

ATTENTION... GO!

Roning – stafet og samarbejde
Elevhæfte for mellemtrinnet



6., 7. OG 8. KLASSE KAN DELTAGE I
SKOLE OL RONING, OG DERMED VÆRE
MED I KONKURRENCEN OM AT BLIVE
DANMARKS STÆRKESTE KLASSE.

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDLEDNING	3
- Mål og planlægning	
LEKTION 1 - PÅ SKOLEN	6
- Hvad går hurtigst? Stafet og udholdenhed	
- Introduktion til rotaget Video	
LEKTION 2 - I ROKLUBBEN	10
- Hvad går hurtigst i romaskinen? Kraftudvikling, udholdenhed og intensitet	
LEKTION 3 - PÅ SKOLEN	12
- Skift og samarbejde	
- Introduktion til hurtige skift i romaskinen Video	
LEKTION 4 - I ROKLUBBEN	14
- Skift og samarbejde i romaskinen	

Undervisningsmaterialet er udgivet af Dansk Forening for Rosport i 2015 og revideret i 2021.

Forfattere: Karen Bardram Kehr og Nicki Almquist

Udgave: 2. udgave, 2021

Fotos og videomateriale: Lars Møller, Oliver Blach og Anna Karina Eli Gravad

Trykkeri og sted: FORMEGON, Brøndby Stadion 20, 2605 Brøndby

Layout: Formegon

Enhver hel eller delvis kopiering på tryk, elektronisk eller på anden måde, må kun ske efter udtrykkelig forudgående aftale med forfatterne.



INDLEDNING

Attention... Go! er startsignalet til kaproning. I de næste par idrætstimer skal I øve jer i stafet og samarbejde, og I skal besøge den lokale roklub. Her skal I lære at ro i romaskine, og træne at lave stafet i romaskinen. Til sidst har 6.-8. klassetrin mulighed for at deltage i Skole OL Roning - **Danmarks Stærkeste Klasse**. Her udfordres

klassen på samarbejde, styrke, og hvem der er bedst til at disponere kræfterne. Klassen roer 4000 meter i én romaskine, og alle fra klassen skal ro mindst én gang.

God fornøjelse!



Romaskine kaldes i daglig tale roergometer

MÅL FOR FORLØBET

Formålet med undervisningsmaterialet **Attention... Go!** er, at eleverne:

- Får en bred viden om stafet med de tilhørende idrætsfaglige begreber.
- Opnår forståelse for stafettens formål.
- Udfører forskellige stafetter i praksis og reflekterer over udførelsen.
- Bruger god kommunikation og styrker samarbejdet.

Dette undervisningsforløb lever op til følgende nye forenklede fælles mål for idræt efter 7. klasse:

IDRÆTSKULTUR OG RELATIONER

KOMPETENCEMÅL:

Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL:

Samarbejde og ansvar:

Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter. Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre.

OMSATTE LÆRINGSMÅL:

Eleven kan bruge god kommunikation og styrke samarbejdet i gruppen.

Niveau 1: Eleven kan deltage i alle stafetter.

Niveau 2: Eleven kan deltage i alle stafetter og tage stilling til egen rolle på holdet.

Niveau 3: Eleven kan deltage i alle stafetter og bidrage positivt til holdet hele vejen igennem.

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL:

Idrætten i samfundet:

Eleven har viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse. Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.

OMSATTE LÆRINGSMÅL:

Eleven opnår forståelse for stafettens formål. Eleven udfører forskellige stafetter i praksis og reflekterer over udførelsen.

Niveau 1: Eleven kender til en stafets udførelse.

Niveau 2: Eleven kender til og tager stilling til en stafets udførelse.

Niveau 3: Eleven analyserer en stafets udførelse herunder også i romaskine.

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSMÅL:

Ordkendskab:

Eleven har viden om fagord og begreber.

OMSATTE LÆRINGSMÅL:

Eleven har en bred viden om stafet med de tilhørende idrætsfaglige begreber.

Niveau 1: Eleven kender og bruger de simple begreber: stafet, tur og skift.

Niveau 2: Eleven kender og bruger de simple begreber i stafet, herunder også enkle fysiologiske begreber.

Niveau 3: Eleven kender og bruger de simple begreber i stafet, herunder også enkle fysiologiske begreber i korrekt sammenhæng også relateret til roning i maskine.

UNDERVISNINGSFORLØBET

Forløbet i **Attention... Go!** er opbygget om forskellige emner, hvor undervisningen skiftevis sker på skolen og i roklubben.

Emner	Lektion
Hvad går hurtigst? Stafet, udholdenhed Forberedelse til Lektion 2 Intro til rotaget	LEKTION 1 – PÅ SKOLEN
Hvad går hurtigst i romaskinen? Kraftudvikling, udholdenhed og intensitet	LEKTION 2 – I ROKLUBBEN
Skift og samarbejde Forberedelse til Lektion 3 Det hurtige skift i romaskinen	LEKTION 3 – PÅ SKOLEN
Skift og samarbejde i romaskinen	LEKTION 4 – I ROKLUBBEN

For 6., 7. og 8. klasse kan forløbet afsluttes med deltagelse i Skole OL Roning - Danmarks Stærkeste Klasse i roklubben.

LEKTION 1 – PÅ SKOLEN

HVAD GÅR HURTIGST?

Forforståelse

HVAD VED I ALLEREDE OM STAFET?

De klassiske stafetter i sport er 4x100 m i atletik og forskellige holdkap i svømning, hvor 4 personer sammen skal komme hurtigst muligt i mål. I mange andre sportsgrene konkurrerer man også i stafetdisciplinen fx langrend, skøjteløb og cyklesport. Gammeldags 6 dages løb er et klassisk cykelløb, hvor man kæmper i par om at cykle så langt som muligt i 6 dage uden pause. Verdensrekorden lyder på 4.544,2 km og blev sat af to tyskere i 1924.

Uden for sportens verden kender man også begrebet om stafet eller at deles om arbejdet, for at få det bedst mulige resultat. Mange fabrikker har skifteholdsarbejde, således at maskinerne kan køre hele døgnet rundt, men arbejderne får lange pauser.

En af de mere historiske stafetter hedder The Pony Express, og foregik i USA. Omkring 1860 blev der lavet en særlig post rute i USA, så man hurtig kunne fragte breve mellem øst og vest. Ruten var ca. 3.100 km lang, og der var 157 skiftestationer undervejs, hvor rytterne skiftede hest. Hver hest skulle således ride mellem 10 og 20 km, mens rytterne blev ved lidt længere.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL OM STAFET

Diskuter spørgsmålene i grupper

Følgende ord er synonymer for stafet: budbringer, sendebud, bydreng, bud.
Hvorfor tror du disse ord passer på stafet?

Hvad er fordelene ved en stafet? _____

Hvad skal der til for at lave et godt skift? _____

Hvad sker der, hvis skiftet kikser? _____

Stafet – hvad går hurtigst?

Medbring blyant og mobiltelefon til idræt

I skal arbejde hårdt i denne idrætstime. Derfor er det vigtigt, at I starter med opvarmning af muskler og led. Ved at scanne QR koden får I adgang til et billedmateriale med forskellige opvarmingsøvelser.



Opvarmingsøvelser

ORDFORKLARING

Stafet:

En konkurrence, hvor flere hold-deltagere afløser hinanden, for at levere en samlet præstation.

Tur:

Et løb uden pause.

Depeche:

Den pind, eller anden ting, som afleveres fra deltager til deltager.

Distance:

Længde af en enkelt tur, eller stafettens samlede længde.

Disponering af kræfter:

Den måde, man skal bruge de kræfter man har til rådighed, så man kan yde maksimalt.

Et skift:

Når depechen overleveres fra én person til en anden.

ØVELSE 1

I skal i grupper (å fem personer) gennemføre tre forskellige stafetter, hvor den samlede distance er den samme, nemlig 1200m. Notér tiden for hver stafet. Distancen på hver tur er forskellig fra gang til gang:

1. stafet

40 m = 1 tur. Herefter skift. I alt skal hver elev løbe 6 ture.

Tid: _____

2. stafet

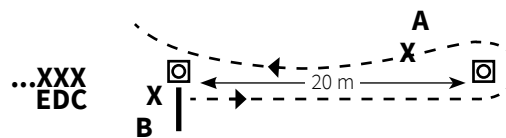
120 m = 1 tur, dvs. 3 omgange frem og tilbage. Herefter skift. I alt skal hver elev løbe 2 ture.

Tid: _____

3. stafet

240 m = 1 tur, dvs. 6 omgange frem og tilbage. Herefter skift. I alt skal hver elev løbe 1 tur.

Tid: _____



REFLEKSIONSSPØRGSMÅL 1

Diskuter spørgsmålene i grupper

Hvilken stafet var hurtigst? _____

Hvorfor tror I denne stafet var hurtigst? _____

Hvordan skal man disponere sine kræfter, afhængigt af hvor langt man skal løbe? _____

Hvilke andre faktorer kan spille ind på holdets samlede tid? _____

Forberedelse til besøget i roklubben

INTRODUKTION TIL ROTAGET



Video om det korrekte rotag

Inden I besøger roklubben, skal I lære lidt om rotaget. I videoen forklares det, hvordan et rotag ser ud. Nedenfor kan du læse en "opskrift" til rotaget.



1

- Start i indsatsen helt fremme med bukkede ben, ret ryg og strakte arme, så du er klar til trækket.



4

- Fra afviklingen starter fremkørslen ved at motor 3 strækker armene ud til knæene.
- Lige efter følger motor 2 - ryggen - som rettes op igen.



2

- Motor 1 - benene - sættes i gang.
- Lige inden motor 1 er færdig, følger motor 2 - ryggen og baldemusklerne.



5

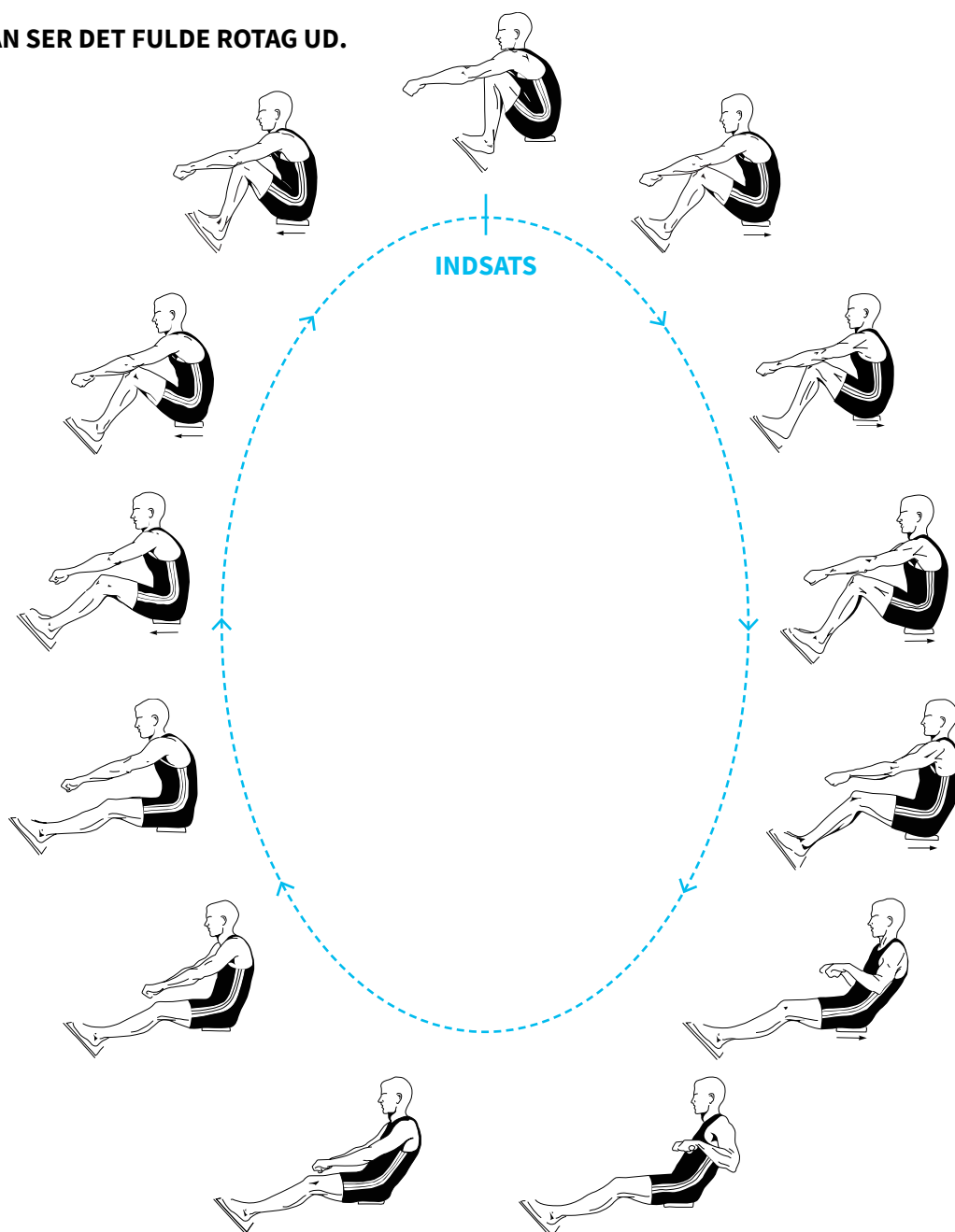
- Til sidst bøjes benene – motor 3 - så du igen sidder fremme i indsatsen med bukkede ben, ret ryg og strakte arme.



3

- Motor 3 afslutter taget, ved at armene trækker håndtaget ind til brystet.
- Nu sidder du i afviklingen.

SÅDAN SER DET FULDE ROTAG UD.



ORDFORKLARING

Indsats:

Position hvor benene er helt bukkede og armene strakt frem. Starten på et rotag.

Træk:

Den del af rotaget, hvor kraften udvikles. Forløber fra indsats til afvikling.

Afvikling:

Position, hvor åren eller håndtaget er trukket helt ind til brystet, kroppen lænet tilbage og benene er strakte.

Fremkørsel:

Bevægelsen fremad fra afvikling frem til indsats, når benene bukkes.

Motor 1:

Benmuskulaturen, der aktiveres som den første i trækket, når rotaget startes.

Motor 2:

Balde- og rygmuskulatur, der aktiveres efter benmuskulaturen i trækket.

Motor 3:

Armene, der som den sidste muskelgruppe aktiveres under rotagets træk.

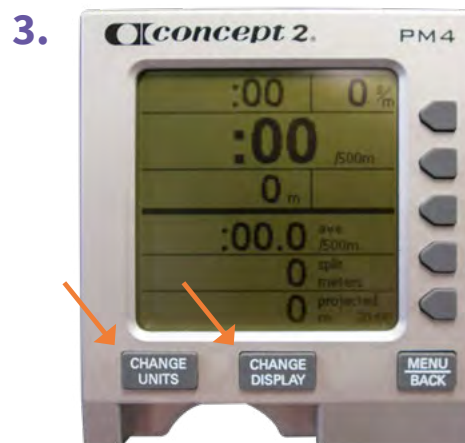
LEKTION 2 – I ROKLUBBEN

HVAD GÅR HURTIGST I RØMÅSKINEN?

Introduktion til computer på roergometer

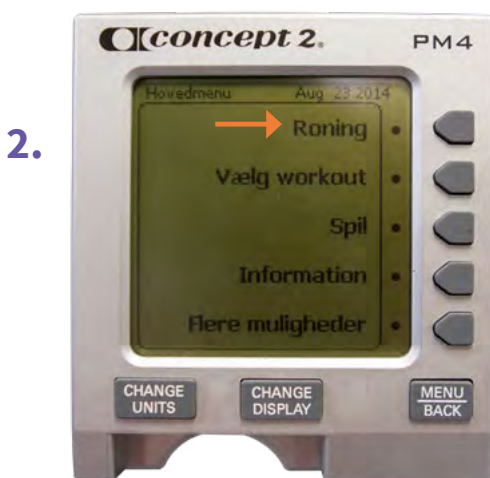


Tænd ergometer-computeren ved at trykke på "Menu/Back"

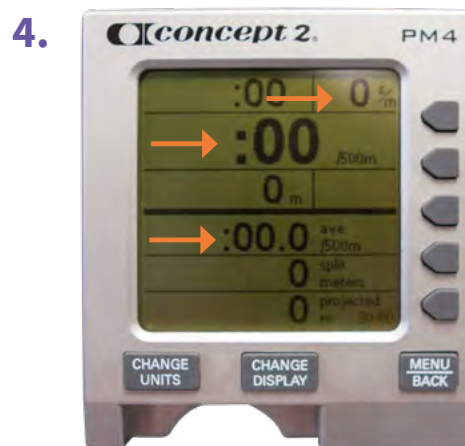


Tryk på "Change Display" flere gange indtil skærmen ser ud som anvist her

Tryk på "Change Units" for at skifte mellem enhederne tid/500m, Watts og kCal



Vælg roning for at starte med at ro



Tempo (rotag per minut)

Tryk (aktuel tid på 500m), Watt eller kCal

Gennemsnitstryk (gennemsnits tid på 500 meter)

Kraftudvikling og intensitet i romaskinen

Medbring blyant til idræt

ØVELSE 2

I skal alle sammen gennemføre nedenstående tre øvelser, og notere kraftudviklingen. Displayet skal se ud som på foregående side. Når de 50m er roet stopper I med at ro og Watt aflæses.

Deløvelse 1:

Ro 50 m kun med motor 1:

_____ (Watt)

Deløvelse 2:

Ro 50 m med både motor 1 og motor 2:

_____ (Watt)

Deløvelse 3:

Ro 50m med motor 1, motor 2 og motor 3:

_____ (Watt)

ØVELSE 3

I skal alle sammen gennemføre nedenstående to øvelser, og notere tiden og kraftudviklingen (målt i Watt). Alle elever ror først 100m og holder pause imens resten i gruppen ror. Herefter ros 200m.

Ro 100 m så hurtigt som muligt:

_____ (Tid)

_____ (Watt)

Ro 200 m så hurtigt som muligt:

_____ (Tid)

_____ (Watt)

REFLEKSIONSPØRGSMÅL 2

Diskuter spørgsmålene i grupper

Hvad giver den største kraftudvikling?

Hvorfor tror du netop dette, giver den største kraftudvikling?

REFLEKSIONSPØRGSMÅL 3

Diskuter spørgsmålet i grupper

Hvor langt kan I holde en høj intensitet?

I skal bruge dette svar i Lektion 4, hvor I skal holde det op i mod hvor lang tid I er om at skifte i romaskinen.

ORDFORKLARING

Watt:

Joule pr. sek. Watt er et udtryk for, hvor meget energi, der bliver produceret/brugt i sekundet. I ergometeret viser tallene på skærmen, hvor meget energi, roeren laver i sekundet.

Kraftudvikling:

Hvor mange watt en muskelmasse producerer. Når kun motor 1 bruges, viser watt-tallet, hvor meget energi benene alene producerer.

Intensitet:

Hvor stor den gennemsnitlige kraftudvikling er i forhold til den maksimale kraftudvikling. Hvis ens maksimale intensitet (når man ror alt hvad man kan) er 400Watt, vil roning ved 200W, svare til at man arbejder ved en intensitet på 50% af maksimal intensitet.

Høj intensitet:

Er når man arbejder tæt på ens maksimale intensitet.

LEKTION 3 – PÅ SKOLEN

SKIFT OG SAMARBEJDE

Medbring blyant og mobiltelefon til idræt

I skal arbejde hårdt i denne idrætstime. Derfor er det vigtigt, at I starter med opvarmning af muskler og led.

Skift og samarbejde

I skal i grupper (à minimum fem personer) samarbejde om at lave de hurtigste skift i forskellige stafetter. Hver øvelse skal laves to gange med lidt pause mellem hver. Noter tiden både første og anden gang I gennemfører øvelsen. Inden I laver øvelsen for anden gang, skal I diskutere og lægge en taktik for, hvordan I kan forbedre skiftene.

ØVELSE 4

HOP I HULAHOPRING

Gruppen skal sammen hjælpes ad med at få en løber/hopper hurtigst muligt ned til den anden ende af hallen. Hver gruppe får to hulahopringe, som løberen må stå i. Alle i gruppen skal hjælpe med at flytte ringene for løberen. Holdene starter samtidigt ved at løberen står i første hulahopring på linje med de andre første løbere fra de andre hold. Resten af gruppen skal nu flytte den anden hulahopring op foran den første, så løberen kan hoppe her over i. Derefter hjælpes gruppen om at flytte den første ring op foran igen, så løberen kan hoppe her over i. Sådan fortsættes indtil løberen er nået ned til den anden ende. Her byttes løber, og samme procedure kører så en gang til. Fortsæt frem og tilbage til alle har været igennem.

1. gang _____(tid) 2. gang _____(tid)

TRILLEBØRRÆS

Der er lavet en bane, hvor hvert hold har to kegler, som trillebørræset skal foregå imellem. Alle på holdet står ved den først kegle, bortset fra en enkelt, som står ved keglen i den anden ende af banen. En person lægger sig klar til at gå trillebør, og to andre holder hver sit ben. Der skal altid være to personer til at holde benene. Eleven i trillebøren skal nu gå så hurtigt som muligt op til keglen, hvor der skiftes til en ny person, der skal gå trillebør. Her byttes den elev ind, som stod og ventede ved den anden kegle, mens en anden bliver tilbage ved keglen. Stafetten er slut når alle på holdet har gået i trillebør. Bemærk ved ulige antal på holdet ender stafetten ved den anden kegle for enden af banen, og ved lige antal tilbage ender stafetten ved start keglen.

1. gang _____(tid) 2. gang _____(tid)

MAVEBØJNINGER MED MAKKERE DER HOLDER FØDDERNE FAST PÅ JORDEN

Gruppen skal tilsammen lave 100 mavebøjninger med fødderne på jorden, hvor to elever holder fødderne ned til jorden. Hver elev skal lave 10 mavebøjninger, hvorefter en ny kommer på gulvet. Mavebøjningerne skal laves på samme sted på gulvet. Der skal tælles højt, så alle er klar på, hvornår der skal skiftes.

1. gang _____(tid)

2. gang _____(tid)

POSITIONSSKIFT MED 10 SKIFT

To bolde ligger ved siden af hinanden. To elever holder fast på boldene, så de ikke triller væk. Der sidder én elev på hver sin bold, og én står klar til at springe ind på en bold. Læreren råber skift, og her skifter eleverne på boldene en gang til siden, så en bold bliver ledig til den ventende elev, og den anden skifter til en ny bold. Personerne, der holder boldene, skifter, når de nye personer sidder på boldene.

1. gang _____(tid)

2. gang _____(tid)

REFLEKSIONSPØRGSMÅL 4
Diskuter spørgsmålene i grupper

Kan I lave god rollefordeling?

Hvad skal der til, for at lave de mest effektive skift?

Hvilken betydning har kommunikationen på holdet?

Forberedelse til besøget i
roklubben

DE HURTIGE SKIFT I ROMASKINEN



Video om hurtige skift i romaskinen

Inden I besøger roklubben igen, skal I se videoen, hvor de hurtige og effektive skift i romaskinen gennemgås.



LEKTION 4 - I ROKLUBBEN

SKIFT OG SAMARBEJDE I ROMASKINEN

Skift og samarbejde

Medbring blyant og mobiltelefon til idræt

ØVELSE 5

I skal øve at lave hurtige skift i romaskinen. Lav en rækkefølge i gruppen, og definer arbejdet på hver plads. Da I skifter plads undervejs, skal I kende arbejdsopgaven på alle pladserne.

Lad den først i romaskinen ro stille og roligt. Der tælles ned 3,2,1 og I laver nu et hurtigt skift til den næste. I skal arbejde med skiftene i 10-20 min.

Herefter skal I i gruppen lave en god opvarmning i romaskine og på gulvet. Find eksempler på opvarmningsøvelser her.



Ro 1000 m stafet i gruppen så hurtigt som muligt. Aftal i gruppen hvor længe, hver elev skal ro, og hvor ofte, der skal skiftes.

Tid: _____

REFLEKSIONSPØRGSMÅL 5

Diskuter spørgsmålene i grupper

Hvor lang tid tager skiftene?

Hvilken distance skal I hver især ro, for at få den hurtigste tid tilsammen?

Læg klassens taktik til Danmarks Stærkeste Klasse:

NU ER I KLAR TIL DANMARKS
STÆRKESTE KLASSE

MAY THE BEST TEAM WIN



NORDEA
FONDEN

sode liv

OM MATERIALET

Dette undervisningsmateriale henvender sig til undervisning i idræt primært på mellemtrinnet, hvor der arbejdes med stafet og samarbejde i roning. Eleverne får en forståelse for hvordan de skal disponere deres kræfter, foretage hurtige skift, udføre det mest effektive rotag, fordele rollerne og kommunikere på en sådan måde, at de får holdet hurtigst muligt i mål

Undervisningen foregår skiftevis på skolen og i den lokale roklub. Forløbet kan med fordel bruges som forberedelse til klassens deltagelse i den landsdækkende skoleroningskonkurrence Danmarks Stærkeste Klasse (for 6.-8. klasser). Her udfordres klassen på samarbejde, styrke, og hvem der er bedst til at disponere kræfterne. Klassen ror 4000 meter i én romaskine, og alle fra klassen skal ro mindst én gang.

Undervisningsforløbet Attention... Go! forudsætter adgang til romaskiner, for eksempel gennem et samarbejde med en roklub. Kontakt Dansk Forening for Rosport for yderligere oplysninger og hjælp til at komme i gang.

OM FORFATTERNE

De tre forfattere Karen Bardram Kehr, Nicki Almquist og Oliver Blach er alle selv roere, og materialet er udarbejdet på baggrund af deres erfaringer med undervisning af børn og unge i roning i Bagsværd Roklub. Karen er sportschef i Bagsværd Roklub, og alle tre forfattere, har deltaget ved VM i roning – Nicki og Karen som eliteroere og Oliver som styrmand.

VIL I MERE?

Dansk Forening for Rosport har udarbejdet flere undervisningsforløb i Attention... GO! serien – alt sammen ligger til gratis download på hjemmesiden.

Kontakt

Dansk Forening for Rosport
www.roning.dk.

DELTAĞ I SKOLE OL RONING

6., 7. og 8. klasse kan deltage i Skole OL Roning – **Danmarks Stærkeste Klasse**. Klassen samarbejder om at ro 4.000m i én romaskine. Alle i klassen skal ro. De hurtigste klasser udtages til Skole OL finalen i roning.

Skole OL er Danmarks officielle olympiske aktivitet for skoleelever i 0.-8. klasse.

Læs mere på www.skoleol.dk.



Dansk Forening for Rosport

Skovalléen 38A
2880 Bagsværd
Danmark

Telefon: 4444 0633
E-mail: dffr@roning.dk
www.roning.dk