



Springsikker i skolen – Trampet Basis



GymDanmark
gymnastik & fitness



Springsikker i skolen – Trampet Basis

Udgiver: GymDanmark og DGI Gymnastik.

Udgivelsesår: 2025

Forfattere: René Mühlbrand og Uffe Schmidt Petersen (red. Henrik Taarsted Jørgensen)

Materialet er udarbejdet med udgangspunkt i tidligere udgaver af Springsikker Trampet Basis (juni 2011, red. 2016). Forfattere: Lars Elbæk, Henrik Taarsted Jørgensen og Helge Lynggaard Fisker.

Design: DGI Medier og Marketing

Ordrenr. 61731

Varenr. 55724

ISBN: ISBN 978-87-94354-44-8

INDHOLD

Indledning	4
Didaktik, Teknik og Sikkerhed	7
Biomekanik	11
Begrebsdefinition og grundlæggende bevægelselementer	12
Biomekanik i relation til springgymnastik	13
Modtagning	15
Modtagningens formål og modtagningsformer	16
Grundprincipper ved modtagning	18
Redskaber og springopstillinger	21
Redskabsbaner	22
Redskabernes stand	22
Valg af redskaber	23
Overvejelser om springopstillinger	25
Didaktik og Progression	28
Organisering	29
Progression	30
Positiv og negativ transferværdi	30
Et trygt springmiljø	31
Etik og Ansvar	32
Referencer	33

INDLEDNING

Velkommen til Springsikker i skolen – Trampet Basis

Formålet med dette materiale og tilhørende kursus er, at du, som underviser, klædes på til at varetage undervisningen i springgymnastik på en sikkerhedsmæssig forsvarlig måde, hvor eleverne udvikler basale færdigheder indenfor faget.

Rammerne for kurset udspringer af et samarbejde mellem de frivillige gymnastikorganisationer, GymDanmark og DGI, undervisnings- og uddannelsessektoren inden for såvel folke- og gymnasieskolen som de frie skoler.

Siden 1981 har der været regler og anbefalinger vedrørende anvendelse af trampoliner i folkeskole og gymnasium. Senest i 2007 er disse blevet tilpasset og er fortsat gældende i dag. Anbefalingerne til de kvalifikationer og kompetencer undervisere, der anvender afsætsredskaber i undervisningen, bør have, kan beskrives i to niveauer:

- Basiskompetenceniveau
- Udvidet kompetenceniveau

Basiskompetenceniveau

Dette niveau er gældende for undervisere, der arbejder med simple spring (svarende til dette kursus) på forskellige afsætsredskaber og ikke har en særlig idrætsprofil eller arbejder målrettet med gymnastik.

Springsikker i skolen – Trampet Basis er målrettet basiskompetence-niveauet, som giver dig kvalifikationer og kompetencer til at arbejde med simple spring i folkeskolen på de fleste afsætsredskaber.

Kurset udbydes som et supplement til linjefaget "Idræt" på landets læreruddannelser samt som efteruddannelse af idrætslærere.

Undervisningsministeriets anbefalinger om brug af afsætsredskaber i undervisningen:

- Brug af stortrampolin frarådes.
- Alle andre afsætsredskaber er tilladt.
- Alle springtyper tillades – dog må eleven maksimalt foretage én rotation.
- Spring med rotationer om både den tværgående og længdegående akse, også kendt som spring med skrue, frarådes.
- Ved saltorotationer skal der anvendes forhøjet landingsflade, som minimum flugter med afsætsredskabets højeste kant.
- Saltorotationer med afsæt fra minitrampolin må kun ske uden forudgående tilløb.

4

Udvidet kompetenceniveau

Dette niveau er gældende for undervisere, der arbejder med sammensatte spring og trampet spring med tilløb samt har en særlig idrætsprofil eller arbejder målrettet med gymnastik.

Undervisningsministeriets anbefalinger om brug af afsætsredskaber i undervisningen:

- Alle afsætsredskaber er tilladt.
- Alle springtyper tillades – dog anbefales det, at eleven maksimalt foretager dobbeltrotationer omkring den horisontale akse.
- Ved horisontale rotationer anbefales det at anvende forhøjet landingsflade, som minimum flugter med afsætsredskabets laveste kant.

Du kan opkvalificeres til et udvidet kompetenceniveau ved at tage på de andre kurser i DGI og GymDanmarks "Springsikker"-kursusrække. Her gælder det, at man må undervise sine elever på det kompetenceniveau, man er uddannet til inden for denne kursusrække.

Springsikker 1 vil være det næste skridt i kursusrækken efter *Springsikker i skolen – Trampet Basis*. Herefter kan du arbejde med enkeltroterende saltoer fra trampet med tilløb samt salto med $\frac{1}{2}$ skrue.

På hjemmesiden:

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/springsikker/> kan du finde mere viden om Springsikker samt finde andre relevante kurser og uddannelser.

Indhold på kurset

Springsikker i skolen – Trampet Basis omhandler trampolinspring i skolen og tager udgangspunkt i, at elever i folkeskolen og gymnaset skal have en god og skadesfri erfaring med springgymnastik.

Du vil også blive præsenteret for andre afsætsredskaber, f.eks. airtrack, der er tilgængeligt i mange haller/gymnastiksale. Jf. anbefalinger for basiskompetenceniveauet tager kurset afsæt i to spring; salto og overslag, som du lærer at udføre hensigtsmæssig modtagning på. Dette både med springopstillinger med trampet såvel som airtrack som afsætsredskab. Du bliver introduceret for,

hvordan du kan sætte dine elever i sikre situationer, hvor de kan få erfaringer med at tage imod hinanden.

I dette materiale vil der være QR koder, som viser visuelle eksempler og supplerende forklaringer til teksten. Bemærk, at nogle af disse eksempler er taget fra *Springsikker 1* og *2*, og der kan derfor forekomme spring i videoerne, som ikke hører under basiskompetenceniveauet.

Herunder vises de spring og modtagningstyper, der gennemgås på kurset.

FORLÆNS SALTO PÅ TRAMPET OG AIRTRACK



BAGLÆNS SALTO PÅ TRAMPET



OVERSLAG (LAVT OG HØJT)



Certificering

Kurset afsluttes med to prøver, som du skal bestå, for at det vurderes, at du kan leve op til de sikkerhedsmæssige krav, der er for at arbejde med trampoliner i skolen.

1. En praktisk prøve i modtagning*, hvor du viser, at du kan udføre sikker modtagning af følgende spring:

- Salto udføres med tilløb på airtrack som afsætsredskab og derefter uden tilløb, men med forhop til trampet som afsætsredskab.
- Lavt og højt overslag med afsæt på trampet, hvor det høje overslag udføres med tilløb, og det lave kan med forhop eller tilløb.
- Baglæns salto, som udføres med afsæt fra en omvendt trampolin som afsætsredskab.

2. En didaktisk opgave, som løses i grupper, hvor du viser, at du kan planlægge et progressivt, sikkert og forsvarligt forløb, der sætter dine elever i læringssituationer for udførelse af overslag eller salto. Du tager udgangspunkt i egen praksis og målgruppe.

*Tager du dit Springsikker kursus under din læreruddannelse, vil du blive certificeret i følgende spring:

- Forlæns salto uden tilløb med forhop til trampet som afsætsredskab
- Højt overslag med afsæt på trampet, hvor det høje overslag udføres med tilløb



Anvendelse af trampoliner på skoleområdet

I målene for idrætsfaget i folkeskolen er der ikke nævnt nogen specifikke redskaber eller spring, som elever skal arbejde med. I målene for faget idræt står der, at eleverne skal indgå i sikker brug af redskabsaktiviteter, og at eleverne skal kunne udføre forsvarlig sikkerhedsmodtagning af hinanden. Idrætsundervisningen kan, ved at arbejde med trampoliner i undervisningen, afspejle det danske foreningsliv, hvor trampoliner ofte bruges.

I fællesmålene og vejledningen for faget idræt fremhæves det, at folkeskolens idrætsundervisning skal give eleverne alsidige kropslige oplevelser og erfaringer. Faget skal stimulere deres lyst til fysisk aktivitet og samtidig udvikle deres kropsbevidsthed, fysik, motorik og evne til at koordinere og udføre idrætslige færdigheder. Begrundelse for anvendelse af minitrampolin/trampet i skolens idrætsundervisning skal ses på denne baggrund.

I spring på redskaber er det helt naturligt både at lege med kroppens bevægelsesmuligheder og træning af lukkede færdigheder, som er i fokus for at skabe gode bevægelsesoplevelser. Unikke bevægelselementer i redskabsgymnastikken er at svæve og rotere.

Dette rummer mulighed for oplevelser med kroppen, som ikke kan erfares på en tilsvarende måde inden for andre idrætsgrene. Redskaber i gymnastikken åbner for nye og andre bevægelsesmuligheder end det bare gulv. Ved læring af diverse spring træder forskellige afsætsredskaber til, når muskelkraften ikke er tilstrækkelig for udførelse af springet – et af disse redskaber er trampolinen. I privat regi har havetrampolinen gjort sit indtog i børn og unges bevægelsesaktiviteter, hvor den gennem leg bl.a. bidrager til alsidig motorisk udvikling.

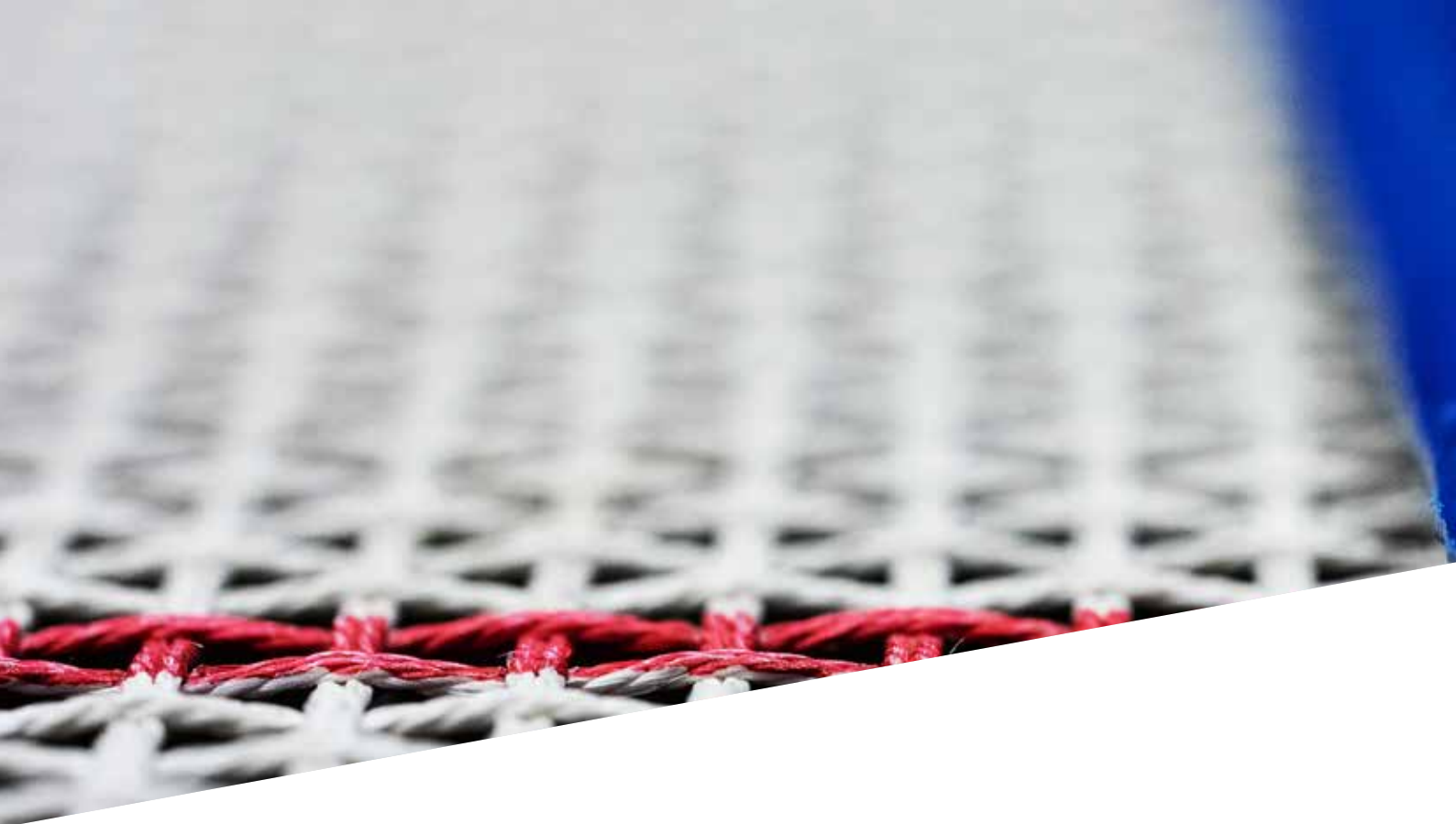
Der er ingen tvivl om, at trampoliner og det at lave saltoroterende spring fra afsætsredskaber har et risikomoment, og det sætter krav til underviserens kompetencer. Ved at sætte fokus på trampolinen og sikkerhed, kan anvendelsen af trampoliner i folkeskolen og gymnasiet foregå på en mere sikker og forsvarlig måde. Dertil kommer en forståelse for progression, der kan udfordre eleverne med begrænset risiko for skader. Derfor tager dette kursus også udgangspunkt i andre afsætsredskaber og redskabstyper generelt.

Scan QR-kode for uddybelse af trampoliner



Scan QR-kode for uddybelse af trampetten





DIDAKTIK, TEKNIK OG SIKKERHED

7

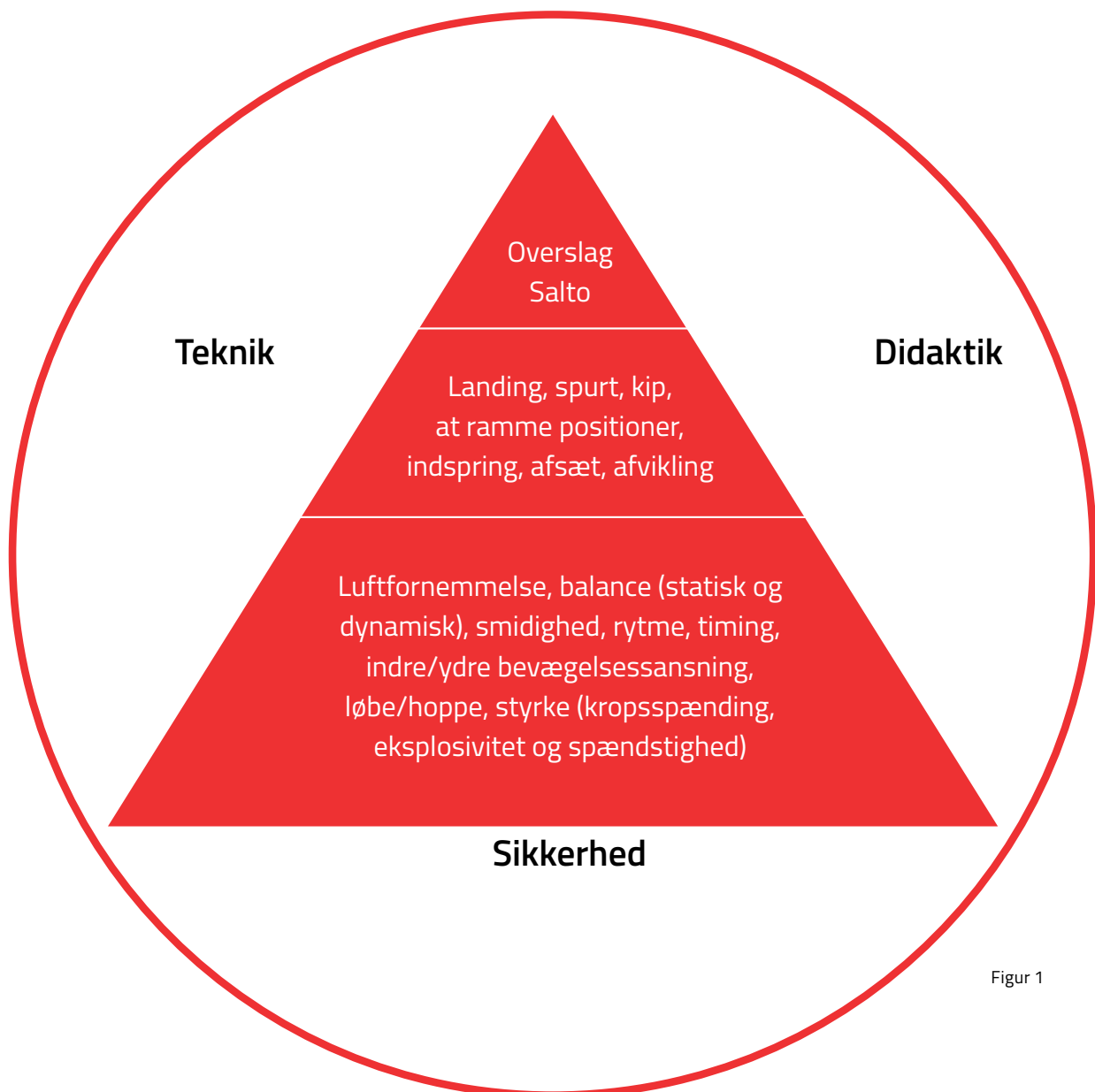
Det unikke ved trampoliner er, at de i forhold til andre afsætsredskaber kan tilføre kroppen en større bevægelsesmængde, hvis afsætsteknikken og den kropslige koordination er i orden. Også børn som er motorisk svage, og dermed ikke har tilstrækkelige bevægelsesmæssige forudsætninger for redskabs- og springgymnastik, får større muligheder for udfordringer og oplevelser med kroppen i bevægelse. Således rummer trampoliner stort potentiale for differentiering, idet elever, der har svært ved springgymnastik, kan få gode oplevelser og hjælpes til at lykkes på trods af deres manglende forudsætninger. Dette gælder også for overvægtige børn, hvor muskelkraften i forhold til kropsvægten er lav.

Når der arbejdes med trampoliner og andre fjedrende afsætsredskaber i idrætsundervisningen, er der imidlertid en række forskellige forhold, som underviseren må inddrage i sine overvejelser forud for og undervejs i undervisningen. Det er disse forhold, som vil blive behandlet i dette materiale.

For underviseren handler det naturligvis om at skabe de bedst mulige læringsbetingelser, men i høj grad også om at skabe tryk- og sikkerhed i den konkrete undervisningssituation. Gennem overvejelser vedrørende valg af springopstillinger, redskabsbaner, grundøvelser, modtagning og didaktik er det underviserens opgave - med udgangspunkt i elevernes forudsætninger - at skabe et sikkert og motiverende læringsmiljø. For at kunne træffe kvalificerede og sikkerhedsmæssigt forsvarlige valg i arbejdet med trampoliner og andre fjedrende afsætsredskaber, må underviseren have en teoretisk og teknisk viden og erfaring samt praktisk kompetence for at kunne lave et sikkert springmiljø.

Springpyramiden (se Figur 1) giver et overblik over de grundforudsætninger og den tekniske kunnen, der er forudsætningerne for at springe sikkert i trampolin med en hensigtsmæssig progression. Modellen påpeger også, at didaktik, teknik og sikkerhed skal gå hånd i hånd for at kunne lave et trygt og udviklende springmiljø.

Springpyramiden



Figur 1

Springpyramiden

I bunden af pyramiden vises de motoriske grundfærdigheder og den sansemotoriske forståelse. Disse danner afsæt for at kunne arbejde med grundbevægelsesmønstrene i midten af pyramiden. Først når eleven har de fleste af elementerne på plads fra niveau 1 og 2 i pyramiden, har eleven forudsætningerne for at arbejde sikkert med overslag eller salto.

Der ikke er nogen facitliste for, hvordan man træner elementerne i pyramiden, eller hvilken rækkefølge det er hensigtsmæssigt at arbejde med elementerne i. Mange af elementer kan trænes i lege eller grundøvelser under en opvarmning, mens andre er nemmere at træne på en redskabsbane eller springopstilling.

Begrebsafklaring fra springpyramiden

Luftfornemmelse	Evnen til at bruge sit syn, hørelse og sin vestibulær sans til at fornemme, hvor man er i luften. Dette gælder både i forhold til afstand til redskaberne, og hvor langt eleven er i rotationen.
Balance (statisk og dynamisk)	Evnen til at kunne stabilisere kroppen i forhold til kroppens tyngdepunkt, så balance opnås. Desuden at have en robust og velstimuleret vestibulær sans, så man ikke bliver svimmel i udførslen af springet. Statisk er den stillestående balance (f.eks. håndstand), og dynamisk er balance i bevægelse (f.eks. overslag).
Smidighed	Smidighed bør altid gå hånd i hånd med styrke og god kropskontrol. Det er en fordel i overslag at have en god smidighed i skuldrene, så eleven kan komme helt ud i et spændt svaj.
Rytme og timing	At kunne fornemme rytmen i den øvelse eller det spring, man udfører og derpå time, hvornår man skal spænde kroppen hensigtsmæssigt eller ramme en given kroppsposition.
Indre/ydre bevægelsessansning	Indre: muskel/led sansen, der fortæller os, hvordan vores krop agerer i forhold til sig selv (den kinæstetiske sans). Ydre: Følesansen, der fortæller os, hvordan kroppen bliver påvirket af redskaber, gulvet og modtageren (den taktile sans).
Løbe/hoppe	At løbe i en jævn, kontrolleret fart, som senere kan udvikles til et tilløb. At kunne hoppe og lande med samlede ben og gerne med flere hop efter hinanden.
Kropsspænding	At kunne holde den samme kroppsposition i lang tid eller at kunne holde en statisk øvelse med belastning. Dette kunne for eksempel være i en håndstand.
Eksplisivitet og Spændstighed	At kunne bruge elasticiteten i sine muskler og hurtig sætte dem i gang med en øvelse. Dette kunne for eksempel være i et afsæt eller kip.
Landing	At kunne lande med samlede ben og her være opmærksom på at bruge hele kroppen i landingen korrekt for at undgå skader. I en landing bør eleven lande med begge ben på samme tid. Det kan også være en fordel at træne at lande på ryggen, så eleven har en "udvej", hvis f.eks. afsættet fejler.
Spurt	At kunne accelerere til en passende fart på kort tid og tilpasse spurten til et tilløb, der passer hen til trampetten.
Kip	At kunne overføre energi fra én legemsdel til resten af kroppen. Dette kunne for eksempel være i et afsæt, hvor armene overfører energi ned i kroppen.
At ramme positioner	At kunne de forskellige kroppspositioner, der kræves for at lave en salto eller et overslag og at have positionerne automatiseret, så de også kan udføres i en stresset situation.
Indspring	At lave et "ét-bens afsæt" fra et tilløb, som overfører energien fra tilløbet og ind til trampetten. Et indspring bør være langt og lavt, men kan variere meget alt efter elevens størrelse og forudsætninger.
Afsæt	Forskellen fra et hop og et afsæt er, at man typisk har flere hop efter hinanden, mens et afsæt er enkeltstående og typisk fra et afsætsredskab. I et afsæt bør eleven sætte af med begge ben på samme tid.
Afvikling	Når eleven "skubber" til en plint i et overslag med en kraft, vil redskabet give en reaktionskraft. Holder eleven igen for dette, overføres energien til kroppen og danner en svævefase.

Hvad angår den teoretiske viden, er *biomekanikken* en væsentlig faktor i forhold til at forstå og begrunde undervisningen. Indsigt i centrale biomekaniske forhold kan kvalificere valg af hensigtsmæssige springopstillinger, give forståelse for hvorfor og hvordan, der skal udøves modtagning i konkrete situationer og skabe grundlag for en god og konstruktiv feedback på elevernes udførelse af diverse spring.





BIOMEKANIK

Da moderne afsætsredskaber giver eleven mulighed for at opbygge og bibeholde en stor mængde energi gennem hele springet, er det nødvendigt at have viden om de involverede kræfter og den korrekte håndtering heraf. Derfor er en grundlæggende forståelse af biomekanik vigtig, da det handler om de kræfter, der påvirker kroppen under bevægelse.

Kraftpåvirkningen kan komme indefra, hvor musklerne kan trække i knoglerne, og den kan komme udefra, hvor kroppen bliver påvirket af omgivelserne. Dvs. f.eks. afsætsredskaber og modtagere i spring- og redskabsgymnastik.

Når en kraft påvirker kroppen, starter en bevægelse, hvilket betyder, at kroppen eller kropsdelene får en hastighed. For at opnå en hastighed, må der være en acceleration, og hvis en bevægelse bremses, er der en deceleration. En bevægelse kan gå ligeud (lineær), som f.eks. ved løb på gulv, den kan være kurveformet, som i svævefasen i et trampolinspring, og den kan være roterende som i en salto. Det særlige ved springgymnastik i forhold til andre sportsgrene er, at der i høj grad arbejdes med rotation omkring den tværgående akse i form af overslag, saltorotationer mm.

Begrebsdefinition og grundlæggende bevægelselementer

I det følgende gennemgås de grundlæggende bevægelselementer både med hensyn til indhold, udførelse og biomekaniske forhold, da de danner grundlag for udøvelsen af de fleste både simple og sværere spring.

Tyngdepunkt	Tyngdepunktet er det punkt, som kroppen balancerer og roterer omkring.
Bevægelsesmængde	Bevægelsesmængden fås ved at gange kroppens masse med kroppens hastighed, som opbygges ved f.eks. tilløb. Efter afsættet overføres energien i bevægelsesmængden til højde og længde i springet samt rotationsmængde. Bevægelsesmængde = kroppens masse * hastighed
Rotationsmængde	Rotationsmængden er den mængde rotation, kroppen har efter afsættet. Rotationsmængden fås ved at gange kroppens inertimoment med kroppens vinkelhastighed også kaldet rotationshastighed. Rotationsmængden = inertimomentet * rotationshastighed
Rotationshastighed	Rotationshastigheden er kroppens vinkelhastighed, altså den hastighed, hvormed kroppen roterer.
Inerti	Inerti eller inertimoment er kroppens modvillighed mod at rotere. En stor/lang og tung masse er sværere at rotere (stor inerti) end en lille/kort og let masse (lille inerti).



Biomekanik i relation til springgymnastik

Undervisning i springgymnastik skal skabe de biomekaniske forudsætninger for, at eleverne kan arbejde sikkert og forsvarligt med de forskellige spring og springredskaber – herunder salto og overslag på trampet.

Tilløb og afsæt

For at lave f.eks. en salto skal kroppens tyngdepunkt løftes, og der skal skabes en rotation af kroppen. Her er det vigtigt, at hastigheden i tilløbet tilpasses således, at det passer til springet, afsætsredskabet, tidspunktet i indlæringsfasen og ikke mindst elevens egen styrke. For at gøre springene højere og ændre på sværhedsgraden, bruges forskellige afsætsredskaber, hvilket ændrer på afsætsteknikken i forhold til afsæt på gulv. Generelt kan det siges, at jo mere eftergiveligt redskabet er, jo mere stiv og spændt skal kroppen være i afsættet.

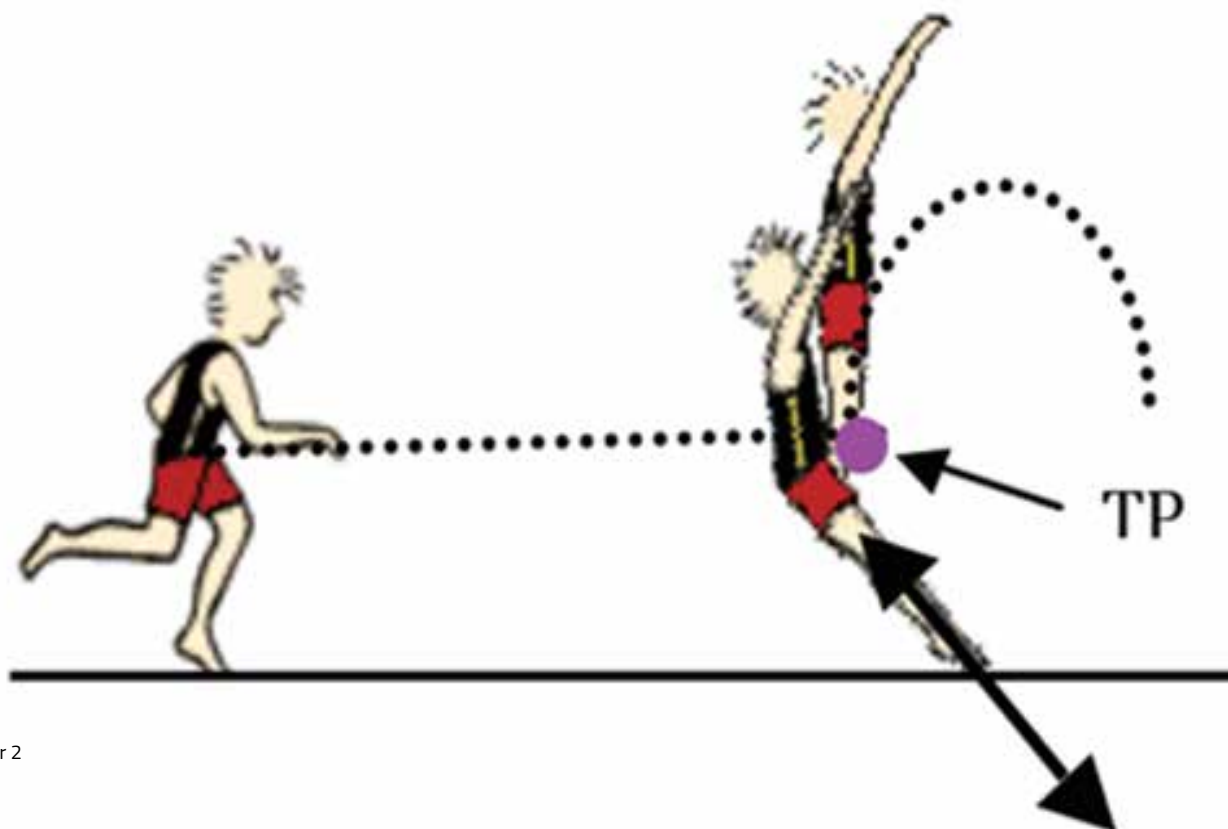
I et afsæt får kroppen en retning, som afhænger både af kropshældning, og hvilken retning, fødderne trykker i afsættet. Når vi arbejder med tilløb, er der behov for stemstilling, for at springet kan tilføres højde. Ved stemstilling er afsætspunktet forskudt i forhold til tyngdepunktet, og det bliver derved muligt at ændre bevægelsens retning fra vandret i tilløbet til næsten lodret i svævefasen.

I mange afsæt i spring- og redskabsgymnastik skal der udover tyngdepunktsløft også skabes rotation til f.eks. en saltobevægelse. For at dette kan ske, skal reaktionskraften pege ved siden af tyngdepunktet. Stemstillingens hældning bestemmer typisk, hvor meget reaktionskraftens retning peger ved siden af tyngdepunktet. Er stemstillingen lille, vil reaktionskraften pege langt ved siden af tyngdepunktet, og der vil næsten ikke være noget løft af eleven – men meget rotation. Det omvendte gælder, hvis stemstillingen er meget stor. Det vil medføre et kraftigt løft af kroppen, men uden rotation.

Selve afsættet er den del af springet, som kræver størst styrke, da hele kropsvægten skal ændre retning på meget kort tid. Løber man for stærkt i forhold til ens styrke i benene, vil det være kroppen, der giver efter i afsættet i stedet for afsætsredskabet, der via sin fjedereffekt skal sende kroppen opad. En krop, som har en masse og en hastighed, besidder bevægelsesmængde.

Figur 2: Tilløb og afsæt med stemstilling. Kraftretning og reaktionskraft er angivet med pile. Tyngdepunktets bane er illustreret ved prikkerne, og tyngdepunktet i afsætsøjeblikket er vist med en lilla prik.

På Figur 2 ses, hvordan kraftretningen næsten deler vinklen på midten mellem løberetning og tyngdepunktets løft i afsættet.



Figur 2

Rotation

Man kan rotere på to måder:

- Enten frit i luften omkring kroppens tyngdepunkt – som i saltoer m.m.
- Omkring et kontaktpunkt – som i overslag m.m.

Rotation i luften

Kroppen kan rotere omkring 3 akser:

- Den tværgående akse
- Den længdegående akse
- Den sagittale akse

Rotation skabes, som nævnt ovenfor, ved en kraftpåvirkning uden for kroppens tyngdepunkt eller kontaktpunkt. Når kroppen først har forladt f.eks. trampetten i forbindelse med et afsæt, er det ikke længere muligt at ændre tyngdepunktets bane eller rotationsmængden – hvilket også betyder, at rotationsmængden kun kan skabes i afsættet. Kun hvis kroppen påvirkes udefra – som f.eks. ved modtagning – kan tyngdepunktets bane og rotationsmængden ændres.

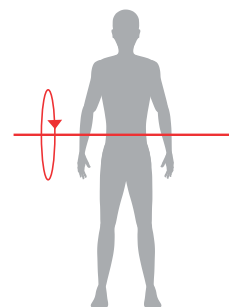
Der er en sammenhæng mellem rotationsmængden, kropspositionen (inertimoment) og rotationshastigheden. Rotationsmængden er givet ved produktet af rotationshastigheden og inertimomentet. Da rotationsmængden er konstant efter afsæt, kan man ved at ændre på inertimomentet (ved at strække sig ud eller lukke sig sammen) ændre på rotationshastigheden. Ved at gøre kroppen mindre (f.eks. i en sammenlukket salto) bliver inertimomentet mindre, og dermed bliver rotationshastigheden større – og omvendt.

I luften kan man således kun ændre rotationshastighed ved at ændre kropsposition eller ved at blive påvirket udefra f.eks. af en modtager, som kan øge eller bremse rotationen ved at skubbe til kroppen ved siden af tyngdepunktet.

Landing

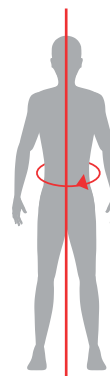
En landing kan defineres som opbremsningen af kroppens hastighed til nul efter en svævefase. For at bremse kroppens nedadgående hastighed, går man ned i benene. Man absorberer den bevægelsesmængde, kroppen har i svævefasen, som afhænger af kroppens vægt og hastighed. Jo højere spring og jo mere vægt – jo mere skal absorberes i benene. I de fleste spring er der også rotationer, og i slutningen af springet og i landingen skal rotationen bremses.

Som nævnt i sidste afsnit, er der en sammenhæng mellem kropsposition og rotationshastighed, så jo længere kroppen er, jo langsommere roterer den. Det er det princip, man benytter sig af, når man skal bremse rotationen efter en salto – man lukker saltoen ud før landing, og man kan derved lande i balance.



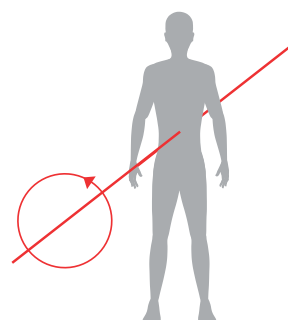
Figur 3

Den tværgående akse, som vi roterer omkring i saltoer.



Figur 4

Den længdegående akse, som vi roterer omkring, når vi skruer.



Figur 5

Den sagittale akse, som vi roterer omkring i schmetterling eller sidelæns saltoer.

Scan QR-kode for uddybelse af landing



MODTAGNING

Modtagning er en vigtig del i forhold til læring af spring og i forhold til sikkerhed. Kendskab til principperne for modtagning og til modtagningens mekanik er en væsentlig del, men vejen til at blive en god modtager kræver først og fremmest masser af praktisk erfaring. Det gør sig gældende ift. forskellige modtagningssituationer, former- og greb og med elever i forskellige aldre og forudsætninger. I undervisningssituationen er det underviseren, som har ansvaret for, at aktiviteterne foregår sikkerhedsmæssigt forsvarligt, men det betyder ikke, at det altid er underviseren, som skal varetage modtagning. En del af faget idræt er, at eleverne skal lære at udøve sikker modtagning.

Af hensyn til selve læreprocessen og aktivitetsniveauet er der desuden mange fordele forbundet med at lade eleverne tage imod hinanden. Det betyder imidlertid, at underviseren ikke bare skal kunne udøve modtagning og forklare relevante forhold vedrørende modtagning, men skal også kunne undervise andre i at udføre modtagning. Generelt kan man dog sige, at spring i trampet ALTID forudsætter kvalificeret modtagning, og ofte vil underviseren fungere som modtager. Ved visse hjælpeopstillinger kan eleverne dog arbejde selvstændigt, hvis underviseren vurderer, at det kan foregå sikkerhedsmæssigt forsvarligt.



Modtagningens formål og modtagningsformer

Modtagning af spring kan have forskellige formål. Det kan hjælpe eleven til at udføre øvelsen - og herved give eleven en oplevelse eller fornemmelse af øvelsens bevægelsesforløb. En modtagning kan give mental/psykologisk støtte til en elev således, at de tør at udføre springet. Derudover kan en modtager øge modet og lyst til at lære, træne og udføre øvelser hos nogle elever. Slutteligt kan og skal modtagning i størst muligt omfang bidrage til at undgå skader i tilfælde af, at øvelsen går galt. Derfor inddeler vi modtagningen i fire forskellige kategorier alt efter deres primære formål.

1. Teknisk modtagning
2. Fysisk modtagning
3. Psykisk modtagning
4. Sikkerhedsmodtagning

Teknisk modtagning

Med teknisk modtagning (tidligere kendt som støttemodtagning) er hensigten at hjælpe eleven til at få en fornemmelse for øvelsen eller springet – f.eks. i forhold til at mærke kropspositioner undervejs og opnå en baning af et hensigtsmæssigt bevægelsesmønster. Teknisk modtagning kan således også bidrage til at undgå uhensigtsmæssige bevægelsesmønstre. Principperne for udførelse af hensigtsmæssig teknisk modtagning tager udgangspunkt i kroppens tyngdepunkt og de punkter eller akser, hvorom kroppen eventuelt roterer. Således kan modtageren støtte eleven på den del af kroppen, der mangler støtte, og eventuelle rotationsbevægelser kan hæmmes eller fremmes af modtageren (se kapitlet om Modtagningens mekanik).

Modtagerens fokuspunkter ved teknisk modtagning:

- Hvor skal hænderne placeres?
- Hvornår skal der løftes, skubbes, støttes og bremses?
- Hvor meget skal der løftes, skubbes, støttes og bremses?
- Hvilken funktion understøtter en rotation, skrue og landing?

Teknisk modtagning kan i nogen grad udføres af eleverne selv. Når eleverne har de fysiske og motoriske forudsætninger, og der er etableret et velfungerende læringsmiljø præget af gensidig respekt og tillid, er eleverne også i stand til at arbejde i mindre grupper og her bl.a. udføre teknisk modtagning. Herved skabes et højt aktivitetsniveau og et fælles ansvar i forhold til at få øvelserne til at lykkes. Gennem samarbejde, kommunikation, refleksion og feedback samt en progression fra enkle til mere komplekse og teknisk sværere øvelser optimeres læreprocesserne. Underviseren har naturligvis det overordnede ansvar, men kan samtidig gå rundt og vejlede i grupperne. Hvor eleverne eventuelt er fokuserede på at give hinanden feedback i forhold til en teknisk udførelse af selve springet, kan underviseren eksempelvis vejlede på elevernes udførelse af modtagning, som således også er en færdighed, der skal læres.



Scan QR-kode for uddybelse af teknisk modtagning

Fysisk modtagning

Fysisk modtagning er modtagning, der gives til elever, der ikke har kraft og/eller tilstrækkelig god teknik til at udføre en øvelse eller et specifikt spring selv. Modtagningsformen bør begrænses mest muligt og erstattes af hensigtsmæssig grundtræning – fysisk, motorisk og teknisk, og af funktionelle redskabsopstillinger. Da det imidlertid bl.a. drejer sig om at give alle eleverne gode bevægelsesoplevelser, og eleverne i en klasse kan have meget forskellige forudsætninger, kan fysisk modtagning i særlige tilfælde være hensigtsmæssig. Det er vigtigt, at underviseren er bevidst om elevens egen vurdering af forudsætninger, så der ikke springes "over evne" til fare for både elev og modtager. Ved fysisk modtagning modtager også være opmærksom på den belastning du påfører dig selv, og det anbefales derfor kun, at man udfører denne modtagningsform enkelte gange i hver lektion.



Scan QR-kode for uddybelse af fysisk modtagning

Psykisk modtagning

Ved psykisk modtagning tages der udgangspunkt i, at eleven oplever et behov for psykologisk støtte, og modtageren derfor er opmærksom og følger eleven på tæt hold igennem hele springet. Psykisk modtagning er blot modtagerens tilstedeværelse, som giver eleven mod og tryghed til at udføre springet. Eleven har altså de fysiske og tekniske forudsætninger og kan udføre øvelsen/springet – men mangler eventuelt modet til at gøre det helt selv. Modtageren må være bevidst om sin rolle, og det må være målet, at eleven behersker øvelsen og selv tør udføre den.



Scan QR-kode for uddybelse af psykisk modtagning



Sikkerhedsmodtagning

Efterhånden som eleverne opnår de tekniske, fysiske og mentale forudsætninger for selv at kunne udføre de forskellige spring og øvelser, bliver behovet for modtagning mindre, og underviseren skal nu – når vurderes det som sikkerhedsmæssigt forsvarligt – i højere grad fungere som sikkerhedsmodtager. Denne form for modtagning skal sikre, at eleven ikke kommer til skade i forbindelse med udførelse af øvelser og spring.

Sikkerhedsmodtagning kan være væsentlig sværere at udføre end teknisk modtagning, og det er derfor meget vigtigt, at underviseren vurderer både egne og elevens forudsætninger i relation til den konkrete situation. Sikkerhedsmodtagning er kendetegnet ved, at bevægelsesforløbet i udgangspunktet ikke påvirkes fysisk af modtageren, men at der kun gribes ind, hvis der sker noget uventet, og der er risiko for skader. I tilfælde af at "noget går galt", er modtageren klar til at agere og assistere – og hermed forsøge at lave en "redningsmodtagning". Modtageren skal således kunne "læse" bevægelsesforløbet og gribe effektivt ind og afværge et risikomoment mest muligt. Det skal pointeres, at redningsmodtagning er yderst vanskeligt at praktisere, idet modtagerne i nogle tilfælde kun har meget begrænset tid til at agere hensigtsmæssigt på signaler og informationer. Jo senere modtagerne opdager, at "noget" er gået galt, desto mindre tid har de til at reagere, inden eleven lander. Det er derfor vigtigt, at underviseren kender sine elever og deres forudsætninger og begrænsninger – f.eks. hvad angår fysik, teknik, mod og koncentrationsevne.

Sikkerhedsmodtagning kræver fuld opmærksomhed hos modtageren gennem hele bevægelsesforløbet og forudsætter en hensigtsmæssig placering i forhold til det aktuelle spring og den aktuelle springopstilling. Det vigtigste ved sikkerhedsmodtagning er at forhindre, at eleven lander på hovedet og overbelaster rygsøjlen. Derudover skal man hjælpe med at undgå sammenstød med afsætsredskabet ved at skubbe eleven væk om nødvendigt. Ved mindre fejl bør man beskytte f.eks. fødder og knæ mod skader.

Scan QR-kode for uddybelse af sikkerhedsmodtagning



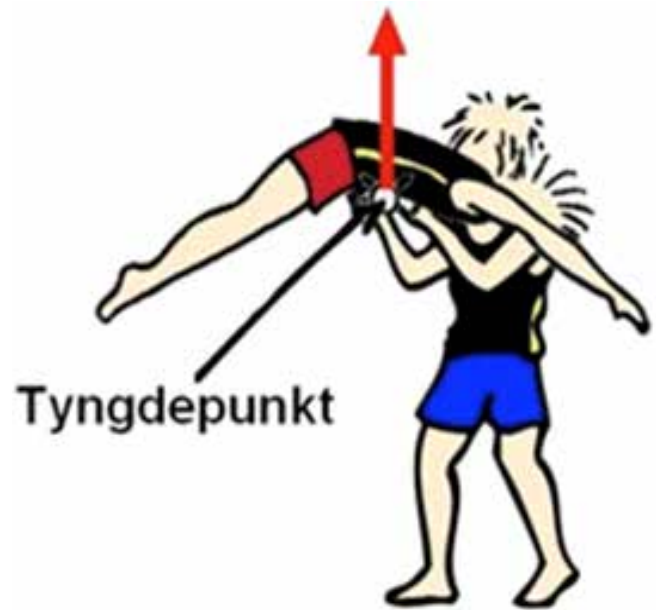
Behovet for sikkerhedsmodtagning mindskes ved:

- At underviseren kender eleven og sikrer sig, at eleven ikke springer over evne.
- At underviseren har sikret sig, at eleven har lært bevægelsesmønstrene og grovmotorikken fra Springpyramiden.
- At der er tydelig kommunikation og aftaler mellem elev og modtager.
- At eleven er varmet godt op og mentalt klar til udførelsen af et spring, som kræver fuld koncentration
- At eleven ikke er træt eller ikke fokuseret.

Modtagningsmekanik



Modtagningens mekanik handler om udveksling af kraftpåvirkninger mellem modtager og elev, og de belastninger modtager og elev udsættes for, eller kan udsættes for, i forbindelse med modtagning. Hvis modtagerne skubber eller løfter eleven omkring tyngdepunktet (tilfører en kraft), medfører det, at elevens tyngdepunkt flyttes eller løftes. Ved at skubbe ved elevens tyngdepunkt, kan eleven eksempelvis flyttes væk fra et redskab og ind på en landingsmåtte. Ved at løfte lige under tyngdepunktet, kan modtageren tilføre eleven højde og bære eleven rundt i en øvelse (se Figur 7).



Figur 7

18



Hvis modtageren tilfører eleven kraft ved siden af tyngdepunktet, som vist i Figur 8, vil det medføre en ændring af rotationen. Et skub i samme retning som en igangværende rotation vil medføre en øget rotation, og et skub i modsatte retning vil medføre, at rotationen nedsættes eller bremses. Jo større afstand fra tyngdepunktet kraftpåvirkningen gives, jo større kraftmoment udvikles, og dermed vil der være større påvirkning af rotationen. Samtidig vil en påvirkning langt fra tyngdepunktet medføre en mindre effekt på forflytning af tyngdepunktet.



Figur 8

Scan QR-kode for uddybelse af modtagningsmekanik



Ved at kombinere løft og skub kan man i en modtagning både løfte og fremme/hæmme en rotation (se billede 9). Modtageren skal her søge en påvirkning langt fra tyngdepunktet. Det kan være afgørende at bremse kroppens bevægelsesmængde særligt, hvis eleven kommer fra stor højde og med høj fart. Under modtagningen er det imidlertid ikke kun den udøvende elev, som tilføres kraft, men også modtageren. Modtageren skal være opmærksom på at reducere den belastning, som modtageren udsættes for. Jo tættere modtageren kan være i forhold til det sted, hvor der skal skubbes eller løftes, jo mindre bliver "vægtstangen" og dermed den indre kraftpåvirkning. Det betyder samtidig, at jo tættere modtageren er på eleven, jo større kraft kan tilføres eleven.

Modtageren kan med fordel stå med front mod øvelsen, være tæt på og følge med bevægelsen samt være stabil og mobil i en god grundbalancestilling. Modtageren skal endvidere være opmærksom på, at tiden hvor kraftpåvirkningen sker, har betydning for den samlede kraft, som eleven kan tilføres. Jo længere tid, jo mere kan modtageren påvirke øvelsen. Ved at gribe ind tidligt i bevægelsesforløbet og påvirke helt frem til øvelsens afslutning, kan modtageren yde en samlet større modtagningsindsats. Det er derfor afgørende, at modtageren i forbindelse med redningsmodtagning reagerer hurtigt og hensigtsmæssigt.



Billede 9

Grundprincipper ved modtagning

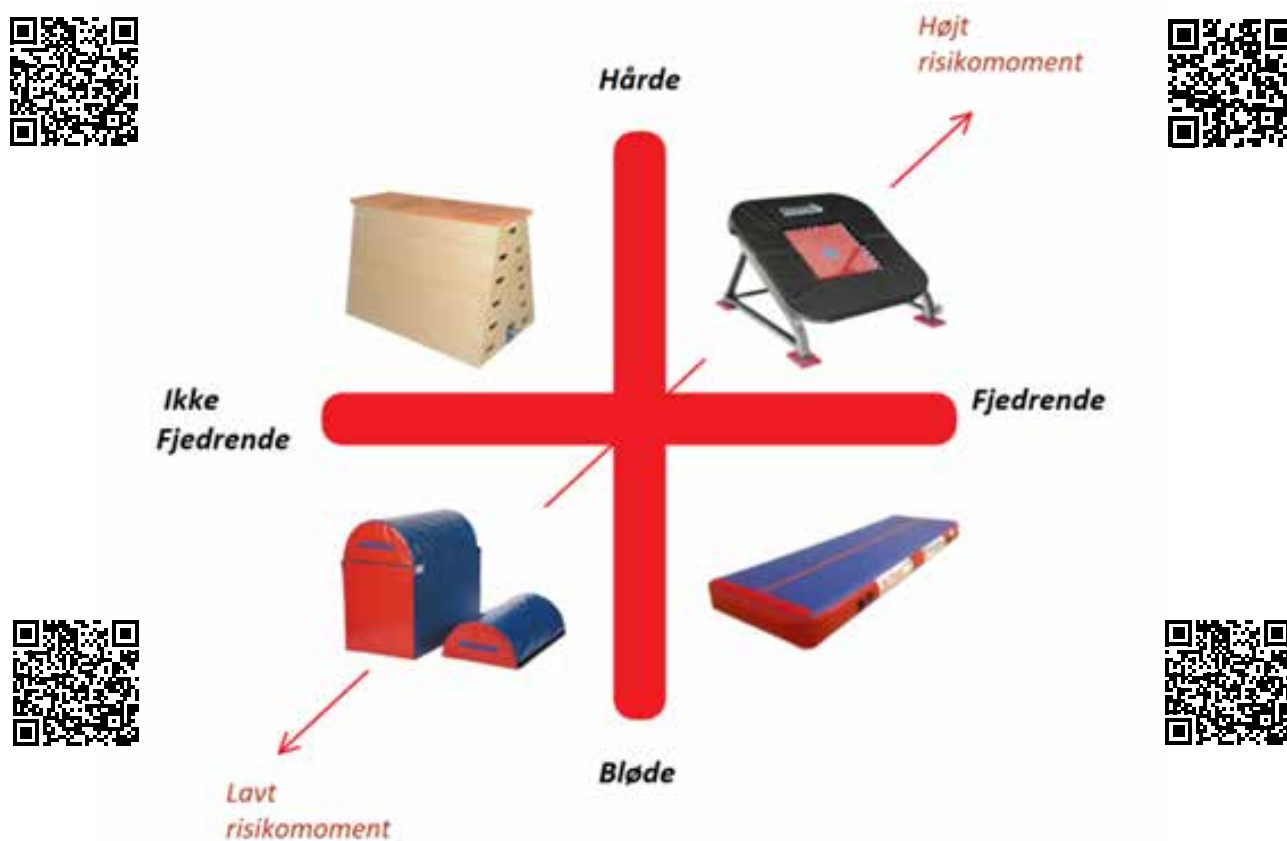
- Hav god kommunikation mellem elev og modtager. Begge ved, hvad der skal ske både i forbindelse med selve øvelsen, og hvordan modtagningen skal udføres, og begge er fuldt opmærksomme og koncentrerede, når øvelsen indledes
- Yd altid maksimalt i forhold til at sikre, at eleven ikke kommer til skade
- Udfør modtagningen så tæt på eleven som muligt
- Vær mobil/bevægelig - følg øvelsen/springet
- Hav en god grundbalance på et stabilt og tilpasset underlag, hvor man kan nå at følge øvelsen
- Fokusér på de steder på eleven, hvor hænderne skal placeres, for at sikre optimal øje-håndkoordination
- Jo tættere på elevens tyngdepunkt modtagningen sker, jo mere kan elevens tyngdepunkt flyttes eller løftes
- Jo længere fra elevens tyngdepunkt modtagningen sker, jo mere kan rotationen hæmmes eller fremmes
- Jo længere tid modtagningen foregår, jo mere effekt kan modtagningen have

REDSKABER OG SPRINGOPSTILLINGER

Når vi arbejder med spring- og afsætsredskaber og ønsker at skabe en tryk og sikker oplevelse, bør underviseren have elevernes alder, højde, forudsætninger og niveau i overvejelse for at vælge de korrekte redskaber til formålet. Redskaberne opdeles i bløde

eller hårde og fjedrende eller ikke-fjedrende. Modellen nedenfor viser, hvordan redskaberne er sat op efter type. Den viser desuden, at der er større risiko ved brug af de hårde/fjedrende redskaber end de bløde/ikke-fjedrende (Figur 10).

Scan QR koderne for at komme ind på filmene, der uddyber redskabstyperne.



Figur 10

Mange redskaber kan bruges til de samme springøvelser - og på forskellige måder. Da redskabstyperne har forskellige muligheder og begrænsninger, bør underviseren bruge en bred vifte af redskaber, der er med til at skabe en varieret undervisning. Det er vigtigt, at eleverne får mange og varierende sanseindtryk, der

kan være med til at udvikle deres vestibulære, kinæstetiske og taktile sans fra en tidlig alder. Det vil medføre bedre muligheder for motorisk udvikling og kan skabe tryghed omkring brugen af redskaber og springopstillinger.

Redskabsbaner

En redskabsbane kan være en rundbane, en springbane i lige linje eller et springmiljø. Det generelle formål ved redskabsbaner er at skabe et højt aktivitetsniveau og at give mulighed for at bearbejde og udvikle krops- og bevægelseserfaringer gennem arbejde med grundlæggende færdigheder. Målet er, at der arbejdes med bevægelser, som kræver minimal modtagning, vejledning eller coaching, og derved fremmer en eksperimenterende tilgang til læring af grundlæggende færdigheder og spring.

Redskabsbanen udfordrer i bevægelsesmønstre, som skal bruges senere til indøvelse af det spring, eleven skal lære. Har man som mål i et undervisningsforløb, at eleverne skal arbejde med salto, kan en redskabsbane f.eks. indeholde elementer med afsæt, spurt og ruller.

Muligheder ved brug af redskabsbaner

- Udvikling af grundlæggende færdigheder og forudsætninger.
- Videreudvikling af gymnastiske færdigheder under varierede betingelser.
- Eksperimentere med kropserfaringer.
- Bevidstgørelse om kropserfaringer og sansninger af redskaberne.
- Mulighed for mange gentagelser af øvelser.

Principper for opsætning af redskabsbaner

- Banen bør sammensættes, så der ikke opstår ventetid.
- Banen må ikke indeholde store faremomenter.
- Den skal være tilpasset deltageres forskellige udviklingsniveauer.
- Overvej om modtagning er nødvendig bestemte steder på banen.
- Brug gerne en eksperimenterende tilgang, så der ikke kun er én måde at bruge redskaberne på.
- Den bør have et teknisk og/eller målrettet fokus.



Redskabernes stand

Tjek altid redskabernes stand inden brug.

Landingsmåtte

Landingsmåtter bruges meget, og slid på disse er normalt.

Dette skal du have særligt fokus på:

- Tjek, at den skridsikre bund virker efter hensigten.
- Tjek, om der er huller eller ujævnheder i måtten.
- Tjek, om velcroen i samlingerne holder måtterne godt nok sammen.

Alle tre fejl på en landingsmåtte er alvorlige og skal tages hånd om, inden landingsmåtten igen er forsvarlig at bruge.

Trampet

Der findes i de fleste gymnastiksale og haller en trampet, der, som anbefalet, har store skridsikre fødder og kantpuder til afskærmning af fjedre og trampettens ramme.

Dette skal du have særligt fokus på:

- Tjek, at de skridsikre fødder står fast.
- Tjek, at kantpuden til afskærmning af fjedre, og trampettens ramme er indtakt og fastgjort.

Valg af redskaber

Landingsmåtte

Måtten, der landes på, skal have tilstrækkelig hårdhed, så eleverne ikke mærker gulvet gennem måtten, når de lander. Den skal være så stor, at der ikke er risiko for, at eleven lander uden for måtten. Afhængig af, hvilke spring, der øves, skal måtten placeres, så den ikke skrider på gulvet under landingen.

For træning af nye spring er det en fordel at lægge en ekstra softtop-måtte oven på nedspringsmåtten, da det giver en ekstra blød landing. En blød landing skåner gymnasten og giver dermed mulighed for mange gentagelser med begrænset risiko for skader og overbelastning.



Trampet

Overvej altid, hvorvidt den trampet, du bruger, er hensigtsmæssig. Hårdhed og vinkel bør være i overensstemmelse med elevens alder, vægt og forudsætninger. Det er en fordel for eleven at springe på en trampet, der giver et blødt afsæt, der strækker fjedrene langt ud og giver god tid i afsætsfasen. Dette giver både eleven tid til at udføre teknikken korrekt, kræver mindre styrke og øger muligheden for stor overførsel af energi.

Et eksempel på en blød trampolin kan være en børnetrampolin, som trods sit navn, også er god for de større elever, hvis trampolinen hæves i den ene side. Den giver en fordel for de fleste nybegyndere, men er også så blød i fjedringen, at de ældste elever ville kunne ramme ned til gulvet. Er det tilfældet, bør vinklen hæves mere, eller trampolinen skiftes ud med en med flere fjedre. De trampoliner, der har det blødeste afsæt, er stortrampolinerne.



Et eksempel på en hård trampolin er konkurrencetrampetterne, hvor der er større krav til fjedre og hældning. Har man som underviser kun hårde trampoliner til rådighed, kan disse gøres blødere ved at fjerne enkelte fjedre i rammen. Det kan i nogle tilfælde være nødvendigt at fjerne flere fjedre i alle sider af trampolinen. Husk dog så vidt muligt at fjerne dem symmetrisk og aldrig så mange, at gymnasten kan træde ned til gulvet i afsættet.



Redskaber til overslagsbevægelser

Der findes mange forskellige redskaber til de forskellige slags overslags- og redskabsspringbevægelser; skumplint, plint, hest, plest, springbord, pegasus osv. I det følgende berøres nogle af de vigtige generelle punkter omkring de forskellige redskaber.

De forskellige redskaber til indøvelse af overslagsbevægelser bør ligeledes være i overensstemmelse med elevens alder og evner. Det er vigtigt, at eleven føler sig tryk ved redskabet, så man kan koncentrere sig om det tekniske og ikke er bange for at komme over redskabet. Det anbefales at starte med, at redskabet er omkring elevens knæhøjde de første gange, der skal udføres overslag.

24



Overvej, hvorvidt det redskab, man bruger til overslag, er hensigtsmæssigt i forhold til springet, der skal udføres. Det anbefales at starte med bløde redskaber og vente med de hårde redskaber til de ældre elever med mere erfaring. Sidst, men ikke mindst, er afstanden mellem redskab og trampet af stor vigtighed og skal afstemmes efter elevens højde og forudsætninger.

Scan QR-kode for uddybelse af spring over redskab



Overvejelser om springopstillinger

Ved anvendelsen af springopstillinger er det vigtigt at finde gode opstillinger, der kan bruges på tværs af spring, og disse kan med fordel gentages flere gange af hensyn til elevens springindlæring. Springopstillinger bør endvidere være:

Tillidsskabende

Ved læring af nye spring er det vigtigt, at risikomomentet er mindsket mest muligt, for at eleven kan føle sig tryk ved situationen. Herved optimeres fortroligheden med opstillingen, der sikrer de nødvendige gentagelser.

Det kan bl.a. ske ved at anvende skumredskaber og hensigtsmæssige opstillinger, der er tilpasset elevernes niveau og målsætningen med aktiviteten. Et eksempel på dette kan være ved at hæve tilløbet for mindre elever, der har svært ved at udføre indspringet til trampetten for udførsel af overslag. Det giver en stor fordel, da eleverne dermed ikke skal arbejde sig op over en høj og hård trampolinkant samtidig med, at det hurtigere giver dem mulighed for succes med springet.



Sikre

I forlængelse af det *tillidsskabende* bør opstillingen være sikkerhedsmæssig forsvarlig i forhold til at beskytte eleven og samtidig svare til elevens niveau. Det er her vigtigt, at underviseren kan vurdere eventuelle risikomomenter ved de benyttede redskabsopstillinger. Derudover skal modtageren kunne være mobil i de faser af springet, hvor det er nødvendigt.

Underviseren skal bl.a.:

- Have øje for, at der ikke opstår 'huller' i opstillingerne.
- Vurdere, om landingsmåtterne har en tilstrækkelig hårdhed, og at de – ligesom de øvrige redskaber – ikke kan skride på gulvet.
- Sørge for, at der er mulighed for, at modtageren kan bevæge sig hensigtsmæssigt i forhold til det konkrete spring.



Eksempel på utryk opstilling med store mellemrum.



Eksempel på tryk opstilling med måtte til overlap på den hårde trampolin.

Teknisk målrettede

Springopstillingen skal teknisk ligge så tæt på det færdige spring som muligt således, at de mest optimale bevægelsesmønstre indlæres fra starten. Hermed styrkes elevens progression af springet.

Motiverende

Opstillingerne bliver motiverende, hvis ovenstående faktorer er opfyldt. Ligeledes kan forskellige tilgange skabe motivation for at lave mange gentagelser. Det kan være som stationer, redskabsbaner eller fysisk krævende lege.

Springopstillinger kan have forskellige formål. Fælles er formålet om at opnå en god springbasis på en sikker måde. Brug af funktionelle springopstillinger, der lægger sig så tæt op ad det færdige spring som muligt, kan tilpasses efter graden af elevens bevægelsesmængde, der kan forøges og begrænses i opstillingen. Eleven kommer selv med en vis bevægelsesmængde ind i springet (se kapitlet om biomekanik), og denne kan der være fordele ved både at øge eller begrænse.

Scan QR-kode for uddybelse af springopstillinger



Springopstillinger, der forøger elevens bevægelsesmængde

For at give eleven ekstra hjælp i læring af nye spring, kan man skabe en landingsflade, der planmæssigt ligger i et lavere niveau end elevens udgangspunkt.

Denne niveauforskel vil øge bevægelsesmængden i springet. Det giver både eleven overskud til at arbejde med teknikken og bedre muligheder for dig som modtager at komme ind og hjælpe i hele springet. Et eksempel på det er billedet nedenfor, hvor der springes fra en saltoptint og ned til en skrå omvendt børnetrampolin. Bemærk dog, at det ikke anbefales, at landingsfladen gøres lavere end afsætskanten på trampolinen. Dette skyldes, at bevægelsesmængden øges yderligere, hvilket kan føre til større risici for skader. Skader kan opstå, fordi den øgede bevægelsesmængde

f.eks. kan give en overrotation af en salto. Omvendt giver hjælpen fra en springopstilling, som øger bevægelsesmængden i springet, også eleven energi til at kunne udføre mange gentagelser af springet, inden der opnås træthed.

Scan QR-kode for uddybelse af at forøge bevægelsesmængden



Springopstillinger, der begrænser elevens bevægelsesmængde



Dette kan ske ved at hæve landingsfladen, så eleven selv skal tilføre yderligere bevægelsesmængde for at gennemføre springet. Opstillinger, hvor bevægelsesmængden begrænses, laves typisk for, at man teknisk kan fokusere på delelementer af springet, men det er også med til at reducere færemomentet i springet ift. landingen.

Det er derfor en fordel for elever, der skal lave salto for første gang, at de laver springet til hævet landingsflade og gerne til en blød springgrav eller softtop. Ved at bevægelsesmængden begrænses, bliver eleven også udfordret og ansøret til at yde mere, og dermed forbedres elevens muligheder for at lykkes med springet.



Scan QR-kode for uddybelse af at begrænse bevægelsesmængde

DIDAKTIK OG PROGRESSION

- Skal eleverne bevæge sig rundt på en redskabsbane?
- Skal eleverne arbejde i grupper på forskellige stationer?
- Skal alle eleverne arbejde med den samme øvelse på samme tid?
- Bør springopstillingen ændres undervejs?
- Er springmiljøet sikkert og forsvarligt?
- Hvad er målet med forløbet og lektionen?
- Udfordres eleverne i forhold til målsætningen for lektionen?

Disse spørgsmål bør du, som underviser stille dig selv, inden du går i gang med din undervisning. Du skal desuden overveje, om målet med undervisningen er svarende til elevernes forudsætninger og de fysiske rammer, der er til rådighed.

Derefter bør du overveje, om der er øvelser eller redskabsopstillinger, som er forbundet med en særlig risiko, og som kræver din fulde opmærksomhed eller tilstedeværelse. Når det drejer sig om spring i trampet med udførsel af saltorotationer med høj bevægelsesmængde, bør du altid varetage modtagningen. Modsat kan der også være enkeltstående springopstillinger eller øvelser med minimal risiko, hvor eleverne med fordel kan arbejde selv og hjælpe hinanden.

Det kan være på springopstillinger med lav fart og primært på bløde redskaber. Et andet eksempel kan være en opstilling, hvor der trænes afsæt i trampet, men ikke rotation. I mange tilfælde er det u hensigtsmæssigt, at alle elever arbejder på samme station og dermed står og venter længe i en kø. Her kan eleverne med fordel arbejde i grupper og rotere mellem forskellige stationer, hvor der f.eks. er fokus på deløvelser eller grundlæggende forudsætninger.

For at lære at springe trampet kræves der mange gentagelser. Du bør derfor prioritere, hvad du kan nå på en normal lektions længde og overveje løsninger, der giver et højt aktivitets- og koncentrationsniveau. Det må dog ikke være på bekostning af sikkerheden eller dit overblik over de springopstillinger, der sættes op.

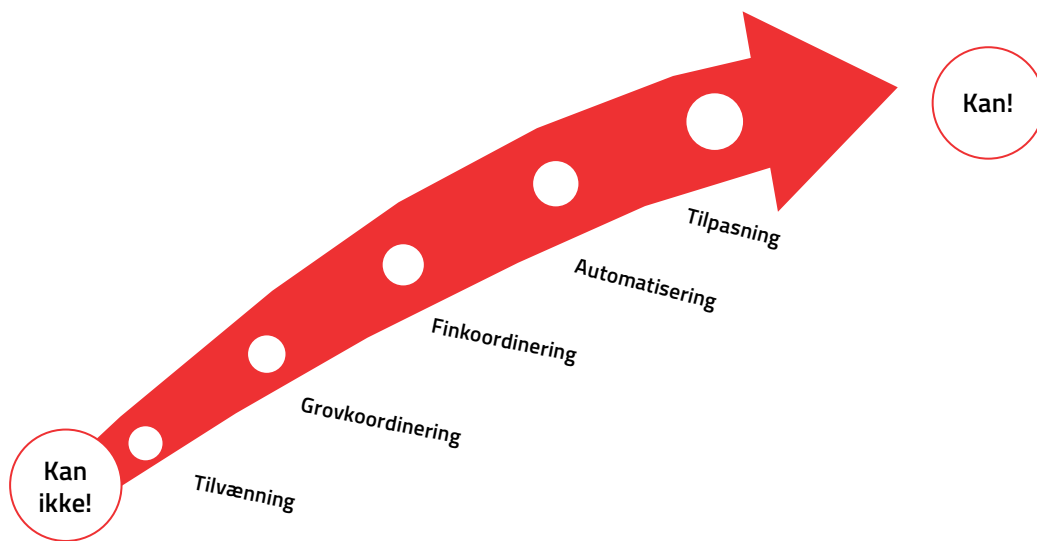


Organisering

Når der skal vælges deløvelser eller aktiviteter, der træner bestemte, grundlæggende forudsætninger, må du dels analysere det enkelte spring og den enkelte elevs forudsætninger i relation hertil og dels overveje, hvilken metodik og progression, der kunne være egnet i den givne situation. Der kan være situationer, hvor eleverne arbejder med det færdige spring i sin helhed, men med begrænset bevægelsesmængde, eller situationer, hvor eleverne arbejder med isolerede deløvelser, som gradvist sættes sammen. Eleverne kan også med fordel filme hinandens spring og øvel-

ser for derefter at lave teknisk analyse på hinandens spring og progression. Vær selvfølgelig opmærksom på, at disse videoer optages og kun bruges i en undervisningssituation.

Når et nyt spring eller øvelse skal læres, vil man gennemgå en række faser, som det er vigtigt for underviseren at være opmærksom på, når der skal tages hensyn til elevernes forskellige forudsætninger og progression.



Tilvænning

I introduktion og tilvænning til et nyt spring vil det være hensigtsmæssigt at fokusere på den kropslige fornemmelse og på at billedliggøre den ønskede bevægelse. Øvelsen kan indledningsvis forenkles ved f.eks. at arbejde med deløvelser eller ved blot at udføre helheden med reduceret kompleksitet.

Grovkoordinering

Når springet skal udføres for første gang, er elevens koordination og timing i forhold til springet typisk ikke på plads. Det skyldes, at eleven ikke kender følelsen af at komme rundt i springet endnu. Ved at reducere hastigheden for udførelsen af springet, bliver det nemmere for eleven at koordinere bevægelserne. Eleven får tid til at lægge mærke til bestemte kroppspositioner og bevægelser og kan orientere sig i rummet undervejs. Reduktion af hastigheden kan ske vha. springopstillinger, der begrænser bevægelsesmængden og gennem fysisk modtagning, hvor eleven f.eks. bæres langsomt rundt i en øvelse. Eleven kommer dermed sikkert rundt i springet, men udfører ikke springet korrekt og lander typisk ikke på benene. For at skåne modtageren i denne fase, bør underviseren prioritere at benytte redskabet som primær modtager.

Finkoordinering

Efterhånden som eleven får lært at udføre springet i sin helhed og opbygger en god fornemmelse af springets forløb, kommer eleven til finkoordineringsstadiet. Her går modtageren typisk mere over til at lave teknisk- og sikkerhedsmodtagning, og

kompleksiteten kan gradvist øges. Eleven og underviseren kan nu være mere opmærksomme på detaljer og rettelser, og målet er at udføre springet korrekt.

Automatisering

At nå til automatiseringsstadiet kræver mange, mange gentagelser og en tilpasset feedback og/eller coaching. Det kan derfor være svært for elever at nå til denne fase, hvis de kun udfører springgymnastik i skolen. På automatiseringsstadiet behøver eleven ikke tænke over bevægelserne; de foregår automatisk, men det kan stadig være hensigtsmæssigt at skærpe elevens kropsbevidsthed f.eks., hvis eleven har tillagt sig 'dårlige vaner'. Skærpelse af kropsbevidstheden kan eksempelvis ske gennem coaching, hvor underviseren gennem spørgsmål inviterer eleven til at reflektere og blive bevidst om sine bevægelser og udfordringer.

Tilpasning

Tilpasningsstadiet handler om at kunne tilpasse øvelser og spring til forskellige forhold f.eks. til forskellige redskaber og opstillinger og til nye/andre situationer bl.a. konkurrence, opvisning/forevisning eller til en musisk koreografisk og relationel sammenhæng. Variation i situationer og forhold er centralt på dette stadie. Det er også på tilpasningsstadiet, der arbejdes i detaljen i forhold til stil og perfektionering af springet.

Gradvist øget tempo og kompleksitet

Det er ikke muligt at angive den perfekte metodik til hvert enkelt spring eller hver øvelse. Elever, miljøer og undervisere er forskellige, og det kan variere, hvilke redskaber, der er til rådighed. Det kan derfor anbefales at veksle mellem forskellige metoder og sammen med eleverne gøre sig erfaringer med de forskellige

tilgange. Nogle springopstillinger virker godt til nogen elever og aldersgrupper, og andre gør ikke. Generelt kan man dog sige, at når eleverne skal lære nye spring, så er det oftest en fordel med et gradvist øget tempo og en gradvist øget kompleksitet.

Positiv og negativ transferværdi

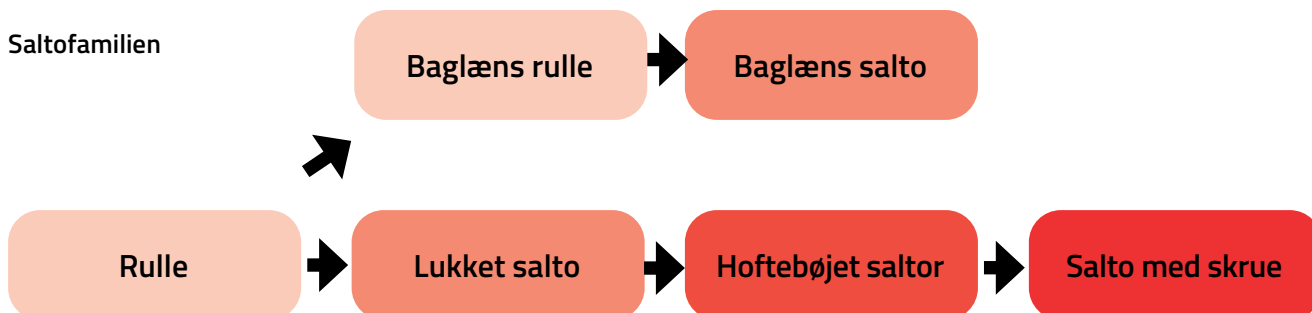
En vigtig del af progression inden for spring- og redskabsaktivitet er at se på, hvornår spring trænes i forhold til hinanden. Det skyldes transferværdien i grundøvelserne og springene, som har sammenhæng til andre spring. Spring, som ligger meget op ad hinanden i bevægelsesmønstre, har de samme motoriske grundforudsætninger og har dermed en positiv motorisk transferværdi til hinanden.

Et eksempel kan være, at du har et mål om, at din klasse skal lære at lave salto. Et spring, der vil give positiv transferværdi til det, vil være en rulle. Her vil eleven, i tilvænningsfasen, opnå en sikker forståelse for kroppens positioner og bevægelsesmønstre i springet, inden man skal udføre det som en salto.

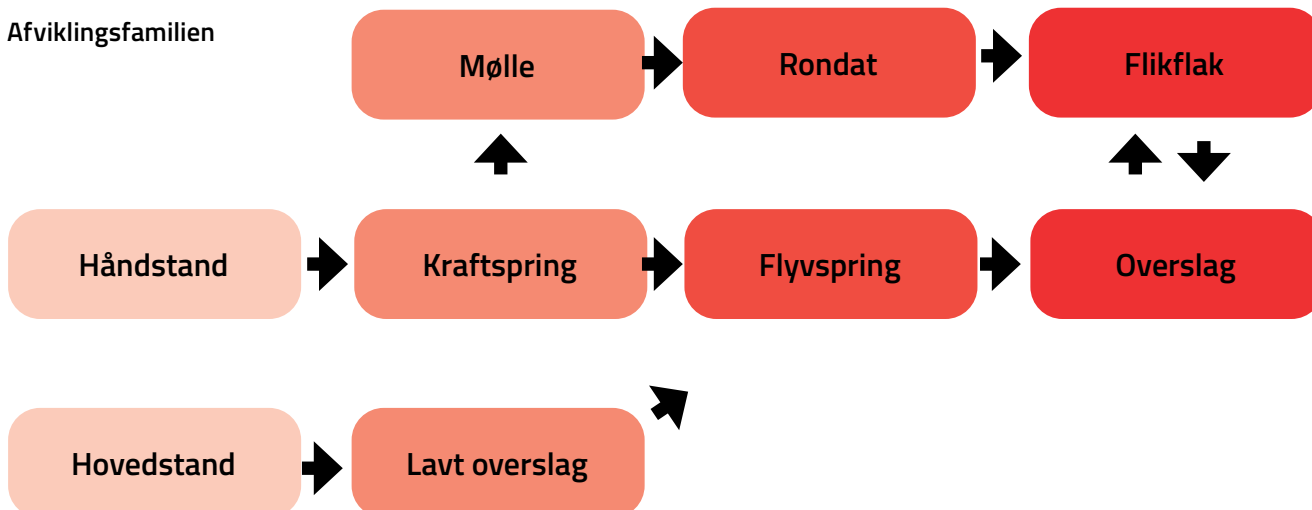
Modsat kan der også dannes negativ transferværdi ved f.eks. at træne meget rulle, inden man skal træne overslag. Det er meget forskellige bevægelsesmønstre grundet de to forskellige kroppspositioner, der benyttes i springet. Går man derfor direkte fra at træne meget rulle til overslag i samme lektion, vil det gøre sandsynligheden for fejl større og danne et risikomoment. Det betyder dermed ikke, at en elev ikke kan lære begge ting. Man bør dog overveje, om springene skal trænes hver for sig i forskellige lektioner – eller endda i separate forløb.

Her er eksempler på nogle spring med positiv transferværdi til hinanden:

Saltofamilien



Afviklingsfamilien



Et trygt springmiljø

Overvejelserne, man har som underviser og modtager, for at lave en sikkerhedsmæssig forsvarlig undervisning bunder i, at eleverne skal opleve tryghed ved at udføre springene og have tillid til, at modtagningen og undervisningen er sikker. Tryghed er med til at skabe større sikkerhed for eleven, da tryghed (eller mangel på samme) kan påvirke elevens koncentration.

Faktorer, der er med til at skabe tryghed for en elev, kan være at:

- Eleven har gode erfaringer med springopstillingen, der springes på.
- Eleven ikke springer over evne.
- Eleven stoler på modtageren.
- Eleven har de korrekte forudsætninger.
- Eleven har tiltro til egne evner.
- Eleven ikke har haft dårlige oplevelser i lignende situationer.
- Eleven ikke presses af underviseren eller andre elever til at springe over evne.
- Eleven ikke modtager tilråb eller forstyrrelser under udførelsen.

Konsekvensen af, at man som underviser ikke forholder sig til det trygge springmiljø er, at der kan dannes utryghed hos eleverne, som kan sænke læringspotentialet og øge risikoen for skader. Har eleven oplevet skader i spring tidligere eller opbygget mistillid til underviseren, kan det medføre, at eleven har direkte modstand mod at arbejde med spring og forsøge sig med at lave afsæt i f.eks. en trampet. Ud over de ovennævnte påvirkninger for tryghed i undervisning af spring, er udstrålingen fra underviseren/modtageren vigtig. Man skal fremstå som 100% klar til at udføre modtagningen, når den er nødvendig, og modtageren skal udstråle sikkerhed. Man skal som modtager også kunne sige fra, hvis man ikke føler sig tryk ved, at en elev udfører et spring. Trygheden bunder nemlig også i, at underviseren skal føle sig tryk i sin praksis, og det er derfor vigtigt både at kunne vælge til og fra i undervisningssituationer og kende sine begrænsninger i forhold til f.eks. modtagning.



ETIK OG ANSVAR

Det er vigtigt at såvel underviser som skoleledelse gør sig overvejelser om de etiske forhold med anvendelse af afsætsredskaber i forhold til den skadesrisiko, der er forbundet med undervisningen. Man bør derfor, som idrætsteam, på sin skole drøfte følgende:

- Om de ansvarlige har de nødvendige kvalifikationer og kompetencer?
- Om rammerne og redskaberne er vedligeholdt, og hvem der har ansvaret for dette?
- I hvilken grad elever og forældre skal informeres om skadesrisikoen?
- Hvordan underviseren og skoleledelsen skal håndtere en eventuel skade (fra konkret førstehjælp til orientering af forældre)?

Det er altid skolelederen, der har det endelige ansvar. Man bør dermed som medarbejder og team være i dialog med sin ledelse om ovennævnte faktorer.



REFERENCER

Børne- og undervisningsministeriet (2019):

Idræt Undervisningsvejledning.

<https://www.uvm.dk/folkeskolen/fag-timetel-og-overgange/fag-emner-og-tvaergaende-temaer/faelles-maal/faelles-maal-for-folkeskolens-fag/obligatoriske-fag>

Danmarks Idrætsforbund (2011):

Aldersrelateret træning - for børn og unge.

<https://www.dif.dk/raadgivning-og-stoette/udgivelser/boern-og-unge/aldersrelateret-traening>

Danmarks Idrætsforbund (2011):

Tekniktræning. Tekniktræning | DIF

<https://www.dif.dk/raadgivning-og-stoette/udgivelser/traening/tekniktraening>

DGI Gymnastik (2020):

Gymnastikmøllen. Gymnastikmøllen

Gjerset, Asbjørn (red.) (2005):

Idrættens træningslære. Systime. 2. udgave

Jørgensen, Henrik Taarsted (2015):

Redskabsgymnastik. Systime. 2. udgave

Spring sikker 1 og Spring sikker 2, e-læringsmateriale.

<https://www.bevaegdigforlivet.dk/spring-sikker/kursusmateriale>

Team Danmark (red.) (2023): ATK 2.0 - Træning af børn og unge.

<https://www.teamdanmark.dk/talent/atk>

Indstilling til Undervisningsministeriet vedr. brug af springredskaber i folkeskolen m.m. (2007).

Notat udarbejdet af Center for forebyggelse, Sundhedsstyrelsen. OBS! Anbefalingerne til brug af springredskaber i folkeskolen er ikke længere tilgængelige ved Sundhedsstyrelsen.

