube.com/watch?v=dz4-2Col_WQ

Små uddrag af forskellige typer sekvenser kan ses.

DGF – Teamgym

TeamGym – et mix af rytmiske bevægelser og kraftfulde spring

TeamGym er det perfekte mix af rytmiske bevægelser og kraftfulde spring. En holdsport for både mænd og kvinder og den mest populære gymnastikform i GymDanmark.

Hvis du både er til rytme og spring, er TeamGym gymnastikken det perfekte valg. I

TeamGym træner du det rytmiske og det kraftfulde. Det betyder, at træningen er alsidig og både fokuserer på koordination, rytme og kraft. Teamwork og teknik spiller en stor rolle, når den rytmiske serie tager form og delelementer sættes sammen til færdige spring.

Konkurrence

TeamGym er en holdsport, hvor du:

Laver en rytmisk serie til fri musik

Springer på måtte og sammensætter en række spring til én serie

Springer i trampet, som er en lille skrå trampolin. Her laver du f.eks. en salto

Alle konkurrencer foregår som hold af 6-10 gymnaster i enten herre-, dame- eller mixrækken. På mixholdene skal der være 50 pct. af hvert køn.

Fra: <https://gymdanmark.dk/teamgym/> 11.maj 2020

Junior Mix landsholdet, 2010: <https://www.youtube.com/watch?v=04Eqw4HjBsk>

DGF – grand prix gymnastik

Rytmisk gymnastik – ynde og æstetik

Hører du til dem, der har en naturlig lyst til at bevæge dig til musik, er rytmisk gymnastik muligvis noget for dig. Rytmisk gymnastik er en dansepræget gymnastikform, som udøves til musik. Den hører til blandt de smukkeste gymnastikdiscipliner, og der lægges stor vægt på femininitet og elegance – og så er den kun for piger. Rytmisk gymnastik lægger vægt på stor smidighed kombineret med styrke. Afhængigt af hvilken type rytmisk gymnastik du vælger, kan der indgå håndredskaber – tov, tøndebånd, bold, køller og vimpel.

Konkurrence i Rytmisk Gymnastik:

Der findes tre forskellige rytmiske gymnastikformer, du kan konkurrere i, samt en særlig konkurrence for efterskoler:

- *Rytmisk Sportsgymnastik: Primært med håndredskaber og med stor vægt på redskabsteknik. Både for individuelle og grupper.*
- *Grand Prix Rytme: Stor vægt på kropsbevægelser som f.eks. bølger. Primært konkurreres der i to serier, hhv. med og uden håndredskaber. Kun hold. Dyrkes kun i Danmark og er den største rytmiske disciplin i Danmark*
- *Æstetisk Gymnastik: Stor vægt på et naturligt flow mellem bevægelserne og æstetik. Kun hold og uden håndredskaber*
- *Efterskole-DM: Udelukkende for efterskole-hold. Både med og uden håndredskab.*

Fra: <https://gymdanmark.dk/rytmisk-gymnastik/> 11.maj 2020

Faceoff

EN UNIK KONKURRENCE INDEN FOR GYMNASTIKKEN DER REPRÆSENTERER BEVÆGELSESFRIHED, KREATIVITET OG SPÆNDING I DYNAMISKE OG UDFORDRENDE RAMMER, FORAN DANMARKS VILDESTE PUBLIKUM.

FACEOFF er et eksplosivt, indtagende og storslået event inden for bevægelse og actionsport. Med elementer fra gymnastik, tricking, breakdance og parkour, underholdes og forbløffes publikum i hallen og inddrages i danmarks fedeste gymnastikfest. FACEOFF samler sportens bedste atleter i en konkurrence og et event hvor grænserne for den menneskelige krop og dens bevægelsesmuligheder bliver udfordret og udforsket. FACEOFF har ingen indviklede og komplicerede reglementer, der begrænser atleterne i deres kunnen. Der opfordres derimod til kreativitet, eksperimentering og personligt udtryk. Konkurrencen er let at følge og underholdende for et bredt publikum.

Baggrund og udvikling: <https://faceoffevents.com/flashback/>

Aftervideo 2019: https://www.youtube.com/watch?v=ef_-51PxZ_s

Faceoff er en selvstændig virksomhed og er ikke organiseret under hverken DGI eller DGF. Udviklet i opposition til det stramme regelsæt for konkurrence i gymnastik. Faceoff kører i samarbejde med DGI konceptet "10000 på 10" for at inspirere drenge til springgymnastik med legende tilgang.

Drejebog

Her benyttes elevernes "Plan for opvarmning"

Et eksempel på en undervisningsbeskrivelse for rytmisk opvarmning, idrætC

Eksamensforløb i hovedområde B

I skal i grupper lave et rytmisk opvarmningsprogram på 18-20 min. baseret på kap. 9 i Idræt C-bogen. Alt i opvarmningen skal være til musik, da vi er i hovedområde B, så stikbold går ikke. Vi har arbejdet med musikforståelse og optælling af musikken ift. at finde passende musik. Desuden har vi kort berørt notering af musik i intro, vers, omkvæd, mellemstil, outro, så musikkens struktur kan lægge op til øvelsernes skiften. Desuden er der gennemgået teori om opvarmningsens effekt på kroppen og præstationsevnen.

Øv opvarmningsprogrammet igennem i gruppen. Sørg for at I har jeres musik på en playliste. Ved timens start afleveres et printet eksemplar af opvarmningsplanen. Alle i gruppen skal undervise på skift, mens resten af gruppen er med til øvelserne.

Krav og bedømmelseskriterier:

- 1. Teknik: Fx strakte fodled i hop, strakte albueled i sving eller en korrekt udført planke. Forevisningskvalitet: at kunne koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt*
- 2. Musikforståelse: Musikvalg - passer tempoet til valgte øvelser? Følges musikken? Startes der på taktslag ét?*
- 3. Teori - opbygning af program: Er der en progression i opbygningen af programmet ift. intensitet og øvelsesvalg? Bruges ryggen under sving i alle tre retninger (fremad, sidebøj og vrid)? Er programmet motiverende? Generel teoretisk viden om vigtigheden af opvarmning.*
- 4. Undervisning: Formidles øvelser klart og tydeligt? Både i forhold til øvelser og tale.*

Teori:

- Estrup, Claus m.fl: "Idræt C - teori i praksis". Systime, 3.udg., s.71-72 (musik), s.90-95 (opvarmningsteori og programopbygning), s. 9-10 (Idrættens organisering), s.44-48 (kredsløbet, iltforsyning mv. hvis man har tid og det passer i undervisningsplanen at introducere eller repetere fysiologi)
- Gymnastikkens historie fra den store danske:
http://www.denstoredanske.dk/Livsstil,_sport_og_fritid/Sport/Gymnastik/gymnastik
- Hal, Bjarke: "Sund livsstil i en foranderlig verden". I: Zoom, DGI 2013

Hvis man kører forløbet på B-niveau og tilsætter nedenstående uddybning, så tilføjes dette undervisningsbeskrivelsen

Uddybende materiale og opgaver til et idræt-B-forløb med titlen "Idrættens fællesskaber før og nu"

Ovenstående teoriinddragelse på idrætC uddybes og tilsættes idrætssociologi i nedenstående teoretiske del til idrætB.

Modul 1

I skal undersøge om idrættens fællesskaber har ændret sig. Den valgte præmis i forløbet er at idrættens fællesskaber har haft betydning for den sociale tillid i DK jf. Putnams teorier om brobyggende/social tillid. Denne præmis underbygges bl.a. af det fællesskab, som den idræthistoriske gennemgang viser at gymnastikken havde. Samtidig viser undersøgelser af danskernes idrætsdeltagelse, at idrætten bliver stadig mere uorganiseret frem for som tidligere at foregå i idrætsforeninger. Ved produktion af egen empiri skal I undersøge om idrætsdeltagelse stadig har betydning for den sociale tillid.

For at klæde jer på til undersøgelsen kommer vi omkring følgende punkter:

- I skal kunne redegøre for og reflektere over gymnastikkens og sportens historie og udvikling i Danmark fra 1814 til i dag.
- I skal kunne reflektere over idrættens betydning for danskerne i dag.
- I skal ved hjælp af teori fra Ziehe, Maffesoli og Putnam kunne analysere idrættens fællesskaber, herunder om der er forskel på gevinsterne af foreningsidræt og uorganiseret idræt.

Gymnastikkens historie: Se gymnastikfilm af Else Tangbæk og besvar spørgsmålene imens:

1. Hvornår blev gymnastik obligatorisk fag i skolen? (*1814, fra 1828 kun drenge pga. militært fokus, fra 1904 piger igen*)
2. Hvorfor blev "den gl. gymnastik" i 1880'erne udskiftet med svensk gymnastik?
3. Hvad blev Poul P's gymnastikpiger kaldt til OL i 1906? (*prinsesserne*)
4. Opstil en tidsmæssig rækkefølge af de forskellige typer kvindegymnastik
 - a. Tysk gymnastik 1780'erne
 - b. Drachmans udviklings- bevægelsesgymnastik 1860'erne
 - c. Svensk gymnastik 1880'erne
 - d. Poul Petersen sidst i 1800-tallet
 - e. Primitiv grundgymnastik 1920'erne
 - f. Snoghøj gymnastik 1920'erne
 - g. Jazz 1960-70'erne

- h. Mandlig rytmisk gymnastik 1960-70'erne
- i. Fælles gymnastik 1980'erne
- j. Aerobic/ekspressiv i 1990'erne

Modul 2

Lektie: "Danskernes motions- og sportsvaner 2016", læs siden på linket + se de to videoer:
http://www.idan.dk/nyhedsoversigt/nyheder/2016/a827_danskernes-idraetsdeltagelse-har-toppet/

Læreroplæg

Sociologisk metode:

- Kvalitativ metode: Interviews, årsberetninger, klubblade, aviser, film mm.
- Kvantitativ metode: Spørgeskemaer, registre af forskellig art mm...
- Fejlkilder

SFI har siden 1964 gennemført undersøgelse af danskernes idrætsdeltagelse. Danskernes idrætsdeltagelse er steget eksplosivt siden 1960'erne:

- Flere er blevet aktive
- De ældre aldersgrupper er blevet mere aktive
- Kvinder er blevet mere aktive
- Der er et mere differentieret organisationsmønster
- Der er et mere differentieret aktivitetsmønster

Idrætten i dag er mere mangfoldig end tidligere. Man kan sige at der kører to spor:

- Idrætten er stadig præget af den engelske sport: hurtigere, højere og længere, og sporten er på den front kommerialiseret og professionaliseret. Der fokuseres enormt på konkurrence. Denne del af idrætten foregår stadig i klubregi.
- Idræt i dag dyrkes i højere grad uorganiseret, fx kommercielle fitnessstilbud, yoga-studier, løbeture med vennerne, streetbasket etc., dvs. uden for klubregi. Idræt dyrkes ud fra et ønske om sundhed og velvære, leve op til skønhedsideal, undgå sygdom, selvrealisering og oplevelser (inddrag evt. WHO's def. af sundhed).

Pararbejde

1. Uddyb lektien: Hvad siger tallene og hvad kan man tolke ud fra ændringerne?
2. Hvilken metode har rapporten benyttet sig af? Kom bl.a. ind på fejlkilderne i undersøgelsens metodeafsnit s.8-9 (se pdf i googlemappen "Danskernes idrætsvaner 2016")

3. Hvad siger rapporten om idrættens organisering?
4. Interview din makker ift. vedkommendes idrætsaktivitet (anvendt tid, organisationsform, samt motiver (udseende, sundhed, socialt samvær, ambitioner etc.)
5. Se indscan fra IdrætB s.89-97 (se pdf i googlemappen "Idrætssociologi"): Bliv enige om definitionerne af de 6 idrætstyper og placer idrætsformerne i trekanten med stat, marked og civilsamfund.

Gennemgang på klassen af spørgsmålene inkl. elevernes tidsforbrug på idræt

Modul 3

Lektie: Idræt B af Jesper Franch m.fl. s.107-109 + s.113-116 (se pdf i googlerummet "Idrætssociologi")

Læreroplæg

I det senmoderne samfund vælger man mere sin egen identitet end man gjorde i det traditionelle samfund. Samfundet er blevet mere komplekst. Familien er ikke længere den eneste faste base for mennesket. Institutioner, skoler, arbejde, kammeratgrupper er blevet steder hvor mennesker bruger meget af deres tid. Vi søger efter at skabe vores egen unikke identitet samtidig med at vi skal fungere i en masse forskellige grupper og fællesskaber. Så på den ene side er vi individuelle, på den anden side har vi behov for sociale relationer, anerkendelse og accept. Idrætten i dag er præget af senmoderniteten: individualisering, globalisering, økonomisk velstand etc.

Gruppearbejde

1. Hvad mener Baumann med sit citat s.107?
2. Diskuter tekstens spørgsmål s.107 om fitness er mere end den fysiske dimension
3. Er holdtræning eller selvtræning mest populært i fitnesscentre?
4. Hvad mener teksten med at holdtræning i fitnesscentre er flygtige fællesskaber?
5. Nedskriv med egne ord definitionerne af Giddens 4 karakteristika på det senmoderne samfund (s.113-116)

Gennemgang på klassen fx med et skema over bogens vurdering af forskelle på foreningsgymnastik og fitnessstræning tilsat elevernes egne oplevelser. Det er dette vi skal undersøge vha. empiri i næste modul.

Fremvisning af forskellige virtuelle idrætsfællesskaber fra FB

Rollespil

De 5 dilemmaer s.126-127 (se pdf i googlerummet "Idrætssociologi") diskuteres i 5-mandsgrupper ud fra en tildelt profil. Læreren har klippet nedenstående roller ud i papirstrimler, så eleverne ikke kender hinandens roller.

1. *Du har masser af venner, der ikke laver idræt, så når du træner, vil du bare svede og have det overstået på det tidspunkt, der passer dig bedst...*
2. *Du er den vildeste parkour-udøver, der bruger alt din tid på din sport...*
3. *Du er en midaldrende cykelfan, der gerne vil af med dellerne samtidig med at det skal være hyggeligt...*
4. *Du er på vej mod Danmarkseliten i svømning og har 12 træningspas om ugen...*
5. *Du vil gerne selv træne din kondition, men det vigtigste er at dine 2 børn på 4 og 6 år får glæde ved idræt...*

Opsamling på klassen

Gennemgang af Ziehe, Maffesoli og Putnam

Ift. Ziehe og Maffesoli kan I låne en samf-bog eller spørge en samf-lærer, for Putnam se pdf i googlemappen "Robert Putnam".

Modul 4

Lektie: Læs de 3 artikler, der alle forefindes i googlerummet:

- *Vi vender foreningsidrætten ryggen for at dyrke os selv, Politiken 2/11 2013*
- *Foreningsmedlemskab giver ikke automatisk demokratiske borgere. IDAN 23/9 2014, http://www.idan.dk/nyhedsoversigt/nyheder/2014/a565_foreningsmedlemskab-giver-ikke-automatisk-demokratiske-borgere/*
- *Færre går til sport: Stort potentiale i mænd over 40, 28/2 2017 Fredericia Dagblad*

Repetition af modulerne i forløbet indtil nu

Gruppearbejde

1. Lav et oversigtsskema med 3 kolonner til de 3 artikler. Skriv artiklens navn i den 1. kolonne og artiklens hovedpointer i den 2. kolonne.
2. Påhæft og anvend teori fra det senmoderne samfund til hver artikel i den 3. kolonne.
3. Diskuter om foreningsidrætten ender med at tabe til fitnesscentre (skriv 5-10 linjers opsummering af jeres diskussion under skemaet)

4. Diskuter om hvad der sker med fællesskabet i idrætten hvis foreningsidrætten dør og alt træning bliver i fitnesscentre og selvorganiseret (skriv 5-10 linjers opsummering af jeres diskussion under skemaet)

Indhentning af egen empiri

Grupperne planlægger deres indhentning af egen empiri ud fra forløbets problemformulering "Idrættens fællesskaber før og nu". I kan interviewe 1-3 kammerater (nogle, der er aktive i foreningslivet og nogle, der går i fitnesscenter), I kan observere idrætsudøvere i forskellige fora, I kan lave et spørgeskema...

Få styr på jeres undersøgelsesdesign, metodevalg, spørgeguide mv.

Afhængig af den pågældende skoles modullængde, elevernes foretagsomhed etc. sættes der passende tid af til empiriindsamlingen.

Modul 5 eller 6

Lektie: Indsamling af empiri

Produktion af en PP-præsentation af jeres empiri samt hvor I anvender teori fra dette forløb på denne.

Præsentationer for klassen

Rytmask opvarmning, modul 1

	Øvelser	Musik
Ledopvarmning (CS)	1) Bredstående, foldede hænder ned og stræk op, føre arme ned 2) Parallelle fødder: sidebøj, rund i midten, sidebøj modsat, neutral. Modsatte vej rundt. 3) På tå, bøj knæ, flad fod med bøjede knæ, neutral. Modsatte vej rundt. 4) Svaj ned, rul op med arme og hoved op	<i>Lady Gaga & Cooper: Shallow</i>
Småløb med øvelser (NM)	Diverse øvelser for at træne et-slaget/ motorikken varieret med løb frem og tilbage	<i>Mama Said af Lukas Graham</i>
Sving (NM)	Små eksempler på nemme sving samt to sving som sættes sammen	<i>7 Years af Lukas Graham</i>
Hop (CS) Inkl. tekniksnak	1) "Fodledsafsæt" uden hop 2) Hop: 1. position, parallel, 2. position, bredstående parallel 3) Hop-hop-ridestilling (+ arme) 4) Sumo-squat (åben hofte) med sidebøjning 5) Sprællemænd med afsæt teknik-boks. 6) Gruppeopgave: Find på 2 hop. Hvordan skal det udføres teknisk korrekt? Hvilke fejl er typiske? Grupperne fremviser og forklarer.	<i>Illuminate: There's nothing holding me back</i> <i>Madden: Golden light</i>

Muskeløvelser/styrke (NM)	Styrkerundkreds med 5 parøvelser. Når man har lavet styrkeøvelsen, løber man rundt om kredsen, mens makkeren gør sig klar. 1) armstrækninger i trillebør 2) mavebøjninger (enkelt eller advanced) 3) rygbøjninger 4) biceps 5) squat med makker på ryggen	<i>LORDT af ADHD</i>
Høj puls/løb (CS)	1) Gadedrengehop med afsæt og strakte ben 2) Alm. forlæns (eleverne glemmer ofte musikken) 3) Baglæns - lange skridt 4) (Løbe løbe hinke - avanceret) 5) Diagonalløb med ridestilling 6) Løb med avis under, planke m.v. i omkvæd	1-5) <i>Rasmus Walter: Endeløst</i> <i>& Shawn Mendes: Stitches</i> 6) <i>Alanis Morissette: Ironic</i>

Rytmask opvarmning, modul 2

	Øvelser	Musik
Ledopvarmning (CS)	1) Siddende rund og svaj. 2) Tåspidser i sandet. Siddende og liggende + arm, der lukker kroppen. 3) Thomey slippe spænding; ben klasker ned.	<i>Trentemøller: Moan</i>
Gang (CS)	Klassisk gang (sprællemænd, hop, boksvending, sidestep m.m) 1-2-3 – vrid-contraction-sidebøj m arm	<i>Regard: Ride it</i> <i>One day</i>
Sving (CS)	Intro til sving – hvad er sving? Ført vs. svingende fejesving: 1) Ført fejesving på strakte ben, hvor kun den øverste del af rygsøjlen rundes 2) Knæbøjning 3) Ført fejesving med knæbøjning, hvor kun den øverste del af rygsøjlen rundes 4) Isoleret: rund øverste del af ryggen + rund hele ryggen 5) Ført fejesving med knæbøjning, hvor du runder hele rygsøjlen 6) Tyngdefejesving med knæbøjning, hvor du runder hele rygsøjlen	<i>Mads Langer: Elephant</i> <i>Ed Sheeran: I see fire</i> <i>Coldplay: Paradise</i> <i>Mogens og Karen</i>

	2) Retteark til de 3 typer sving i kompendiet. Herefter rette hinanden i små grupper. 3) Falullah med fokus på, at øvelsen starter i hoften og bliver større og større og med arme på til sidst (Ekstra øvelser til sving:) 1) Leg med sving i par ved at skubbe/hive 2) Leg med sving i par ved at give modstand (Sving som aerob træning) 1) Vals: opleve impulsen gennem kroppen, den "tunge!" 1'er i valsetakten 1-2-3, 1-2-3... Herefter sving på. 2) Svingkoreo med vals over gulv på langs. Ca. 5-8 minutter med sving og en masse gentagelse. Evt. balance i midten hver anden.	<i>Falullah:</i> <i>Deserted homes</i> <i>Musik vals:</i> <i>Surf Mesa: Ily (I love your baby)</i> <i>Billie Eilish:</i> <i>Idontwannebeyo</i> <i>ubabyanymore</i>
Muskeløvelser/styrke kombineret med hop (NM)	Styrke-hoppe-sekvens (oploadet i e-materiale) inkl. pædagogiske overvejelser om sekvenser	<i>Sexy And I Know It af LIMFAO</i>
Muskeløvelser med fokus på core (NM)	Parøvelser med fokus på core inspireret af opvarmning til spring	<i>Uden musik</i>
Høj puls/løb (NM)	Løb 2 min. i hallens længderetning i takt til musikken	<i>Lorteparforhold af Magtens Korridorer</i>