

ATTENTION... GO!

Roning – stafet og samarbejde
Lærerhæfte til undervisning på 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	8
- Hvad går hurtigst? Stafet og udholdenhed	
- Introduktion til rotaget Video	
LEKTION 2 - I ROKLUBBEN	16
- Hvad går hurtigst i romaskinen? Kraftudvikling, udholdenhed og intensitet	
LEKTION 3 - PÅ SKOLEN	22
- Skift og samarbejde	
- Introduktion til hurtige skift i romaskinen Video	
LEKTION 4 - I ROKLUBBEN	24
- 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.

Dansk Forening for Rosport (DFfR) er også klar til start, og bringer med dette materiale roningen helt ind i idrætsundervisningen for mellemtrinnet. Temaet er stafet og samarbejde, som er to grundpiller i roning. Forløbet bidrager til tre vigtige elementer i idrætsundervisningen: sundhed, trivsel og læring.

Forløbet er planlagt med to besøg i den lokale roklub og efterfølgende mulighed for deltagelse i Skole OL Roning - **Danmarks Stærkeste Klasse**, som er en national konkurrence for alle 6.-8. klasser.. Derudover skal der bruges 2-3 moduler idræt på skolen som forberedelse til besøgene i klubben.

I skoleroningskonkurrencen Danmarks Stærkeste Klasse udfordres klassen på samarbejde, styrke, og hvem der er bedst til at disponere kræfterne. Klassen ror 4000 meter i ét roergometer, og alle fra klassen skal ro mindst én gang.

Vi vil med undervisningsforløbet give eleverne en god oplevelse gennem roning, hvor samarbejde og fællesskab er det væsentligste fokus. Vi tager udgangspunkt i disciplinen stafet inden for roning, hvor elever i hold og gennem god kommunikation og hårdt arbejde, skal få holdet hurtigst muligt i mål. Konkurrenceelementet er i spil, men ikke som en individuel præstation, da det er holdets samlede præstation, der tæller. Ligesom man kender det fra fx holdkap i svømning eller de klassiske stafetter i atletik.

Den praktiske del af undervisningen foregår i et indendørs roergometer i den lokale roklub, hvor eleverne arbejder flere sammen om et roergometer. Roning i roergometer er en simplificering af den komplekse robevægelse i en robåd. I romaskinen udelukkes flere af de elementer, som har stor indflydelse på bådens fremdrift i vandet, nemlig bådens balance, årens vej gennem vandet og samroning.

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 idrættslige 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

Attention... Go! består af undervisningsmateriale til brug i ca. 4-5 idrætsmoduler (à 1,5-2 timer). I dette materiale lægges op til at undervisningen sker skiftevis på skolen og i den lokale roklub. Først ca. 1,5 timers arbejde på skolen samt ca. 45 min. forberedelse til det efterfølgende besøg i den lokale roklub på ca. 1,5-2 timer. Herefter er der ca. 1,5 times arbejde på skolen igen efterfulgt af endnu et besøg i roklubben på ca. 1,5-2 timer. Konkurrencen Danmarks Stærkeste Klasse kan enten køres som afslutningen på det andet besøg i roklubben, eller som et særskilt besøg i roklubben efterfølgende.

Det er muligt at slå besøgene i roklubben sammen til ét længere besøg på ca. 3-4 timer. Inden dette besøg, skal begge lektioner på skolen være gennemført.

Hvad består materialet af?

Attention... Go! består af følgende materiale:

- Elevhæfte
- Lærerbog (det du sidder med her)
- PowerPoint om rotaget
- Video om rotaget
- Video om hurtige skift i romaskinen
- Øvelser til opvarmning

Eleverne skal være i grupper à minimum fem. Det mest fordelagtige er, hvis samme gruppedannelse fastholdes gennem hele forløbet.

Forslag til lektionsopbygning:

Modul	Emner	Materiale	Lektion
1	Hvad går hurtigst? Stafet, udholdenhed	Øvelser til opvarmning	LEKTION 1 - PÅ SKOLEN
Forberedelse (ca. 45 min)	Intro til rotaget	Video om rotaget	
2	Hvad går hurtigst i romaskinen? Kraftudvikling, udholdenhed og intensitet		LEKTION 2 - I ROKLUBBEN
3	Skift og samarbejde	Øvelser til opvarmning	LEKTION 3 - PÅ SKOLEN
Forberedelse	Det hurtige skift i romaskinen	Video om hurtige skift i romaskinen	
4	Skift og samarbejde i romaskinen		LEKTION 4 - I ROKLUBBEN

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

FORBEREDELSE TIL LEKTION 1

HVAD GØR LÆREREN?	HVAD GØR ELEVERNE?
<p>Læreren læser kapitlet ”Lektion 1 – Hvad går hurtigst?”</p> <p>Læreren finder følgende rekvisitter:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kegler til markering (2 pr. hold)• Målebånd til opmåling af 20 meter bane• 1 depeche pr. hold• Stopur eller telefon til tidtagning <p>Læreren planlægger hvordan opvarmningen skal foregå, med udgangspunkt i afsnittet om Opvarmning i kapitel 1.</p> <p>Læreren kan udprinte billeder af de forskellige opvarmningsøvelser, som tilgås ved at scanne QR koden. Lamineret evt..</p> <p>Læreren finder musik, som kan spilles under opvarmningen.</p> <p>Læreren ser videoen om det korrekte rotag.</p> <p>Læreren orienterer sig i PowerPointen om det korrekte rotag.</p>	<p>Eleverne læser kapitlet ”Lektion 1 – Hvad går hurtigst?”</p> <p>Eleverne orienterer sig i opvarmningsøvelserne, som tilgås ved at scanne QR koden i kapitel 1.</p> <p>Eleverne medbringer elevhæftet, blyant og mobiltelefon til undervisningen.</p> <p>Eleverne møder omklædt til idrætsundervisningen.</p>

Materialer til dette kapitel

- Kapitlet ”Lektion 1 – Hvad går hurtigst?”
- Billedmateriale med opvarmningsøvelser
- Refleksionsspørgsmål
- Øvelse 1

Øvrige rekvisitter

- Kegler til markering
- Målebånd til opmåling af 20 meter bane
- 1 depeche pr. hold
- Stopur eller telefoner til tidtagning

Materiale til introduktion til rotaget

- Video om rotaget
- PowerPoint om det korrekte rotag.
(<https://tinyurl.com/ybkkba63>)



Opvarmnings-
øvelser



Video om det
korrekte rotag

OPBYGNING AF LEKTION 1

<p>Varighed: 1 undervisningsgang (à 1,5-2 timer) + ca. 45 min. introduktion til rotaget inden besøget i roklubben</p> <p>Læringsmål: Eleven opnår forståelse for stafettens formål. Eleven udfører forskellige stafetter i praksis og reflekterer over udførelsen. Eleven har en bred viden om stafet med de tilhørende idrætsfaglige begreber.</p>	
HVAD GØR LÆREREN?	HVAD GØR ELEVERNE?
<p>Indledning Dagens læringsmål introduceres til eleverne.</p>	
<p>Forforståelse Læreren lægger op til en fælles diskussion i klassen. "Hvad ved I allerede om stafet?"</p> <p>Læreren præsenterer refleksionsspørgsmålene om stafet, og opdeler klassen i mindre grupper.</p>	<p>Eleverne diskuterer spørgsmålet.</p> <p>Eleverne diskuterer refleksionsspørgsmålene i grupper, og skriver svarerne i elevhæftet.</p>
<p>Opvarmning (10-15 minutter) Læreren præsenterer opvarmningens formål og forløb for eleverne.</p> <p><u>Øvelser:</u> Læreren inddeler eleverne i grupper. Enten lægges de udprintede billeder med øvelser frem på gulvet, eller også tilgår eleverne øvelserne via QR koden. Hver gruppe vælger min. to øvelser fra billedmaterialet med opvarmingsøvelser, således at to grupper vælger ledopvarmings-, to grupper vælger styrke- og én gruppe vælger pulsøvelser. Læreren sætter musik på til øvelserne.</p> <p><u>Lege:</u> Læreren vælger én eller to af de beskrevne lege i kapitel 1. Legen forklares.</p>	<p>Eleverne arbejder sammen i grupper og vælger min. to øvelser fra billedmaterialet inden for den givne slags øvelser: ledopvarmning, styrke og puls. Grupperne instruerer på skift resten af klassen i deres øvelser.</p> <p>Eleverne leger legen.</p>
<p>Stafet Læreren opdeler klassen i grupper med 5 elever i hver. Læreren opmåler en bane for hvert hold med 20 meter mellem to kegler. Giv en depeche til hvert hold, og aftal hvordan den gives videre til næste løber.</p> <p>Læreren introducerer de tre stafetter, som eleverne skal gennemføre (Øvelse 1). Læreren introducerer til de forskellige begreber i Ordforklaringsboksen.</p> <p>Læreren sætter stafetterne i gang, så alle hold starter samtidigt. Enten tager læreren tid på alle hold samtidigt (vha. splittider eller rundetider), eller eleverne tager selv tid.</p> <p>Læreren præsenterer refleksionsspørgsmålene om stafetterne.</p>	<p>Eleverne aftaler hvilken rækkefølge de vil løbe i, og hvordan de på skift vil stå for at tælle omgange for den, der løber.</p> <p>Eleverne gennemfører de tre stafetter (Øvelse 1). Tiderne for de tre stafetter noteres i elevhæftet.</p> <p>Eleverne diskuterer refleksionsspørgsmålene i grupper, og skriver svarerne i elevhæftet.</p>
<p>Opsamling Læreren summerer op i forhold til læringsmål.</p>	
<p>Introduktion til rotaget (ca. 45 minutter) Læreren viser videoen om det korrekte rotag for eleverne.</p> <p>Læreren gennemgår PowerPointen for eleverne, og introducerer dem for de rofaglige udtryk i ordforklaringsboksen.</p>	<p>Eleverne ser videoen om det korrekte rotag.</p> <p>Eleverne lytter og stiller spørgsmål.</p>

LEKTION 1 – PÅ SKOLEN

HVAD GÅR HURTIGST?

Forforståelse

Diskussion fælles i klassen i idrætstimen.

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 toyskere 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 postrute i USA, så man



REFLEKSIONSSPØRGSMÅL:

Lad eleverne diskutere 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?

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.

Opvarmning (10-15 min.)

FORMÅL

Opvarmning af muskler og led er vigtigt inden en højintens disciplin påbegyndes. Eleverne skal udføre 3 stafetter med høj intensitet, og derfor er det vigtigt at kroppen er varmet grundigt op, inden de begynder. En opvarmning bør indeholde følgende elementer:

Ledopvarmning og sving: Hånd-, skulder-, ankel-, hofte- og knæled.

Styrke: Større kraftudvikling i de store muskelgrupper (ben, ryg, mave, bryst, skuldre)

Puls: Kredsløbet skal aktiveres. Løb, helkropsøvelser, hop, sprint.

I denne opvarmning skal der laves både øvelser og lege. Læreren vælger selv, i hvilken rækkefølge.

FORSLAG TIL ØVELSER

Lad hver gruppe vælge min. 2 øvelser fra billedmaterialet med opvarmningsøvelser (se QR kode ved kapitlets start). Hver gruppe fremviser deres valgte øvelser for resten af klassen, der gennemfører øvelsen. Sæt gerne musik på.

Gruppe 1: 2 øvelser fra ledopvarmning

Gruppe 2: 2 øvelser fra ledopvarmning

Gruppe 3: 2 øvelser fra styrke

Gruppe 4: 2 øvelser fra styrke

Gruppe 5: 2 øvelser fra puls

FORSLAG TIL LEGE (VÆLG ÉN ELLER TO)

Transportér din makker

Fire elever skal transportere en femte makker 40 m ved at løfte i dennes arme og ben. Når én elev er transporteret frem og tilbage på 20 m banen, skal den næste transporteres. Alle skal igennem.

Brittish bulldog

En zone på 1-2 m markeres med kegler i hver ende af en 20 m bane. Eleverne kan ikke tages, når de er i én af de to zoner, men må ikke opholde sig der i længere tid end 10 sek. To elever starter med at skulle fange de andre, når de løber fra den ene zone til den anden, ved at løfte dem fri fra gulvet. Når én person er fanget og løftet fra gulvet, er han/hun også fanget. Hver elev skal tælle, hvor mange gange de kan løbe frem og tilbage, inden de bliver fanget. Den med flest løb har vundet.

Ståtrold med øvelser for befrielse

Én eller to fangere i 2 min.. Herefter nye fangere. Når en person er taget, skal han/hun stå stille med arme og ben strakt ud til siden. Man bliver befriet, ved at en anden kommer over og laver 10 sprællemænd/skihop/mavebøjninger/armbøjning/rygbøjninger sammen med én. Læreren beslutter på forhånd "befrier-øvelserne", som skifter undervejs.

Stafet – hvad går hurtigst?

FORMÅL

Formålet med stafetterne er at teste, hvor lang tid eleverne kan arbejde ved en nær-maksimal intensitet. Målet er at finde en arbejdsvarighed, hvor eleverne kan holde en høj intensitet, og hvor de stadig er i stand til at gentage arbejdet med en pauselængde, der er fire gange arbejdets længde.

STAFETTER

Inddel i grupper à fem. Brug gerne samme gruppeinddeling gennem hele forløbet. Eleverne beslutter selv hvilken rækkefølge de skal løbe i. Eleverne skal løbe med en depeche, som skal gives videre til makkeren.

Opmål en bane der er ca. 20 m lang. Eleverne skal igennem 3 stafetter, hvor de tilsammen skal tilbagelægge en distance på ca. 1200 m i hver stafet. Banens længde er ikke afgørende. Det vigtige er, at turens længde bliver længere og længere fra stafet til stafet. Den samlede distance skal være den samme for alle stafetterne. Uddel en depeche til hver gruppe. Aftal hvordan depechen gives videre til næste løber. Eleverne må ikke overtræde den kegle (eller andet), der markerer, hvor der skal skiftes.

Eleverne skal på skift stå for at tælle omgange for den person, der er i gang før dem, således at den der løber, ikke selv skal koncentrere sig om at tælle. Eleverne skal fortælle hvor mange omgange der er tilbage, eller hvor mange den der løber, har løbet.

Hver **omgang** består af at løbe frem til en kegle (20 m), rundt om den og tilbage (20 m), dvs. minimum 40 m ad gangen (se tegningen af banen i Øvelsesboksen). Eleverne skal igennem flere **omgange**, afhængig af **hvor lang den samlede tur** er pr. stafet.

ØVELSE 1

Eleverne skal i hold à minimum fem, gennemføre følgende tre stafetter og notere tiden.

1. stafet

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

Tid: _____

2. stafet

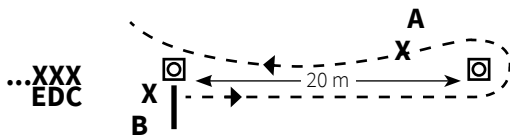
120 m = 1 tur, dvs. 3 omgange frem og tilbage. Herefter skift. I alt skal hver elev løbe 2 ture.

Tid: _____

3. stafet

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

Tid: _____

**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.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL1:

Lad eleverne diskutere 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?

Baggrundsviden til læreren

Når der arbejdes med stafetter, er der flere elementer, som gør sig gældende, for at opnå den hurtigste præstation.

Intensiteten skal tilpasses distancen eller tiden, der skal arbejdes i, i forhold til den enkeltes fysiske formåen. Jo kortere tid, der arbejdes, jo højere intensitet kan der arbejdes ved. Den maksimale kraftudvikling opnås inden for de første sekunder, der arbejdes. Herefter falder kraften hurtigt. Under arbejde ved maksimal intensitet ophobes mælkesyre og træthedsstoffer, da der arbejdes anaerobt (energiproduktion til muskelkontraktioner forløber uden ilt). Varigheden af det højintense arbejde er derfor begrænset af, hvor gode ens muskler er til at arbejde med en stor ophobning af mælkesyre og træthedsstoffer. Hastigheden for udvaskningen af mælkesyre og træthedsstoffer fra musklerne, er ligeledes afgørende for, hvor hurtigt man er klar til at lave det samme stykke arbejde igen. Jo længere tid, der arbejdes omkring maksimal intensitet, jo længere pause har man behov for, før man er klar til at lave det samme stykke arbejde igen.

Hvis pausen er for kort, er træthedsstofferne ikke blevet fjernet, og musklens små energilagre er ikke blevet fyldt op igen. Derfor gælder det om at finde det rette forhold mellem arbejde og pause. Hvis der er fem på hvert hold i en rostafet vil pausen være fire gange så lang som arbejdet for hver enkelt. Det er individuelt, hvor lang tid der kan arbejdes omkring maksimal intensitet. Det er derfor vigtigt at finde ud af, hvor mange sekunder, eller hvor langt, hver elev kan holde intensiteten tæt på maks, og derudfra finde en gennemsnitlig varighed, som holdet arbejder bedst på.

Der skal ydermere tages højde for, hvor lang tid der bruges på at skifte i ergometeret. Hvis skiftet tager lang tid, kan det være en fordel ikke at skifte for ofte, da faldet i intensiteten er relativt lille, hvis der eksempelvis ros i yderligere 5sek. Hvis skiftene foregår hurtigt, er det en fordel at lade eleverne ro i kortere tid, da de ved kortere tid, kan holde en gennemsnitlig højere intensitet.

Forberedelse til besøget i roklubben (ca. 45 min.)

INTRODUKTION TIL ROTAGET



Inden I besøger roklubben, skal rotaget gennemgås med klassen. Dette skal helst foregå i klasselokalet, da eleverne både skal præsenteres for en video og en PowerPoint.

I videoen præsenteres de essentielle elementer i rotaget og hvordan de tre "motorer" skal aktiveres, for at få den største kraftudvikling. Derudover bliver eleverne præsenteret for en skriftlig opskrift til rotaget (elevhæftet), som med fordel kan suppleres med det tilhørende PowerPoint. I elevhæftet findes også er en introduktion til displayet på romaskinen.



ROTAGET



1

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



5

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



2

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



3

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



4

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

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.

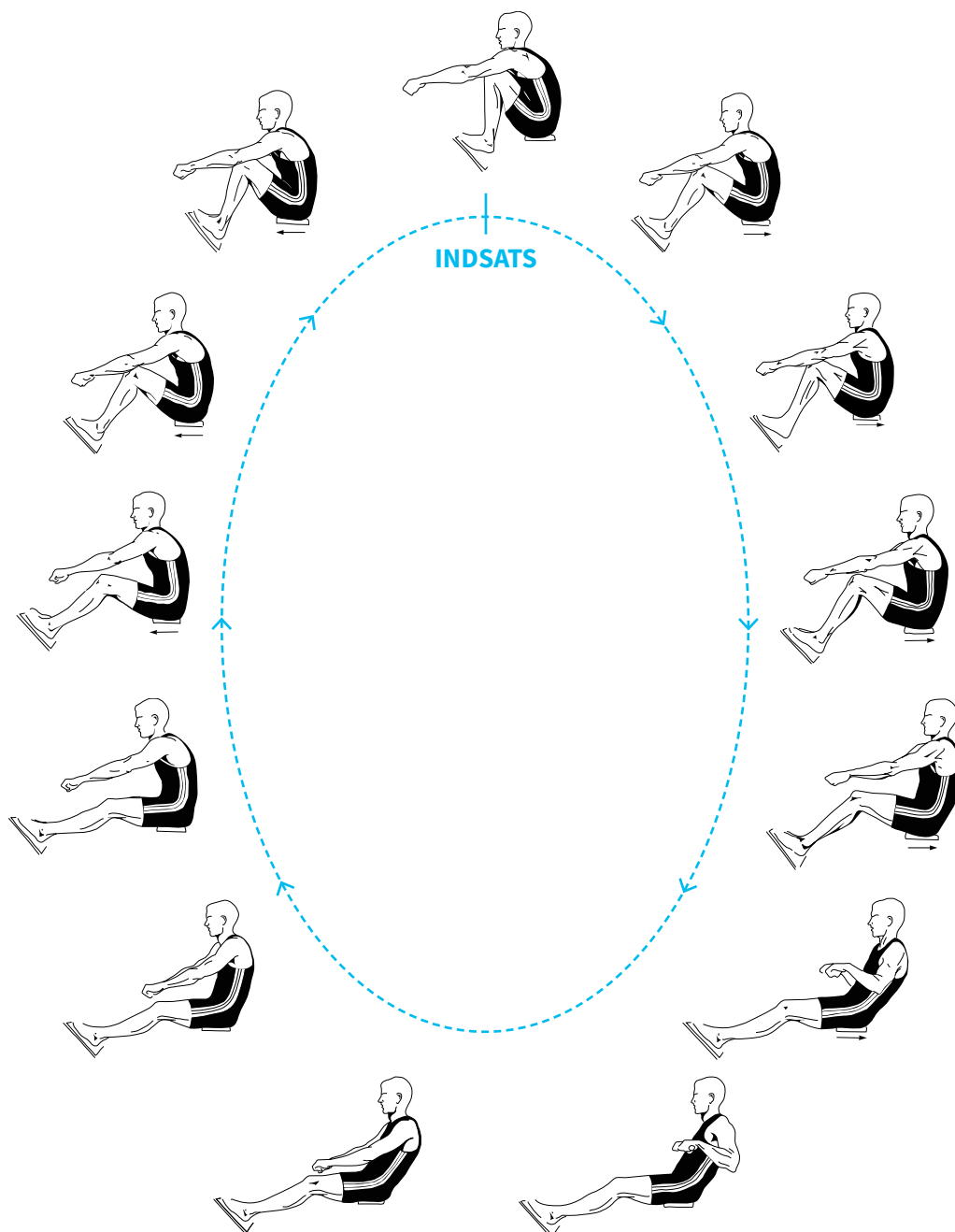
Motor 2:

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

Motor 3:

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

SÅDAN SER DET FULDE ROTAG UD.



FORBEREDELSE TIL LEKTION 2

HVAD GØR LÆREREN?	HVAD GØR ELEVERNE?
<p>Læreren læser kapitlet ”Lektion 2 – Hvad går hurtigst i romaskinen?”</p> <p>Læreren aftaler de praktiske detaljer med roklubben, bl.a. hvor mange romaskiner klubben har. Eleverne skal arbejde sammen i grupper à fem om en romaskine.</p> <p>Hvis der er for få maskiner, til at det kan lade sig gøre: overvej at dele klassen i to hold. Dem, der ikke ror, laver alternative øvelser, indtil det bliver deres tur. Læreren forbereder disse øvelser på forhånd.</p> <p>Hvis skolen har lejet romaskiner af Dansk Forening for Rosport skal disse samles og sættes op inden lektionen.</p>	<p>Eleverne læser kapitlet ”Lektion 2 – Hvad går hurtigst i romaskinen?”</p> <p>Eleverne medbringer:</p> <ul style="list-style-type: none">· Elevhæftet.· Tætsiddende tøj, gerne tights eller tætsiddende shorts.· En drikkedunk og eventuelt lidt mad til bagefter.· Et håndklæde og skiftetøj.

Materialer til dette kapitel

- Kapitlet ”Lektion 2 – Hvad går hurtigst i romaskinen?”
- Øvelse 2 og 3
- Refleksionsspørgsmål 2 og 3

Øvrige rekvisitter

- Romaskiner

OPBYGNING AF LEKTION 2

<p>Varighed: 1 undervisningsgang (à 1,5-2 timer)</p> <p>Læringsmål: Eleven opnår forståelse for stafettens formål.</p>	
HVAD GØR LÆREREN?	HVAD GØR ELEVERNE?
<p>Indledning Dagens læringsmål introduceres til eleverne.</p>	
<p>Lær romaskinen at kende Lad eleverne blive fortrolige med romaskinen ved at lade dem alle prøve at ro lidt på skift.</p> <p>Kraftudvikling og intensitet i romaskinen Læreren opdeler klassen i grupper med 5 elever i hver. Gerne samme gruppeinddeling som i Lektion 1. 1. Læreren introducerer eleverne til Øvelse 2.</p> <p>Læreren præsenterer Refleksionsspørgsmål 2.</p> <p>Læreren introducerer til Øvelse 3.</p> <p>Læreren præsenterer Refleksionsspørgsmål 3.</p>	<p>Eleverne ror lidt i romaskinerne på skift. Eleverne bruger den viden de har fået fra at have set videoen om det korrekte rotag.</p> <p>Eleverne gennemfører Øvelse 2. Eleverne ror tre gange, og hver gang sættes en ekstra motor på. Den mængde kraft, der udvikles (målt i Watt) noteres. Hver elev kører en deløvelse igennem og har pause imens de andre kører 1. deløvelse. Derefter køres deløvelse 2, og tilslut deløvelse 3.</p> <p>Eleverne diskuterer refleksionsspørgsmålene i grupper, og skriver svarerne i elevhæftet.</p> <p>Eleverne gennemfører Øvelse 3. Eleverne ror 100 m så hurtigt de kan, og noterer tiden og kraftudviklingen (målt i Watt). Derefter ror alle elever 200 m så hurtigt som muligt, og noterer tiden og kraftudviklingen (målt i Watt).</p> <p>Eleverne diskuterer refleksionsspørgsmålene i grupper, og skriver svarerne i elevhæftet</p>
<p>Opsamling Læreren summerer op i forhold til læringsmål.</p>	

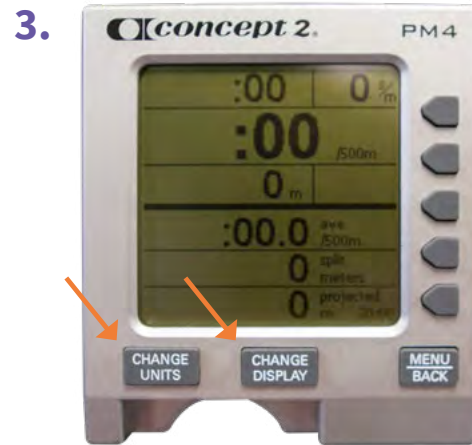
LEKTION 2 – I ROKLUBBEN

HVAD GÅR HURTIGST I RØMÅSKINEN?

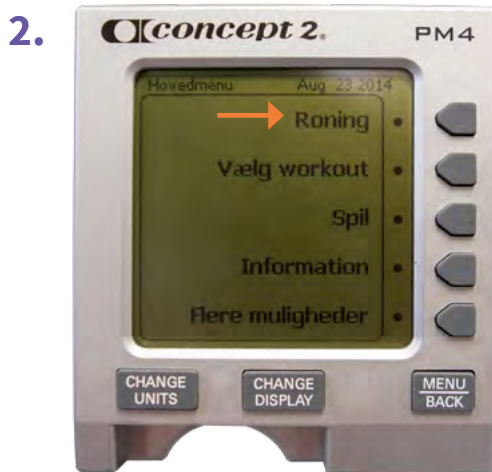
Introduktion til computer på roergometer



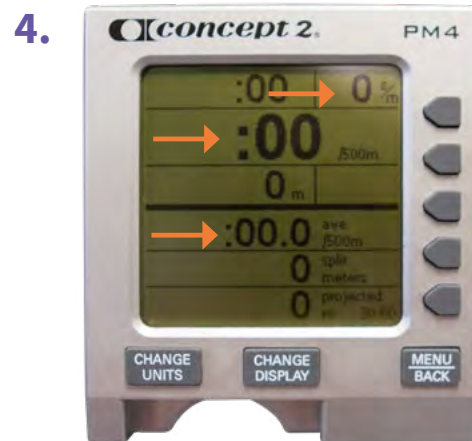
Tænd ergometer-computeren ved at trykke på "Menu/Back"



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



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)

Intro

Lad eleverne blive fortrolige med romaskinen, ved at lade dem alle prøve at ro lidt på skift.

Kraftudvikling og intensitet i romaskinen

FORMÅL

Formålet med øvelserne er at teste, hvordan koordineringen af forskellige muskelgrupper i rotaget påvirker den kraft, der udvikles. Eleverne skal altså lære at igangsætte hver motor på det mest optimale tidspunkt. Desuden tester eleverne hvor længe de kan holde en høj intensitet.

ØVELSER

Inddel i grupper à fem. Brug gerne samme gruppeinddeling gennem hele forløbet. Hver gruppe arbejder sammen om én romaskine. I den første øvelse, skal eleverne ro tre gange, og hver gang sætte en ekstra motor på. Den mængde kraft, der udvikles (målt i Watt) noteres. Hver elev kører første deløvelse igennem og har pause imens de andre kører samme deløvelse. Derefter køres deløvelse 2, og tilslut deløvelse 3.

I den anden øvelse, ror eleverne to forskellige distancer, så hurtigt de overhovedet kan, og noterer tiden og kraftudviklingen (målt i Watt).

REFLEKSIONSPØRGSMÅL 2: Lad eleverne diskutere spørgsmålene i grupper.

Hvad giver den største kraftudvikling?

Hvorfor tror du netop dette, giver den største kraftudvikling?

ØVELSE 2

Eleverne skal alle sammen gennemføre nedenstående tre øvelser, og notere kraftudviklingen. Displayet skal se ud som på foregående side. Når de 50m er roet stopper eleven 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)

Baggrundsviden til læreren

Den rigtige kobling af motorerne giver størst kraft. Lårmusklerne i benene (motor 1), er de stærkeste, og producerer tilsammen den største kraft, svarende til ca. 46% af den samlede kraft i et rotag. Motor 2 består af ryggen og baldemusklerne. Ryggen arbejder statisk, og overfører kraften fra benene til håndtaget i ergometeret. Baldemusklerne arbejder dynamisk, når kraften fra benene har peaket (nået maksimal kraft), for at opretholde kraften gennem hele taget. Armene (motor 3) slutter, da de er de svageste og bidrager kun til sidst, hvor kraften fra benene er relativt lille. Ved at koble de 3 motorer i den rette rækkefølge opnås den største kraftudvikling gennem hele taget.

ØVELSE 3

Eleverne skal alle sammen gennemføre nedenstående to øvelser, og notere tiden og kraftudviklingen (målt i Watt). Alle elever ror først 100 m 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)

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL 3:

Lad eleverne diskutere 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.

Baggrundsviden til læreren

En roers præstation i en romaskine kan aflæses i tre forskellige enheder: tryk (gennemsnitstid på 500m), kraftudvikling (målt i Watt) og kCal.

Tryk er gennemsnitstiden på 500m. Jo lavere tallet er, jo mere kraft har roeren udviklet i maskinen.

Kraftudvikling er hvor meget energi (målt i Watt), roeren producerer i sekundet. Jo højere tallet er, jo mere kraft har roeren udviklet i maskinen.

kCal er mængde forbrændte kalorier. Jo højere tallet er, jo flere kalorier har roeren forbrændt.

Eleverne vil formentlig opleve at jo længere de skal ro, jo mere falder deres kraftudvikling. I Lektion 4 kædes dette sammen med hvor lang tid de er om at lave skiftene i romaskinen. Når de skal lægge en taktik for en 4000 meter stafet skal de derfor opveje hvor længe de kan holde en høj intensitet mod tiden de er om at skifte.



FORBEREDELSE TIL LEKTION 3

HVAD GØR LÆREREN?	HVAD GØR ELEVERNE?
<p>Læreren læser kapitlet ”Lektion 3 – Skift og samarbejde”</p> <p>Læreren finder følgende rekvisitter:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kegler til markering (2 pr. hold)• Hulahopringe (2 pr. hold)• Bolde (2 pr. hold)• Stopur eller telefon til tidtagning <p>Læreren planlægger hvordan opvarmningen skal foregå, med udgangspunkt i afsnittet om Opvarmning i kapitel 1.</p> <p>Læreren kan udprinte billeder af de forskellige opvarmningsøvelser, som tilgås ved at scanne QR koden. Lamineres evt.</p> <p>Læreren finder musik, som kan spilles under opvarmningen.</p> <p>Læreren ser videoen om de hurtige skift i romaskinen.</p>	<p>Eleverne læser kapitlet ”Lektion 3 – Skift og samarbejde”</p>

Materialer til dette kapitel

- Kapitlet ”Lektion 3 – Skift og samarbejde”
- Øvelse 4
- Refleksionsspørgsmål 4
- Billedmateriale med opvarmningsøvelser

Øvrige rekvisitter

- Kegler til markering (2 pr. hold)
- Hulahop ringe (2 pr. hold)
- Bolde (2 pr. hold)
- Stopur eller telefon til tidtagning

Materiale til introduktion til de hurtige skift i romaskinen

- Video om de hurtige skift i romaskinen



Opvarmningsøvelser



Video om skift

OPBYGNING AF LEKTION 3

<p>Varighed: 1 undervisningsgang (å 1,5-2 timer) + ca. 15 min. introduktion til de hurtige skift i romaskinen inden besøget i roklubben</p> <p>Læringsmål: Eleven kan bruge god kommunikation og styrke samarbejdet i gruppen.</p> <p>Eleven udfører forskellige stafetter i praksis og reflekterer over udførelsen</p>	
HVAD GØR LÆREREN?	HVAD GØR ELEVERNE?
<p>Indledning Dagens læringsmål introduceres til eleverne.</p>	
<p>Opvarmning (10-15 minutter) Læreren præsenterer opvarmningsens formål og forløb for eleverne.</p> <p><u>Øvelser:</u> Læreren inddeler eleverne i grupper. Enten lægges de udprintede billeder med øvelser frem på gulvet, eller også tilgår eleverne øvelserne via QR koden. Hver gruppe vælger min. to øvelser fra billedmaterialet med opvarmningsøvelser, således at to grupper vælger ledopvarmnings-, to grupper vælger styrke- og én gruppe vælger pulsøvelser. Læreren sætter musik på til øvelserne.</p> <p><u>Lege:</u> Læreren vælger én eller to af de beskrevne lege i kapitel 1. Lege forklares.</p>	<p>Eleverne arbejder sammen i grupper og vælger min. to øvelser fra billedmaterialet indenfor den givne slags øvelser: ledopvarmning, styrke og puls. Grupperne instruerer på skift resten af klassen i deres øvelser.</p> <p>Eleverne leger legen.</p>
<p>Stafetter Læreren opdeler klassen i grupper med 5 elever i hver. Gerne samme gruppeinddeling som i Lektion 1 og 2.</p> <p>Læreren introducerer til de forskellige stafetter, eleverne skal gennemføre (Øvelse 4). Lad eleverne lave alle øvelserne to gange med en god pause imellem hver, så de har mulighed for at optimere deres samarbejde. Når øvelsen er gennemført første gang, skal eleverne diskutere, hvor de kan blive bedre.</p> <p>Læreren sætter stafetterne i gang, så alle hold starter samtidigt. Enten tager læreren tid på alle hold samtidigt (vha. splittider eller rundetider), eller eleverne tager selv tid.</p> <p>Læreren præsenterer refleksionsspørgsmålene om stafetterne.</p>	<p>Eleverne gennemfører de fire stafetter (Øvelse 4). Tiderne noteres i elevhæftet. Når øvelsen er gennemført første gang, skal eleverne diskutere, hvor de kan blive bedre, og derefter gennemføre stafetten en gang mere, hvor de optimerer deres samarbejde.</p> <p>Eleverne diskuterer refleksionsspørgsmålene i grupper, og skriver svarerne i elevhæftet.</p>
<p>Introduktion til de hurtige skift i romaskinen (ca. 15 min.)</p> <p>Læreren viser videoen om det korrekte rotag for eleverne.</p>	<p>Eleverne ser videoen om det korrekte rotag.</p>
<p>Opsamling Læreren summerer op i forhold til læringsmål.</p>	

LEKTION 3 – PÅ SKOLEN

SKIFT OG SAMARBEJDE

Opvarmning (10-15 min.)

Se forslag fra Lektion 1

Stafet - Skift og samarbejde

FORMÅL

Formålet er, at eleverne øver at "overtage depechen" fra en anden, og dermed holde hastigheden i romaskinen så høj som muligt. Eleverne skal arbejde med at tælle ned, eks 3-2-1 til et skift, for at optimere hastigheden på skiftet. På den måde bliver alle elever involveret, da nedtælling og fokus på øvelserne går på skift eleverne imellem.

Målet er, at eleverne bliver bekendte med værdien af et effektivt skift, når det gælder om at komme først i et kapløb.

STAFETTER

Inddel i grupper à fem. Brug gerne samme gruppeinddeling gennem hele forløbet. Eleverne gennemfører forskellige stafetter, hvor de træner de hurtige skift og nedtælling, ligesom de senere skal gøre i romaskine stafet.

Lad eleverne lave alle øvelserne to gange med en god pause imellem hver, så de har mulighed for at optimere deres samarbejde. Når øvelsen er gennemført første gang, skal eleverne diskutere, hvor de kan blive bedre. Er der nogen, som ikke har helt styr på deres rolle? Skal de have forklaret opgaven en gang mere?

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. Start holdene 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. Denne information kan hjælpe holdene til at forstå systemet i øvelsen.

1. gang _____ (tid)

2. gang _____ (tid)

Mavebøjninger med makkere der holder fødderne fast på jorden

Gruppen skal til sammen lave 100 mavebøjninger med fødderne på jorden, hvortoe 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. Markér f.eks. et område/felt med kegler, sjippetov, hulahopringe eller lign.. 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:

Lad eleverne diskutere 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 (ca. 15 min.)

DE HURTIGE SKIFT I ROMASKINEN



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



FORBEREDELSE TIL LEKTION 4

HVAD GØR LÆREREN?	HVAD GØR ELEVERNE?
<p>Læreren læser kapitlet ”Lektion 4 – Skift og samarbejde i romaskinen”</p> <p>Læreren aftaler de praktiske detaljer med roklubben, bl.a. hvor mange romaskiner klubben har. Eleverne skal arbejde sammen i grupper à fem om en romaskine.</p> <p>Hvis der er for få maskiner, til at det kan lade sig gøre: overvej at dele klassen i to hold. Dem, der ikke rør, laver alternative øvelser, indtil det bliver deres tur. Læreren forbereder disse øvelser på forhånd.</p> <p>Hvis skolen har lejet romaskiner af Dansk Forening for Rosport skal disse samles og sættes op inden lektionen.</p> <p>Læreren planlægger hvilke øvelser, der skal indgå opvarmningen, med udgangspunkt i afsnittet om Opvarmning i kapitel 4.</p> <p>Læreren kan udprinte billeder af de forskellige opvarmningsøvelser, som tilgås ved at scanne QR koden. Lamineres evt.</p> <p>Læreren finder musik, som kan spilles under opvarmningen.</p>	<p>Eleverne læser kapitlet ”Lektion 4 – Skift og samarbejde i romaskinen”</p> <p>Eleverne medbringer:</p> <ul style="list-style-type: none">• Elevhæftet.• Tætsiddende tøj, gerne tights eller tætsiddende shorts.• En drikkedunk og eventuelt lidt mad til bagefter.• Et håndklæde og skiftetøj.

Materialer til dette kapitel

- Kapitlet ”Lektion 4 – Skift og samarbejde i romaskinen”
- Øvelse 5
- Refleksionsspørgsmål 5
- Billedmateriale med opvarmningsøvelser
- Videoen om de hurtige skift

Øvrige rekvisitter

- Romaskiner



Video om skift



Opvarmnings-
øvelser

OPBYGNING AF LEKTION 4

<p>Varighed: 1-2 undervisningsgange (à 1,5-2 timer)</p> <p>Læringsmål: Eleven kan bruge god kommunikation og styrke samarbejdet i gruppen</p> <p>Eleven udfører forskellige stafetter i praksis og reflekterer over udførelsen</p>	
HVAD GØR LÆREREN?	HVAD GØR ELEVERNE?
<p>Indledning Dagens læringsmål introduceres til eleverne.</p>	
<p>Øvelse 5: Intro til skift i romaskinen (ca. 10-20 min.) Læreren opdeler klassen i grupper med 5 elever i hver. Gerne samme gruppeinddeling som i Lektion 1, 2 og 3.</p> <p>Introducér eleverne til skift i romaskinen med udgangspunkt i videoen. Hver gruppe skal lave en rækkefølge og klart definere arbejdet på hver plads. Da eleverne skifter plads undervejs, skal de kende arbejdsopgaven på alle pladserne.</p>	<p>Eleverne arbejder med skiftet (Øvelse 5). Lad én elev ro stille og roligt. Der tælles ned 3,2,1 og eleverne laver nu et hurtigt skift til den næste. Lad eleverne arbejde med skift i 10-20min.</p>
<p>Opvarmning (ca. 10 min.) Læreren introducerer til de 10 poster i cirkeltræningen. De ud-printede billeder med øvelser kan f.eks. lægges på gulvet, så det er tydeligt at se, hvilken øvelse, der skal laves ved hvilken post. Der kan med fordel være to elever på hver post ad gangen. Læreren sætter musik på til øvelserne, og sørger for at give signal til at skifte hvert minut.</p>	<p>Eleverne gennemfører cirkeltræningen, hvor der skiftes øvelse hvert minut.</p>
<p>Øvelse Læreren introducerer til Øvelse 5 – fortsat. Eleverne arbejder stadig sammen i grupper à fem elever.</p> <p>Læreren introducerer til refleksionsspørgsmålene.</p>	<p>Gruppen beslutter selv, hvor mange gange de skifter undervejs, og hvor længe hver elev skal ro. Eleverne bruger resultaterne fra Lektion 2 om, hvor længe de hver især kan holde en høj intensitet, til at lægge strategien.</p> <p>Eleverne ror 1000 m stafet i gruppen så hurtigt som muligt, og noterer tiden i elevhæftet.</p> <p>Eleverne diskuterer refleksionsspørgsmålene i grupper.</p>
<p>Danmarks Stærkeste Klasse (for 6.-8. klasse) Læreren introducerer klassen til konceptet Skole OL Roning - Danmarks Stærkeste Klasse, hvor hele klassen skal ro 4000 meter i én romaskine. Andre klassetrin kan også gennemføre konkurrencen, men de kan ikke indberette deres resultater, eller kvalificere sig til Skole OL finalen.</p>	<p>Hele klassen gennemfører Danmarks Stærkeste Klasse</p>
<p>Opsamling Læreren summerer op i forhold til læringsmål.</p>	

LEKTION 4 – I ROKLUBBEN

SKIFT OG SAMARBEJDE I ROMASKINEN

Skift og samarbejde

FORMÅL

Eleverne skal træne de hurtige skift i romaskinen.

SKIFTEØVELSE

Inddel i grupper à fem. Brug gerne samme gruppeinddeling gennem hele forløbet. Hver gruppe arbejder sammen om én romaskine.

Introducér eleverne til skift i romaskinen med udgangspunkt i videoen. Hver gruppe skal lave en rækkefølge og klart definere arbejdet på hver plads. Da eleverne skifter plads undervejs, skal de kende arbejdsopgaven på alle pladserne.



ØVELSE 5

Lad eleverne til at starte med kun arbejde med skiftet. Lad én elev ro stille og roligt. Der tælles ned 3,2,1 og eleverne laver nu et hurtigt skift til den næste. Lad eleverne arbejde med skift i 10-20 min og lav derefter en opvarmning.

Opvarmning (ca. 10 min.)

Cirkeltræning, hvor der skiftes øvelse hvert minut. Fra billedmaterialet med opvarmningsøvelser vælges fire styrkeøvelser og fire pulsøvelser. Der er 10 poster i alt. Udover de 8 øvelser, er to poster med roning i romaskine. Der kan med fordel være to elever på hver post ad gangen. Billederne med øvelser kan f.eks. printes ud og lægges på gulvet, så det er tydeligt at se, hvilken øvelse, der skal laves ved hvilken post.

Forløbet for en elev ser således ud:

- 1min roning
- 1min styrkeøvelse
- 1min styrkeøvelse
- 1min pulsøvelse
- 1min pulsøvelse
- 1min roning
- 1min styrkeøvelse
- 1min styrkeøvelse
- 1min pulsøvelse
- 1min pulsøvelse

Skift og samarbejde – fortsat

ØVELSE 5 - FORTSAT

Eleverne arbejder stadig sammen i grupper à fem elever. Gruppen skal tilsammen ro 1000 meter i én romaskine, så hurtigt som muligt. Gruppen beslutter selv, hvor mange gange de skifter undervejs, og hvor længe hver elev skal ro. Brug resultaterne fra Lektion 2 om, hvor længe de hver især kan holde en høj intensitet, til at lægge strategien.

Ro 1000 m stafet i gruppen så hurtigt som

Tid: _____

Baggrundsviden til læreren

Eleverne bør overveje forholdet mellem hvor meget tid de bruger på at skifte, og hvor længe de kan holde en høj intensitet. Hvis eleverne er hurtige til at skifte, kan det være en fordel at korte distancerne ned, så de ikke falder for meget i intensitet.

REFLEKSIONSPØRGSMÅL 5:

Lad eleverne diskutere 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:

Skole OL Roning - Danmarks Stærkeste Klasse for 6., 7. og 8. klassetrin

KONCEPT

Klassen ror 4000 m i én romaskine. Alle elever i klassen skal ro mindst én gang. Klassen lægger selv taktikken, og beslutter hvor langt hver elev skal ro, og hvor ofte der skal skiftes.

KONKURRENCE

Konkurrencen gennemføres.

Kan enten gøres som afslutning på 2. lektion i klubben eller som en særskilt event i klubben.

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 Skole OL Roning - Danmarks Stærkeste Klasse, som er en landsdækkende skoleroningskonkurrence 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 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 styrmænd.

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