SPRINGSIKKER – TRAMPETBASIS

BEVÆG DIG FOR LIVET

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

GymDanmark
Anders Jacobsen
Formand

DGI Gymnastik
Hanne Lene Haugaard
Formand for DGI Gymnastik

Udgivet af GymDanmark og DGI Gymnastik
Juni 2011, red. 2016

Varenr. 55610
Job: 22576
ISBN: 978-87-89042-47-3

Redaktør og forfatter:
Lars Elbæk
Henrik Taarsted Jørgensen
Helge Lynggaard Fisker

Redigeret af Uffe Schmidt Petersen

Layout: DGI
Fotos og illustrationer: DGI, Thomas Nellemann.

INDHOLD

Indledning **5**

Kort historisk rids over trampolinsagen inden for idrætsundervisning **7**

Begrundelser for anvendelse af trampetten på skoleområdet **8**

Pædagogiske og didaktiske overvejelser **9**

Grundlæggende biomekaniske begreber **10**

Modtagning **13**
1. Modtagningens formål 13
2. Modtagningsformer 13
3. Modtagningens mekanik 15
4. Grundprincipper ved modtagning 16

Redskaber og springopstillinger **18**
Redskabsstandarder i forhold til brug af trampet. 18
Overvejelser om springopstillinger 19
Redskabsbaner 20

Metodik og Progression **22**
Organisering 22
Metodik og progression 22

Teknik og feedback **24**
Kendetegn ved god feedback 24

Idrætsskader og førstehjælp **25**

Etik og ansvar **27**
Skærpet tilsyn i skolens idrætsundervisning 27

INDLEDNING

Siden 1981 har der været særlige regler og krav vedrørende anvendelse af trampoliner i folkeskole og gymnasium. Der er imidlertid sket væsentlige ændringer på området. I 2006 blev regler og krav vedrørende anvendelse af trampoliner i gymnasieskolen ophævet og i 2009, gør det samme sig gældende for folkeskolen. I folkeskolen dog med den tilføjelse at undervisningsministeriet og sundhedsstyrelsen **anbefaler** at undervisere, som anvender afsætsredskaber, skal have kvalifikationer og kompetencer, der gør dem i stand til at undervise i brugen af disse redskaber på forsvarlig vis. Konkret anbefales uddannelsesforløb med henblik på forskellige kompetenceniveauer. I undervisningsvejledningen til fælles mål skitseres en progression med to kompetenceniveauer.

Det har i praksis imidlertid vist sig hensigtsmæssigt at skelne mellem flere niveauer, når der tilstræbes overensstemmelse mellem anbefalinger der vedrører skoler og uddannelsesinstitutioner og det frivillige foreningsliv. I et samarbejde mellem de frivillige gymnastikorganisationer og undervisnings- og uddannelsessektoren inden for såvel folke- og gymnasieskolen som de frie skoler, er der blevet udarbejdet uddannelsesforløb og prøveformer, som bedst muligt sikrer, at den enkelte lærer eller instruktør kan opfylde ovennævnte anbefalinger, så undervisningen kan varetages på en sikkerhedsmæssig forsvarlig måde. Dette materiale handler om Trampetbasis og tager udgangspunkt i de anbefalinger, der i undervisningsvejledningen til fælles mål 2009 beskrives som basiskompetenceniveauet (dvs. at det retter sig mod folkeskoler, friskoler, gymnasier mm. uden specifik gymnastisk linje eller profil).

Anbefaling for basiskompetenceniveau:

Lærerens kompetenceniveau:

- Kursus i afsætsredskaber, som fx er erhvervet på linjefagsuddannelsen i idræt eller kurser tilbudt i DGI OG GymDanmark regi.

Afsætsredskaber og landingsflade:

- Brug af stortrampolin frarådes
- Alle andre afsætsredskaber kan anvendes
- Ved horisontale saltorotationer skal der anvendes forhøjet landingsflade, som minimum flugter med afsætsredskabets højeste kant.

Springtyper:

- Eleven må maksimalt foretage én rotation omkring horisontal akse
- Horisontale rotationer med afsæt fra minitrampolin må kun ske uden forudgående tilløb. Dette gælder frie horisontale rotationer (saltorotationer).
- Alle øvrige spring med og uden tilløb tillades.

Øvrige forhold:

- Når minitrampoliner ikke anvendes af faglærer, skal disse opbevares aflåst. Faglærer forventes at opbevare nøgle til minitrampolin. Som det vil fremgå af materialet, omhandler Trampetbasis kun anvendelse af trampet/minitrampolin, men overvejelser vedrørende sikkerhed, metodik, modtagning mv. kan overføres til andre afsætsredskaber som fx airtrack og springbræt, og i en vis grad også til andre spring end dem, der er beskrevet i materialet. Da det - jf. basiskompetenceniveauet - ikke anbefales at anvende stortrampolin i folkeskolen, indgår den ikke i materialet.

Trampetbasis afsluttes med tre prøver, som alle skal bestås af den enkelte studerende eller kursusdeltager, for at det vurderes, at han/hun kan leve op til anbefalingerne.

Der er tale om en;

- En teoretisk prøve (Multiple Choise test), hvor det testes om den studerende har forstået nærværende materiale.
- En skriftlig metodikopgave, som kan løses i grupper, hvor den studerende viser at han/hun kan vælge hensigtsmæssige og sikkerhedsmæssigt forsvarlige opstillinger og tilsvarende progression.
- En praktisk prøve i modtagning, hvor den studerende viser at han/hun kan udøve sikker modtagning i forbindelse med trampetspring med tilløb, men uden saltorotation, og i forbindelse med saltorotationer uden tilløb.

Trampetbasis udgør en del af det forløb, der hedder Springbasis, som er et længere uddannelsesforløb med flere spring, og som er målrettet instruktører og trænere. De øvrige områder inden for Springbasis vurderes i forbindelse med idrætseksaminer på læreruddannelsen, universitetet eller tilsvarende uddannelser. Det betyder i praksis, at den enkelte skal være i gang med eller have afsluttet en idrætsuddannelse for at kunne bestå Trampetbasis. En studerende eller anden, der allerede har bestået Springbasis eller et højere springsikkerniveau, har dermed også bestået Trampetbasis.

Springtræet

Springsikker-uddannelsen er opbygget som et træ. Stammen er fundamentet for at arbejde med spring, og grenene symboliserer muligheden for hele tiden at bygge mere viden og flere praktiske færdigheder på stammen.

Niveau 3

Springsikker - Måtte & Trampet 3

Kvalificerer til at arbejde med spring på måtte, trampet og trampolin på højeste niveau.

Niveau 2

Springsikker – Måtte 2

Kvalificerer til arbejdet med de sammensatte måttespring op til 1½ og dobbelt skrue og dobbelt baglæns salto [20 timer]

Springsikker – Trampet 2

Kvalificerer til arbejdet med de fleste varianter af dobbeltroterende spring med afsæt i trampet og/eller trampolin [20 timer]

Niveau 1

Springsikker – Måtte & Trampet 1

Kvalificerer til sikker undervisning i springkombinationer (enkeltroterende, fx rondat-flik) samt salto med brug af alle afsætsredskaber, inkl. trampolin og springgrav [20 timer]

Springsikker – Basis

Kvalificerer til sikker begynderundervisning i alle basale springfærdigheder på måttebane, trampet, trampolin og andre små afsætsredskaber [20 timer]

Springsikker – Trampetbasis (+ idrætslæreruddannelse)

Kvalificerer til sikker begynderundervisning med trampet og andre små afsætsredskaber [7 timer]

KORT HISTORISK RIDS OVER TRAMPOLINSAGEN INDEN FOR IDRÆTSUNDERVISNING

- 1981 - Sundhedsstyrelsen forbyder bl.a. på baggrund af to alvorlige ulykker brugen af trampolin i grundskole og gymnasium. Forbuddet fastholdes ved revision i 1988 og 1993.
- 1993-1995 undersøger en arbejdsgruppe under Sundhedsstyrelsen muligheden for igen at kunne genindføre trampetten. Der gives tilladelse til udøvelse af visse springformer uden horisontal rotation.
- I perioden 2004–2007 arbejder en arbejdsgruppe under Sundhedsstyrelsen (med repræsentanter fra læreruddannelsen, universiteterne, Danmarks Idrætslærerforening, idrætsefterskolerne og Undervisningsministeriet) på at få ændret i mulighederne for anvendelse af trampoliner i skolen. Arbejdsgruppen kommer med en indstilling i april 2007, som anbefaler, at der fremover arbejdes med to kompetenceniveau for undervisere, der ønsker at gøre brug af trampoliner i skolen.
- I foråret 2006 ophæves trampolincirkulæret for gymnasieskolen.
- Fra 2007–2009 drøfter jurister og embedsmænd i Undervisningsministeriet og Sundhedsstyrelsen, hvordan de skal håndtere indstillingen fra arbejdsgruppen. Konklusionen bliver, at der ikke findes at være lovhjemmel til at fastholde et forbud mod anvendelse af trampoliner. Indstillingen skrives ind i 'Fælles Mål', vejledningen for idrætsundervisning.
- I de over 25 år, hvor der har været forskellige typer af restriktioner i forhold til anvendelse af trampolinredskaber, har der ikke været rapporteret om trampolinskader inden for skoleområdet. På den anden side anslås det, at der i den frivillige idræt er ca. en alvorlig skade hvert andet år med hel eller delvis lammelse til følge, når alle typer af trampoliner medregnes.

Ovenstående historiske forløb og et stigende antal havetrampoliner (se følgende) har resulteret i initiativet, du sidder med her, der indbefatter et samarbejde på trampolinområdet mellem de frivillige gymnastikorganisationer samt undervisnings- og uddannelsessektoren inden for såvel folke- og gymnasieskolen som de frie skoler. Det fælles initiativ på området er etableret, for også fremover at kunne sige, at der ikke siden 1981 er sket alvorlige ulykker med lammelse til følge, ved brug af trampoliner i skolen, og håbet er, at det fremover også kan tilføjes inden for forenings- og klubregi.

BEGRUNDELSER FOR ANVENDELSE AF TRAMPETTEN PÅ SKOLEOMRÅDET

I læreplanen fremhæves det, at folkeskolens idrætsundervisning skal give eleverne alsidige kropslige oplevelser og erfaringer, der kan stimulere deres lyst til idræt og fysisk aktivitet og samtidig udvikle deres kropsbevidsthed, deres fysik, deres motorik og deres evne til at koordinere og udføre idrætslige færdigheder. Der skal indgå tekniske discipliner såvel som traditionelle som nye aktiviteter i gymnasieskolens idrætsundervisning. Begrundelserne for anvendelse af minitrampolin/trampet i skolens idrætsundervisning skal ses på denne baggrund.

I spring- og redskabsgymnastik som skolefag er det helt naturligt både legen med kroppens bevægelsesmuligheder og træningen af lukkede færdigheder, som er i fokus for at skabe gode bevægelsesoplevelser og læring af bevægelser for alle. Unikke bevægelseselementer i redskabsgymnastikken er at svæve og rotere. Dette rummer mulighed for oplevelser med kroppen, som ikke kan erfares på 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 tilstrækkeligt for udførelse af springet – et af disse 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. Det er imidlertid vigtigt at være opmærksom på, at salget, brugen og skadesfrekvensen er steget eksponentielt de senere år i forbindelse med anvendelse af havetrampoliner.

Tabel over skadestuebesøg efter uheld i havetrampoliner

Ulykkesår	Estimeret antal
1998	60
2001	200
2004	900
2005	2200
2006	3000
2007	5000

Statistik indsamlet af Statens Institut for Folkesundhed.

Ved at sætte fokus på trampolin og sikkerhed, kan anvendelsen af trampet i folkeskolen og anvendelse af trampoliner i gymnasiet forhåbentlig være med til, at anvendelse af havetrampoliner foregår på en mere sikkerhedsmæssig forsvarlig måde.

PÆDAGOGISKE OG DIDAKTISKE OVERVEJELSER

Det unikke ved trampetten er, at den i forhold til andre afsætsredskaber kan tilføre kroppen en stor bevægelsesmængde, hvis afsætsteknikken og den kropslige koordination i det hele taget er i orden. Men 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 trampetten store muligheder for differentiering, idet de lærende, der har svært ved det, kan få gode oplevelser og hjælpes til at lykkes på trods af deres forudsætninger. Dette gælder også for overvægtige børn, hvor muskelkraften i forhold til kropsvægten er lav.

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

For læreren handler det naturligvis om at skabe de bedst mulige læringsbetingelser, men i høj grad også om at skabe tryghed og sikkerhed i den konkrete undervisningssituation. Gennem overvejelserne vedrørende bl.a. valg af springopstillinger, metodik og organiseringsform er det lærerens opgave - med udgangspunkt i elevernes forudsætninger - at skabe et sikkert og motiverende læringsmiljø præget af accept, respekt og tillid. For at kunne træffe kvalificerede og sikkerhedsmæssigt forsvarlige valg i arbejdet med trampet og andre fjedrende afsætsredskaber, må læreren have en teoretisk viden, men i høj grad også en praktisk kompetence. 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.

GRUNDLÆGGENDE BIOMEKANISKE BEGREBER

Biomekanik er betegnelsen for den mekanik, der er i kroppen, og mekanik handler om kraft og bevægelse. For at kroppen kan bevæge sig, skal den påvirkes af en kraft eller flere kræfter. Kraftpåvirkningen kan komme indefra, hvor musklerne kan trække i knoglerne, og den kan komme udefra, hvor kroppen bliver påvirket af omgivelserne. Dvs. fx 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 fx ved løb på gulv, den kan være kurveformet, som i svævefasen i et trampolinspring, og den kan være roterende. Ofte er en bevægelse en kombination af disse 3 bevægelsestyper. Med hensyn til rotation, så kan man rotere på to måder; enten omkring kroppens tyngdepunkt, som i saltoer og piruetter, eller omkring et kontaktpunkt, såsom gulvet, når man svinger op på hænder, eller en barre man svinger i.

Tyngdepunktet (TP) er det punkt, som kroppen balancerer omkring – også kaldet kroppens massemidtpunkt. Dvs. at der er lige meget masse på hver side af tyngdepunktet. Således vil tyngdepunktet flytte sig højere op, hvis man strækker armene op i forlængelse af kroppen. Hvis man roterer frit i luften, vil man rotere omkring tyngdepunktet. Når kroppen er strakt, er tyngdepunktet inde i kroppen (ca. ud for navlen), men hvis man fx laver en hoftebøjning, vil tyngepunktet flytte sig uden for kroppen (se figur 1). I det følgende gennemgås de grundlæggende bevægelseselementer både med hensyn til indhold, udførelse og biomekaniske forhold, da de danner grundlag for udøvelsen af de fleste både simple og sværere spring.

Tilløb

I spring- og redskabsgymnastikken benyttes løb mest som tilløb, hvor hensigten er at skabe en vis mængde vandret kinetisk energi (bevægelsesenergi), som i et afsæt kan omdannes til lodret kinetisk energi og eventuel rotation. Dvs. kroppens tyngdepunkt løftes, og der skabes eventuelt en rotation af kroppen. Hastigheden i et tilløb skal tilpasses således, at det passer til springet, afsætsredskabet, tidspunktet i indlæringsfasen og ikke mindst elevens egen styrke. 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 kroppen give 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 (også kaldet impuls).

Bevægelsesmængde = kroppens masse * hastighed.

1

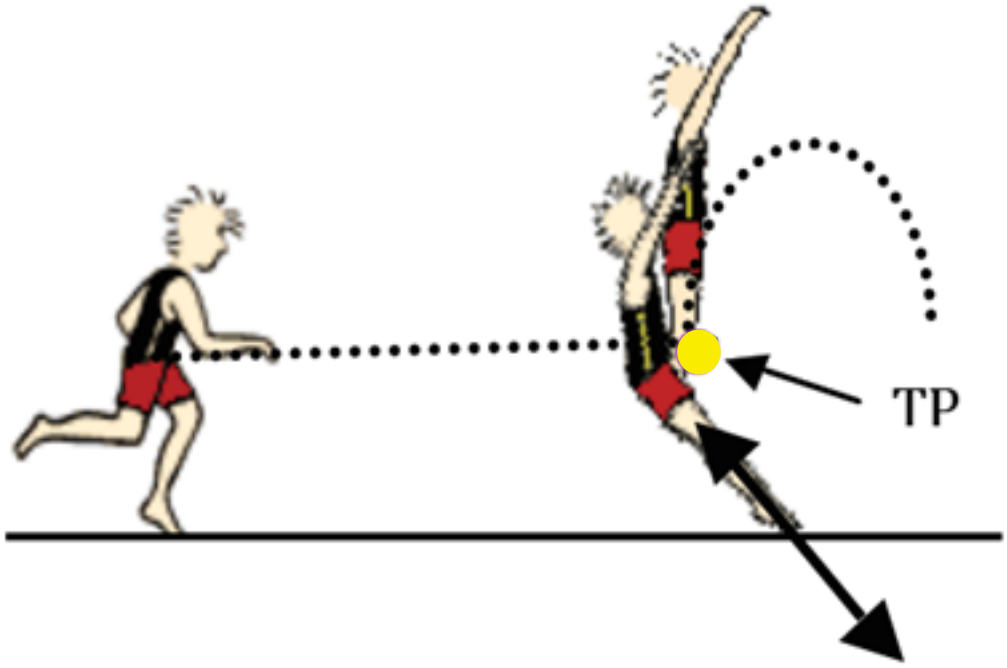
Afsæt

Et afsæt handler om at påvirke underlaget/redskabet med så stor en kraft, at der opstår en svævefase. For at gøre springene højere, bruger vi i spring- og redskabsgymnastikken forskellige afsæts-redskaber, 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 også en retning, som afhænger både af kropshældningen og hvilken retning, vi trykker med fødderne i afsættet. Den retning, vi trykker med fødderne, kalder vi kraftretningen. Kraftretningen er en påvirkning af underlaget, men det, der påvirker kroppen, så den flytter sig væk fra underlaget, er lige modsatrettet kraftretningen.

Den kaldes reaktionskraften, og det er denne kraft, som reelt løfter kroppen under afsæt. Ved stående afsæt, hvor vi gerne vil bevæge os lodret op, trykker vi lige nedad mod jordens centrum, hvorved reaktionskraften vil løfte kroppen lodret op. Når vi arbejder med tilløb, har vi behov for stemstilling, for at vi kan få højde i springet. Ved stemstilling er afsætspunktet derfor forskudt i forhold til tyngdepunktet (se figur 2), og det bliver derved muligt at ændre bevægelsens retning fra vandret i tilløbet til næsten lodret i svævefasen.

Figur 2 :
Tilløb og afsæt med stemstilling. Kraftretning og reaktionskraft er angivet med pile. TPs bane er illustreret ved prikkerne og TP i afsætsøjeblikket er vist med en gul cirkel.
På figur 2 ses, hvordan kraftretningen næsten deler vinklen mellem løberetning og TPs løft i afsættet. I mange afsæt i spring- og redskabsgymnastik skal der ud over tyngdepunktsløft
også skabes rotation til fx en saltobevægelse. For at dette kan ske, skal reaktionskraften pege ved siden af TP. Stemstillingens hældning bestemmer typisk, hvor meget reaktionskraftens
retning peger ved siden af TP. Er stemstillingen lille, vil reaktionskraften pege langt ved siden af TP, 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.

2



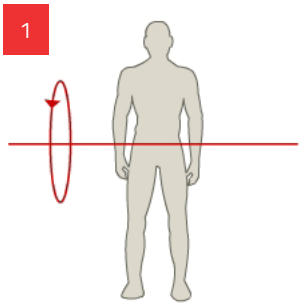
Rotation i luften:

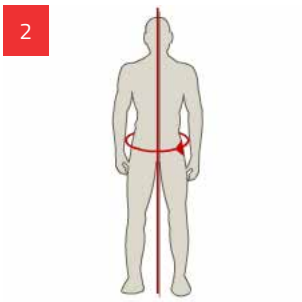
Kroppen kan rotere omkring 3 akser:

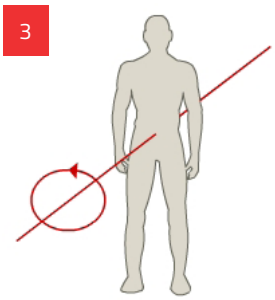
1. Den tværgående akse, som vi roterer omkring i saltoer.

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

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







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

Der er en sammenhæng mellem rotationsmængden, kropspositionen og rotationshastigheden. Rotationsmængden (også kaldet impulsmoment) er givet ved produktet af rotationshastigheden og inertimomentet. Inertimomentet er den træghed, som er forbundet med at få kroppen til at rotere om en akse. Da rotationsmængden er konstant efter afsæt, kan man ved at ændre på inertimomentet (ved at gøre kroppen større eller mindre) ændre på rotationshastigheden.

Ved at gøre kroppen mindre (fx 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, fx af en modtager, som kan øge eller bremse rotationen ved at skubbe til kroppen uden for TP.

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 kan derved lande i balance.

MODTAGNING

1. Modtagningens formål
2. Modtagningsformer
3. Modtagningens mekanik
4. Grundprincipper ved modtagning

Modtagningen er en vigtig del i forhold til læring af spring og i forhold til sikkerhed. Men det er ikke altid en enkel opgave at udføre hensigtsmæssig modtagning! 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 med forskellige modtagningsformer og -greb, i forskellige situationer og med elever i forskellige aldre og med forskellige forudsætninger. I undervisningssituationen er det læreren, som har ansvaret for at aktiviteterne foregår sikkerhedsmæssigt forsvarligt, men det betyder ikke, at det altid er læreren, som skal varetage modtagning. Det fremgår af fælles mål, at eleverne skal lære at udøve sikker modtagning, men også af hensyn til selve læreprocessen og aktivitetsniveauet er der mange fordele forbundet med at lade eleverne tage imod hinanden. Det betyder imidlertid, at læreren ikke bare skal kunne udøve modtagning og forklare relevante forhold vedrørende modtagning. Han/hun må også kunne undervise andre i at udføre modtagning. Generelt kan man dog sige, at spring i trampet ALTID forudsætter kvalificeret modtagning, og ofte vil læreren fungere som modtager. Ved visse hjælpeopstillinger kan eleverne dog arbejde selvstændigt, hvis læreren vurderer, at det kan foregå sikkerhedsmæssigt forsvarligt.

1. Modtagningens formål

- At hjælpe/manipulere eleven til at udføre øvelsen - og herved give eleven en oplevelse eller fornemmelse af øvelsens bevægelsesforløb.
- At undgå skader i tilfælde af, at øvelsen ikke lykkes.
- At give moralsk/psykologisk støtte.
- At være til stede øger modet og lysten til at lære, træne og udføre øvelser hos nogle elever.

2. Modtagningsformer

Overordnet set kan der skelnes mellem 4 forskellige former for modtagning:

- Støttemodtagning
- Sikkerhedsmodtagning
- Fysisk modtagning
- Psykisk modtagning

Støttemodtagning

Med støttemodtagning (også kaldet hjælpemodtagning) er hensigten at hjælpe eleven til at få en fornemmelse for øvelsen eller springet – fx i forhold til at mærke kropspositioner undervejs og opnå en baning af et hensigtsmæssigt bevægelsesmønster. Støttemodtagningen kan således også bidrage til at undgå uhensigtsmæssige bevægelsesmønstre. Principperne for udførelse af hensigtsmæssig støttemodtagning 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 endvidere modtagningens mekanik).

Modtagerens fokuspunkter ved støttemodtagning:
1. Hvor skal hænderne placeres?
2. Hvornår skal der løftes, skubbes, støttes og bremses?
3. Hvor meget skal der løftes, skubbes, støttes og bremses?
4. Hvilken funktion understøtter en rotation, skrue og landing?

Støttemodtagning kan og bør i høj 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 støttemodtagning. 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 mod mere komplekse og teknisk sværere øvelser optimeres læreprocesserne. Læreren har naturligvis det overordnede ansvar, men kan samtidig gå rundt og vejlede i grupperne. Og hvor eleverne eventuelt er fokuserede på at give hinanden feedback i forhold til en teknisk udførelse, kan læreren eksempelvis vejlede på elevernes udførelse af modtagning, som således også er en færdighed, der skal læres.

Sikkerhedsmodtagning
Efterhånden som eleverne opnår de tekniske, fysiske og mentale forudsætninger for selv at kunne udføre de forskellige spring og øvelser, bliver behovet for støttemodtagning mindre, og læreren skal nu – når han/hun vurderer 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 – hvad enten det er i forbindelse med undervisnings- og træningssituationer eller opvisnings- og konkurrencesammenhænge.

Sikkerhedsmodtagning er væsentlig sværere at udføre end støttemodtagning (uddybes senere), og det er derfor meget vigtigt, at læreren 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 et "rescue-spot", det vil sige en redningsmodtagning. Modtageren skal således kunne "læse" bevægelsesforløbet og gribe effektivt ind og afværge et risikomoment mest muligt. Det skal pointeres, at "rescue-spotting" 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 læreren kender sine elever og deres forudsætninger og begrænsninger – fx 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 i forbindelse med sikkerhedsmodtagningen er at sikre, at eleven ikke overbelaster hvirvelsøjlen - dvs. undgå, at eleven lander på hovedet. Derudover er det naturligvis vigtigt at sikre, at eleven ikke lander på afsætsredskabet eller et andet redskab (ved fysisk at skubbe eleven væk fra redskabet) og ved mindre kiks at sikre, at eleven ikke beskadiger fx fod- og knæled.

Modtagerens fokuspunker ved sikkerhedsmodtagning:

a. Sikre, at eleven lander på benene eller ryggen. Aldrig på hovedet/nakken med efterfølgende overbelastning af hvirvelsøjlen.
b. Sikre, at eleven ikke lander på eller rammer redskabet/trampetten. Modtageren placerer sig mellem afsætspunkt og forventet landingssted.
c. Sikre, at eleverne ikke springer over evne.

Behovet for 'rescue-spotting', som følge af at noget går galt, kan mindskes ved:

a. Velstruktureret planlægning og organisering.
b. At læreren har autoritet og viden til at kunne sætte grænsen for de elever, der ikke selv kender grænsen.
c. At der altid er indgået aftale mellem modtagerne og den, der udfører øvelsen/springet, således alle er bevidste om, hvilken øvelse eller hvilket spring der udføres.

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 dog vigtigt, at læreren samtidig er bevidst om, at et af målene må være, at den enkelte elev kan vurdere egne forudsætninger og at han/hun, særligt i forbindelse med spring eller øvelser som indebærer en risiko, ikke springer over evne.

Psykisk modtagning
Ved psykisk modtagning tages der udgangspunkt i, at eleven oplever et behov for psykologisk støtte, og hvor læreren eller en anden modtager derfor er opmærksom og følger eleven på tæt hold igennem hele springet. Psykisk modtagning er blot modtagerens tilstedeværelse, som giver gymnasten 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.

3. Modtagningens mekanik

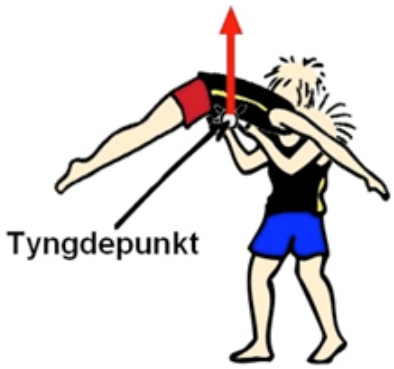
Modtagningens mekanik handler om udveksling af kraftpåvirkninger mellem modtager og elev, og de belastninger modtager og elev udsættes for eller kan udsættes for i forbindelse med modtagning. Hvis modtagerne skubber eller løfter (tilfører en kraft) eleven omkring tyngdepunktet, medfører det, at elevens tyngdepunkt flyttes eller løftes. Ved at skubbe ved elevens tyngdepunkt, kan eleven eksempelvis flyttes væk fra et redskab eller ind på en landingsmåtte. Ved at løfte lige under tyngdepunktet, kan modtageren tilføre eleven højde og bære eleven rundt i en øvelse (se figur 3).

Hvis modtageren tilfører eleven kraft ved siden af tyngdepunktet, som vist i figur 4, 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 jo større påvirkning på rotationen. Samtidig vil en påvirkning langt fra tyngdepunktet medføre en mindre effekt på forflytning af tyngdepunktet.
Ved at kombinere løft og skub, kan man i en modtagning både løfte og fremme en rotation. (se figur 5 og 6).

I sikkerhedsmodtagning kan det være afgørende at hæmme eller fremme en rotation, således eleven ikke lander med risiko for beskadigelse af hvirvelsøjlen. Modtageren skal således her søge en påvirkning langt fra tyngdepunktet. Det kan også være afgørende at opbremse kroppens bevægelsesmængde (kroppens masse * hastighed), 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. Og modtageren skal således være opmærksom på at reducere den belastning, som modtageren udsættes for.

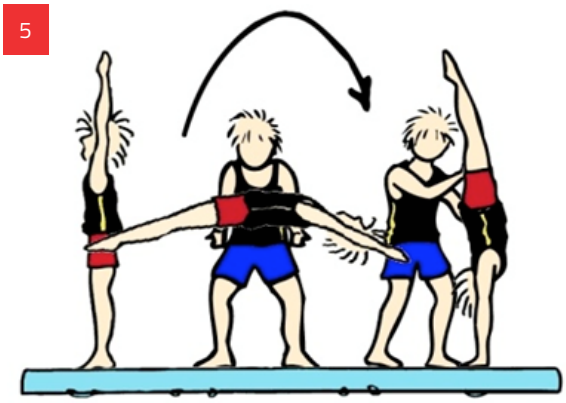
Jo tættere modtageren kan være i forhold til det sted, hvor der skal skubbes eller løftes, jo mindre bliver vægtstangen og dermed den indre kraftpåvirkning. Hvilket samtidig betyder, at jo tættere modtageren er på eleven, jo større kraft kan han/hun tilføre eleven. Modtageren kan således med fordel stå 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 således yde en samlet større modtagningsindsats. Det er derfor også afgørende, at modtageren i forbindelse med "rescue-spotting" reagerer hurtigt og hensigtsmæssigt.

3



4

5



6

4. 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. Med henblik på 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

Redskabsstandarder i forhold til brug af trampet.

Der findes i de fleste gymnastiksale/haller en trampet, der som anbefalet, har store skridsikre fødder og kantpude til afskærmning af fjedre og trampettens ramme. Mange steder er landingsmåtternes brugstilstand derimod ikke god.

Der findes mange måtter, der mangler den anbefalede skridsikre bund og stabiliserende skumindlæg. Endvidere anbefales måttens dimension at være 0,3 x 2 x 4 m.
I dag findes der en række trampetkonstruktioner. Det drejer sig om "springolinen" og forskellige konstruktioner af børnetrampetter. Fælles for de fleste børnetrampoliner er, at forkanten er relativ lav, hvorfor trampolindugens vandring er reduceret.

I den anden ende af skalaen findes konkurrencetrampetten, der er relativ skråtstillet og høj. Konstruktionen er optimeret med henblik på, at mest mulig bevægelsesmængde/energi fra tilløbet bevares i forhold til at opnå både maksimalt tyngdepunktsløft og maksimal rotationsbevægelsesmængde under afsættet. Så at sige alle trampetter i Danmark er i dag monteret med dug og fjedre, der sikrer maksimal energibevarelse. Det gør det til et 'højrisikoredskab' for udøvere, når der anvendes tilløb.

Hvis elever kan udføre et hurtigt tilløb og samtidig har god koordination og tilstrækkelig muskelkraft, vil de kunne skabe en meget stor springhøjde. Derfor kan tilløb i forbindelse med trampetspring for uerfarne elever være forbundet med stor risiko. Der bør derfor – særligt for uerfarne – overvejes redskabsopstillinger, som begrænser bevægelsesmængden. (uddybes senere).

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

Trampet:
Overvej altid, hvorvidt den trampet, du bruger, er hensigtsmæssig. Hårdhed og vinkel bør være i overensstemmelse med elevens alder, vægt og forudsætninger og med det spring,som øves.

Nedspringsmåtte:
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 (mindst 2x4x0,3 m). Afhængig af hvilke spring der øves, skal måtten placeres, så den ikke skrider på gulvet under landingen.

Redskab:
De forskellige redskaber til indøvelse af overslagsbevægelser bør ligeledes være i overensstemmelse med elevens alder og evner. Det er vigtigt, at eleven føler sig tryg ved redskabet, så han/hun kan koncentrere sig om det tekniske og ikke frygter ikke at komme over redskabet.

Overvej, hvorvidt det redskab, man bruger, er hensigtsmæssig i forhold til springet, der skal udføres. Sidst, men ikke mindst, er afstanden mellem redskab og trampet af stor vigtighed og skal afstemmes efter elevens højde og forudsætninger.

Overvejelser om springopstillinger

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

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

Dette kan bl.a. ske ved
- at anvende skumredskaber
- at anvende hensigtsmæssige opstillinger, der er tilpasset de lærendes niveau og målsætningen med aktiviteten

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 læreren kan vurdere eventuelle risikomomenter ved de benyttede redskabsopstillinger. Derudover skal modtageren kunne være mobil i de faser af springet, hvor det er nødvendigt.

Læreren 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.

Teknisk hensigtsmæssige
Springopstillingen skal rent motorisk og pædagogisk ligge tæt på det teknisk hensigtsmæssige, således at de mest optimale bevægelsesbaner indlæres fra starten, hvorved arbejdet mod det korrekte eller optimale færdige spring lettes.

Motivationsskabende
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.

Brugen af redskabsopstillinger
Redskabsopstillinger kan have forskellige mål. Fælles er formålet at opnå en god springbasis på en sikker måde. Her deles redskabsopstillinger i funktionelle springopstillinger og redskabsbaner.

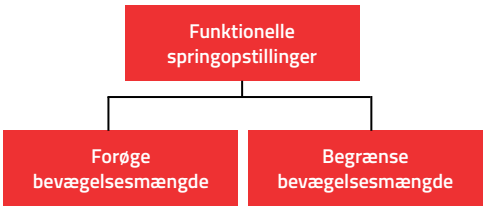
Funktionelle springopstillinger
Brug af funktionelle springopstillinger, der lægger sig så tæt op ad det færdige spring som muligt, kan tilpasses efter graden af elevens bevægelsesmængde, der således kan forøges og begrænses.

Springopstillinger der forøger elevens bevægelsesmængde:

For at give eleven ekstra kraft i indlæring af nye spring, kan man skabe en landingsflade, der planmæssigt ligger i et lavere niveau end afsætsfladen.
Herved vil eleven pga. den forlængede tid i luften lettere kunne komme rundt.
Dette forhold vil samtidig være en fordel for modtageren, der ligeledes har længere reaktionstid. Ved fald fra afsætsflade til landingsflade ved fx skråtstillet springflade vil bevægelsesmængden ligeledes forøges. Dette giver eleven overskud til at udføre et teknisk korrekt spring samt mulighed for mange gentagelser.

Springopstillinger der begrænser elevens bevægelsesmængde:

Dette kan ske ved enten at fjerne tilløbet eller at hæve landingsfladen. I begge tilfælde begrænses bevægelsesmængden for teknisk at kunne fokusere på delelementer af springet samt reducere faremomentet i springet ift. landingen. Desuden kan landingsfladen gøres blødere, hvorved belastningen i landingen mindskes (fx ved at placere en softtop oven på en nedspringsmåtte eller ved at lægge en blød nedspringsmåtte oven på en hårdere). Dette kan være med til at lette overgangen til semihård landing (blød måtte i grav/airmåtte), for endelig at kunne mestre landing til hård måtte.



Redskabsbaner

En redskabsbane kan være en rundbane, en linje eller et springmiljø. Det generelle formål ved redskabsbaner er at skabe 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 ikke kræver modtagning, men vejledning eller coaching, og derved fremmes også en eksperimenterende tilgang til indlæring af grundlæggende færdigheder og spring.

Muligheder ved redskabsbaner:

- Udvikling af grundlæggende færdigheder og forudsætninger.▪ Videreudvikling af gymnastiske færdigheder under varierede betingelser.
- Eksperimentere med kropserfaringer.
- Bevidstgørelse om kropserfaringer.

Krav til opstilling af redskabsbanen:
De generelle principper fra de funktionelle opstillinger kan også anvendes ved opbygning af redskabsbaner, men derudover er der følgende krav:

- Banen bør sammensættes, så der ikke opstår ventetid.
- Banen må ikke indeholde store faremomenter, men tilgodese en arbejdsform, hvor den enkelte erkender grænsen for sin egen ydeevne.
- Tilpasset deltagernes forskellige udviklingsniveauer.
- Tilpasset en eksperimenterende tilgang, så der ikke kun er én måde at bruge redskabet på.

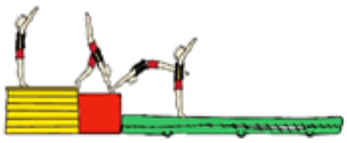
Generelle muligheder ved springopstillinger ift. indlæring og sikkerhed.

a. Begræns tilløbet ved nye spring. Giver mindre fart, så springet er nemmere at lære, samt mindsker risikoen.

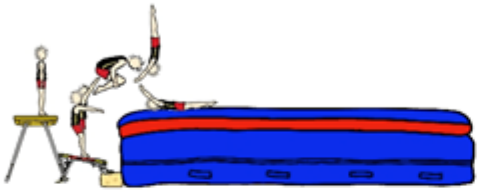
b. Hæv landingsfladen. Begrænser elevens bevægelsesmængde, samt begrænser risikoen ved springet.

c. Sænk landingsfladen. Forøger elevens bevægelsesmængde. Giver ekstra overskud i forhold til udførelse af springet. Dette øger belastningen i landingen, og risikoen for overrotation øges. OBS! I forbindelse med saltorotationer anbefales det, at landingsfladen ikke er lavere end afsætsredskabets højeste punkt.

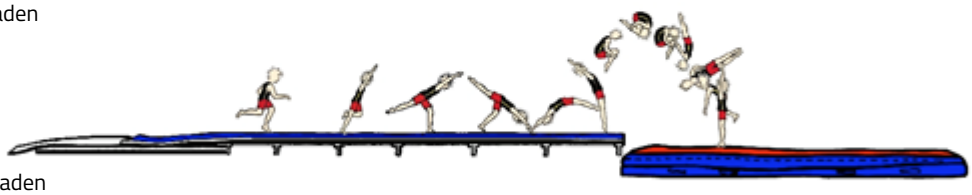
d. Skråstil landingsfladen – springfladen. Forøger bevægelsesmængden. Tillige en god overgang mod det færdige spring.



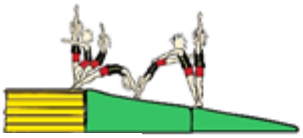
A: Begræns tilløb



B: Hæv landingsfladen



C: Sænk landingsfladen



D: Skråstil landingsfladen

METODIK OG PROGRESSION

Organisering

Skal eleverne bevæge sig rundt på en redskabsbane? Skal de arbejde i grupper på forskellige stationer? Skal de arbejde med den samme øvelse alle sammen på samme tid? Eller hvordan skal eleverne organiseres? For at kunne svare på det, må læreren samtidig bl.a. overveje målet med undervisningen og klassens og den enkelte elevs forudsætninger. Læreren må overveje, om der er øvelser eller redskabsopstillinger, som er forbundet med en særlig risiko, og som dermed kræver hans/hendes fulde opmærksomhed eller tilstedeværelse, og på hvilke stationer eller med hvilke øvelser eleverne med fordel kan arbejde selv. Når det drejer sig om spring i trampet, saltorotationer og overslagsbevægelser i forbindelse med tilløb med høj fart, bør læreren varetage modtagningen - evt. i samarbejde med en elev. Men i disse tilfælde er det uhensigtsmæssigt, at alle eleverne arbejder på samme station og dermed står og venter længe i en række. Her kan eleverne med fordel arbejde i grupper og rotere mellem forskellige stationer, hvor der eksempelvis er fokus på deløvelser eller grundlæggende forudsætninger.

Metodik og progression

Når der skal vælges deløvelser eller aktiviteter, der træner bestemte grundlæggende forudsætninger, må læreren 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 læreren kan vælge at arbejde med det færdige spring i sin helhed fra begyndelsen – evt. blot i et langsommere tempo eller i en forenklet form, og der kan være situationer, hvor eleverne med fordel kan arbejde med isolerede deløvelser, som efterhånden sættes sammen.

Helhedsmetoden

(hel-del-hel)

Med udgangspunkt i helhedsmetoden (bl.a. også kaldet behovsmodellen) sættes eleverne til at arbejde med øvelsen/springet i sin helhed. Udførelsen analyseres og giver anledning til at arbejde med udvalgte relevante deløvelser, som efterfølgende igen sættes ind i helheden.

Elementmetoden og progressiv delmetode

(del-del-hel)

I elementmetoden læres en deløvelse ad gangen, og når alle deløvelserne er lært, sættes de sammen til det færdige spring eller øvelsen i sin helhed. Man kan eksempelvis arbejde med hovedstand, dobbelt benkip og den spændte svajede kropsposition som deløvelser i opbygningen til et lavt overslag.

Den progressive delmetode (bl.a. også kaldet additionsmetoden) tager udgangspunkt i deløvelser, men her sættes øvelserne sammen efterhånden, således at den allerede lærte deløvelse sættes sammen med den næste, indtil man til sidst udfører det 'færdige' spring/øvelse. Herved sikres, at eleverne arbejder med overgangene mellem de enkelte deløvelser.

Gradvis øget hastighed

Ved at reducere hastigheden for udførelsen af en øvelse eller et spring, bliver det nemmere for eleven at koordinere bevægelserne, lægge mærke til bestemte kropspositioner og bevægelser og orientere sig i rummet undervejs (bevægelsesbaning). Reduktionen af hastigheden kan ske vha. forskellige redskabsopstillinger og vha. støttemodtagning, hvor eleven fx bæres langsomt rundt i en øvelse.

Gradvis øget kompleksitet

Når eleven skal lære et nyt spring eller en ny øvelse, vil han/hun gennemgå en række stadier eller faser, som det er vigtigt for læreren at være opmærksom på, når der skal tages hensyn til elevernes forskellige forudsætninger (differentiering) og vælges en hensigtsmæssig progression. Man kan skelne mellem tilvænningsstadiet, grovkoordineringsstadiet, finkoordineringsstadiet, automatiseringsstadiet og tilpasningsstadiet.

I introduktionen til et nyt spring vil det være hensigtsmæssigt at fokusere på den kropslige fornemmelse, på bevægelsesbaning og på at billedliggøre den ønskede bevægelse. Øvelsen kan indledningsvis forenkles ved fx at arbejde med deløvelser eller ved blot at udføre helheden med en reduceret kompleksitet. Efterhånden som eleven bevæger sig gennem stadierne, kan kompleksiteten gradvis øges. Eleven kan være særlig opmærksom på detaljer, som det på tilvænnings- og grovkoordineringsstadiet er uhensigtsmæssigt at fokusere på – både for eleven og for læreren.

At nå til automatiseringsstadiet kræver mange, mange gentagelser og en tilpasset feedback og/eller coaching. På automatiseringstadiet behøver eleven ikke tænke over bevægelserne, de foregår automatisk, men det kan stadig være hensigtsmæssigt at skærpe elevens kropsbevidsthed – fx hvis eleven har lært sig 'dårlige vaner'. Skærpelse af kropsbevidstheden kan fx ske gennem coaching, hvor læreren gennem spørgsmål inviterer eleven til at reflektere og blive bevidst om sine bevægelser og udfordringer.

Det er dog målet, at øvelsen igen kan udføres uden bevidsthed – dvs. automatisk. Tilpasningsstadiet handler om at kunne tilpasse øvelser og spring til forskellige forhold – fx til forskellige redskabsopstillinger og til nye/andre situationer, som fx konkurrence eller opvisning/forevisning eller til en musisk koreografisk og relationel sammenhæng. Variation i situationer og forhold er således centralt på dette stadie.

Det er ikke muligt at angive den perfekte metodik til hvert enkelt spring/ hver øvelse. Elever, situationer og lærere er forskellige, og der er forskellige redskaber til rådighed, hvilket giver forskellige muligheder. Det kan derfor anbefales at veksle mellem forskellige metoder og gøre sig erfaringer med de forskellige metodiske tilgange. Generelt kan man dog sige, at når eleverne skal lære spring/ øvelser, så er det oftest en fordel at arbejde med et gradvist øget tempo og gradvis øget kompleksitet.

TEKNIK OG FEEDBACK

En væsentlig del af lærerens arbejde er at observere, analysere og give feedback med henblik på, at understøtte og fremme elevernes læring af øvelser og spring, at eleverne henter ressourcer og muligheder frem, de ikke troede de havde, og at gøre eleverne mere bevidste om deres stærke sider.

På baggrund af observationer af elevernes udførelse af øvelser eller spring skal læreren således analysere med henblik på at give en kvalificeret feedback, der kan hjælpe eleven til at korrigere eller forbedre udførelsen af en øvelse eller et spring. Hvis en elev mislykkes, skal læreren samtidig overveje bagvedliggende årsager:

- Har eleven de fysiske, motoriske og tekniske forudsætninger, der kræves for at udføre springet eller øvelsen?
- Er der psykologiske og adfærdsmæssige faktorer, som spiller ind? (utryghed, mangel på selvtillid, mangel på koncentration, træthed ...)

Mange gymnastiske øvelser og spring kan karakteriseres som lukkede færdigheder med et nærmere defineret idealbillede – dvs., at der er en mere eller mindre tydelig definition af, hvad der er rigtigt, og hvad der er forkert. Her vil læreren i høj grad anvende, hvad man kan kalde korrigerende feedback. Læreren skal således have en teoretisk teknisk viden om de konkrete øvelser og spring, kende idealbilledet og vejen eller progressionen mod idealbilledet, kunne analysere sig frem til eventuelle afvigelser fra idealbilledet, prioritere mellem væsentlige og uvæsentlige forhold og på baggrund heraf give en god positiv feedback. Det er imidlertid vigtigt at være opmærksom på, at elever er forskellige og ikke altid passer ind i forhold til et idealbillede, at færdigheder også kan være mere åbne, og at eleverne også i forskellige tilfælde og situationer kan være med til at definere æstetik og teknik.

Den feedback, der gives, må således være personlig og situationsbundet med henblik på i højere grad at forbedre end korrigere. Det er også vigtigt at være opmærksom på, at feedback skal gives i forhold til modtagningsfærdigheder, og at feedback også i et vist omfang bør kunne gives af eleverne selv, og at læreren således bør undervise eleverne i at give feedback.

Kendetegn ved god feedback

- Tag altid udgangspunkt i elevens forudsætninger.
- Anlæg en helhedsvurdering forud for fokusering på detaljer.
- Prioriter det væsentlige i forhold til det uvæsentlige og fokuser derefter på ét eller få forhold ad gangen.
- Vær positiv og ret opmærksomheden på det, der skal gøres (ikke hvad der gøres forkert).
- Vælg en hensigtsmæssig placering i forhold til den enkelte øvelse.
- Udvælg forud fokus i forhold til hvilke bevægelser eller elementer, der skal observeres.
- Giv feedback hurtigt efter udførelsen.
- Giv kortfattet og tydelig feedback.
- Undlad at give feedback efter hvert nyt forsøg.
- Inddrag gerne metaforer/billedsprog og hvis muligt video.
- Brug også feedback, der giver anledning til refleksion hos eleven.
- Giv feedback til grupper eller hele klassen på et generelt niveau og specifik feedback til den enkelte elev.

IDRÆTSSKADER OG FØRSTEHJÆLP

Da der altid vil være en vis skadesrisiko forbundet med idræt, motion og træning, er den bedste behandling forebyggelse! For at kunne gøre dette, er det helt afgørende med en god forståelse for årsagerne til de skader, man i sin træning ønsker at forebygge og dermed undgå.

Der skelnes normalt mellem to skadestyper:
1. Overbelastningsskader (udgør 75% af alle idrætsskader)
2. Akutte skader (udgør 25% af alle idrætsskader)

1. Overbelastning (overuse)
Det vil sige skader, der ikke skyldes uheld eller almindelig risiko ved at dyrke idræt, men derimod dårlig eller utilstrækkeligt styret træningsplanlægning eller redskaber/faciliteter i for dårlig stand.

Beskrivelse
Viser sig ofte pludseligt uden varsel og uden ydre provokation. Kan have været på vej over længere tid. Skyldes forkert og/eller for hård påvirkning af kroppens væv gennem længere tid.

Symptomer
Ømhed/stivhed, når kroppen er koldt. Ømhed og stivhed forsvinder i løbet af træning og vender tilbage efter træning (evt. forværret)

Årsag
- Når træningstilstand ikke svarer til træningskrav og –mængde
- Overtræning – mangel på restitution.
- Mangel på næring – nedbrydning af kroppens væv.
- Dårlig muskelbalance (muskelsamarbejde omkring led)

Behandling
Det er vigtigt at reagere på kroppens advarselssignaler.
- Aflastning af det ømme område
- Undgå yderstillinger og store belastninger.
- Forsøg at kortlægge og korrigere risikofaktorer ved ændring af bevægemønster, uhensigtsmæssige ydre forhold (temperatur, underlag)
- Anskaf og træn et program, der kan styrke risikoområdet.

2. Akutte skader (overload)
En akut idrætsskade kan defineres som:
"Læsioner pådraget under udøvelse af idræt, der kræver specialbehandling (forbinding, medicin el.lign.) for at muliggøre aktivitet eller evt. helt umuliggøre aktivitet."
Akutte idrætsskader opstår, når vævet bliver udsat for belastninger, der overstiger vævets styrke. Når et væv udsættes for en irritation (overbelastning, tryk, slag), opstår der en skade. Alle skader udløser en akut "betændelse" (inflammation), der er afgørende for helingen af skaden.

Der er fem tydelige tegn på inflammation:
Rødmen
Hævelse
Varme
Smerte
Nedsat funktion

Beskrivelse
Pludseligt opståede skader, ofte provokeret af ydre omstændigheder fx træde forkert (ofte i landinger), fald, kollision. - Kan variere fra lette forstuvninger til knoglebrud og svære ledbåndsskader

- Til denne type hører også fibersprængninger fra små forstrækninger til store muskelbristninger

Symptomer
Akut traume
Smerte
Inflammationsproces

Årsag
Manglende opvarmning
Uventede, ydre påvirkninger
Træthed, uopmærksomhed
Svaghed pga. tidligere skader eller overbelastning

Behandling
Akutte skader kræver øjeblikkelig behandling efter PRECIM princippet, der har til formål at begrænse hævelse, smerte og hjælpe til bedre og hurtigere heling.

P (protection)
Beskyt den tilskadekomne, således at skaden ikke forværres, stop aktiviteten og vurder om det er nødvendig at flytte den tilskadekomne.

R (ro)
Aktiviteten stoppes, og skaden vurderes for at undgå forværring af skaden. Ro indebærer også psykisk førstehjælp.

E (elevation)
Den beskadigede del eleveres/hæves over hjertehøjde, hvorved kapillærtrykket mindskes, og blodtilførslen hæmmes, hvilket reducerer hævelse og optimerer helingsprocessen.

C (kompression)
Kompression foretages ved at lægge stram elastisk forbinding om skadesstedet og også rigeligt over og under. Den stramme forbinding reducerer blodgennemstrømning og dermed hævelsen i det beskadigede væv.

VIGTIGT: Da kulden fra is først opnår effekt efter ca. 10 min., SKAL kompression foretages først da dette har øjeblikkelig effekt!!

I (is)
Brug af is mindsker den indre blødning ved sammentrækning af blodkar, samt virker smertelindrende. Skaden skal isbehandles i 20 minutter, hver time i det første døgn, herefter ved behov eller efter belastning.

M (mobilisering):
Bevægelse inden for smertegrænsen for aktivering af venepumpe, der stimulerer blodcirkulation, der transporterer affaldsstoffer og væske væk fra skaden. Dette fremmer helingsprocessen. Akutte skader må aldrig varmebehandles eller masseres.

Link til idrætsskader nej tak
Http://dif-idraetsskader.itai.dk

Alvorlige skader
Ved alvorligere skader, hvor udøvere mister bevidstheden, er det vigtigt at kende til livreddende førstehjælp. Når en person er bevidstløs, er der grund til at reagere hurtigt, da vedkommende ikke kan tage vare på sig selv. Trækker vedkommende ikke vejret, er situationen yderst kritisk. Her kan der være tale om hjertestop, og en hjerte-lunge-redning er nødvendig:

Skab sikkerhed
Vurder personen
Tilkald hjælp
Giv førstehjælp
Det skal dog nævnes, at livreddende førstehjælp ikke er en del af denne uddannelse. Det anbefales på det kraftigste alle trænere og foreningsledere at tage en uddannelse i livgivende førstehjælp

ETIK OG ANSVAR

Skærpet tilsyn i skolens idrætsundervisning

Varetagelse af ovenstående forhold er afgørende i forhold til at kunne opfylde forpligtelsen om skærpet tilsyn i idrætsundervisning i det danske skolesystem. Skærpet tilsyn skal udøves for at opnå forsikringsdækning, hvis der opstår skader. Forsikringen dækker ikke, med mindre alle tænkelige og utænkelige forhold er overholdt og sikret i undervisningen, og det kan dokumenteres. Netop derfor er uddannelsesforløbet med tilhørende prøver, som dette materiale indgår i, etableret som et værktøj, som undervisere og skoleledelse kan dokumentere underviserkompetence med. Det vil således være en god beslutning at afholde sig fra at inddrage trampetten i undervisningen eller træningen, hvis den ansvarlige underviser ikke har godkendte kompetencer på området i forhold til at vurdere sikkerheden og at udøve sikkerhedsmæssig forsvarlig modtagning.

Etiske forhold i forbindelse med anvendelse af trampolinredskaber
Det er vigtigt, at såvel lærer/instruktør som skoleledelsen/foreningsledelsen generelt gør sig overvejelser i forhold til den skadesrisiko, der er forbundet med undervisningen.
Da anvendelse af trampoliner/trampetter kan være forbundet med forholdsvis stor skadesrisiko (jf. tal fra Statens Institut for Folkesundhed), bør man derfor altid overveje,

- om de ansvarlige har de nødvendige kvalifikationer og kompetencer
- i hvilken grad elever/deltagere og forældre skal informeres om skadesrisikoen
- hvordan læreren/instruktøren og skoleledelsen/foreningsledelsen skal håndtere en eventuel skade (fra konkret førstehjælp til orientering af forældre)
- hvordan forsikringsselskabet forholder sig til forskellige skadessituationer

De to landsorganisationer GymDanmark og DGI, læreruddannelsen, universiteterne og idrætslærerforeningen har en særlig forpligtelse til at sætte springsikkerhed i fokus.
Med frigivelsen af brug af trampolin/trampet i idrætsundervisningen er en decideret Springsikker-uddannelse mere aktuel end nogensinde.

Find kurser/uddannelser på fx:

www.springsikker.dk,
www.dgi.dk/gymnastik,
www.dgf.dk,
www.idraetslaererforeningen.dk,
og på professionshøjskolernes hjemmesider.

Litteratur

Annerstedt, Claes (2007):
"Det tränade ögat – om att ge feedback i idrott",
www.idrottsforum.org/articles,
Publiceret 2.maj 2007

Bjørn, Michael (1994):
Bogen om springgymnastik, DGI, s. 32 ff.

Elbæk, Lars (2003): "Modtagning i redskabsgymnastik(1)",
Focus- Tidsskrift for idræt, nr. 1 2003, s. 20

Fælles mål 2009. UVM. http://www.uvm.dk/service/Publikationer/
Publikationer/Folkeskolen/2009/Faelles%20Maal%20
2009%20-%20Idraet.aspx

Gjerset, Asbjørn (red.) (2005):
Idrættens træningslære.
Systime. 2. udgave.

Helge, Eva Wulff & Else Trangbæk (1994):
Redskabsgymnastik – leg og akrobatisk
udfordring, Systime.

Jørgensen, Henrik Taarsted (2010):
Redskabsgymnastik.
ViaSystime. http://redskabsgymnastik.
via.systime.dk

Lüders, Kurt (2008):
"Feedback – et instrument for den gode underviser i idræt",
Focus
– Tidsskrift for idræt, nr. 3, 2008, s. 37 ff.

Sands, W. A. (1996):
"How Effective is Rescue Spotting?"
in: Technique, October, Vol. 16, No. 9,
http://usagym.org/home/publications/
technique/1996/9/rescue.pdf

Statens Institut for Folkesundhed,
www.si-folkesundhed.dk/

BEVÆG DIG FOR LIVET