

fit in?

Et undervisningsforløb
om kropsidealer og fitness



Bag om Fit in?

Undervisningsforløbet Fit in? er udviklet af Dansk Fitness & Helse Organisation (DFHO) i samarbejde med Operate A/S og med bidrag og sparring fra fagpersoner med forskellig teoretisk og praktisk ekspertise.

DFHO, der er en brancheorganisation for danske fitnesscentre, ønsker at bidrage til at styrke den danske folkesundhed. Med Fit in? ønsker DFHO at bidrage til, at unge får et sundt forhold til fitness og skabe et nuanceret billede af, hvad fitness er. Fitness handler nemlig ikke om flade maver, store overarme og runde balder. Fitness handler om at have en sund og velfungerende krop.

En stor tak til alle, der har bidraget til materialet.

- Michelle Lindop, instruktør og personlig træner i Fitness World samt cand.scient. i idræt
- Caroline Bjellekjær Matthiassen, lærer ved Skt. Josefs Skole
- Ida Thyrring, konsulent og fitnesscoach
- Nikolaj Rasmussen, instruktør i Fitness DK
- Christine Erritzøe, instruktør i Fitness DK samt lærer på Strandvejsskolen
- Lærere, lektorer og lærerstuderende, der deltog i analysen, der gik forud for udviklingen af dette undervisningsforløb.

Ved spørgsmål til undervisningsforløbet kontakt DFHO:

Mail: plm@danskerhverv.dk
Telefon: 3374 6415

2018 - Version 1.0



Lidt om dig

Navn:

Skole:

Klasse:

Hvad ved du om fitness?

Hvilke kropsidealer møder du i din hverdag?

Indholdsfortegnelse

Introduktion til Fit in?	Side 4
Tema 1 - Kredser dine tanker om krop?	Side 8
Tema 2 - Er du stærk?	Side 16
Tema 3 - Hvad er din kropsholdning?	Side 24
Tema 4 - Er du kropspositiv?	Side 34
Tema 5 - Hvordan er dine mavefornemmelser?	Side 42
Tema 6 - Hvad er fit for dig?	Side 50
Billeder	Side 60

Introduktion
til Fit in?



Introduktion til elevhæfte

Fitnessbølgen har ramt danskerne. Både ældre, forældre, unge og teenagere har fundet vej til træningscentret. Nogle løfter vægte. Andre får pulsen op. Nogle danser på hold. Og andre bokser løs. Selv fra sofaen dyrker vi fitnessinteressen, når vi følger fitnessguruer eller #fitnessmotivation på Instagram.

Men med bølgen følger også forventninger til "den perfekte krop". Fitness bliver som sportsgren ofte forbundet med bestemte kropsidealer, som ingen af os kan leve op til. Kropsidealer, der skaber et pres om at opnå en bestemt krop, der ser ud på én bestemt måde.

Det vil vi gerne gøre op med!

Fit in? er et undervisningsforløb, der skaber et rum til at diskutere kropsidealer og det pres, mange af os oplever, for at leve op til dem og passe ind. Ligesom undervisningsforløbet stiller konkrete redskaber og øvelser til rådighed, så vi lærer, hvordan vi træner for at få en sund krop.

Målet med Fit in? er, at vi alle opnår viden, redskaber og erfaringer til at passe på vores krop både fysisk og psykisk. Gennem fitnessøvelser og diskussionsopgaver skal vi arbejde os hen imod et sundere forhold til kroppen og den træning, som netop vores krop har behov for. Ingen kroppe er ens, så måske handler det ikke om at passe ind?

Med Fit in? håber vi, at vi sammen kan skabe plads til alle kroppe.

Elevhæftets opbygning

Elevhæftet består af seks temaer, der behandler forskellige perspektiver på kropsidealer og fitness. Alle temaer rummer både praktiske fitnessøvelser og refleksionsøvelser.

De seks temaer er:

- Tema 1: Kredser dine tanker om krop?
- Tema 2: Er du stærk?
- Tema 3: Hvad er din kropsholdning?
- Tema 4: Hvordan er dine mavefornemmelser?
- Tema 5: Er du kropspositiv?
- Tema 6: Hvad er fit for dig?

Målet med undervisningsforløbet er, at du gør dig tanker om, hvilken krop du har, dit syn på kroppen og forskellige måder du kan træne på for at holde dig sund og rask. På baggrund af dine ønsker, kan du skabe dit eget, skræddersyede træningsforløb, der hjælper dig til at passe på din krop og være glad for din krop.

Ordbog

Kropsidealer

Kropsidealer kan forstås som en dyrkelse af en bestemt form for kropsudtryk. Det er en form for kropsideal, som er kendetegnet ved, at man stræber efter noget perfekt. Idealer er altså i sin natur umulige at opnå, da de stræber efter det perfekte, og når man dyrker et bestemt kropsideal, handler det om udseendet snarere end glæden ved at bevæge sig eller spise sundt. Målet om en flot krop kommer i første række. Men kropsidealer handler ikke nødvendigvis om at være trænet. Udsmykninger som piercinger, tatoveringer, skønhedsoperationer er eksempler på dyrkelse af andre kropsidealer.

Kropsidealer forandrer sig over tid. De seneste 100 år har der været store skift i, hvordan kroppen skal se ud. I perioder har det handlet om at fremhæve kurver og muskler. I andre perioder har det handlet om at være så slank som muligt. Det ændrer sig løbende, og selv inden for det sidste årti har der været flere forskellige kropstrends, som har fyldt i danskernes bevidsthed.

Fitness

Ordet fitness kommer af det engelske udtryk "at være fit". Oversat betyder det at være egnet til overlevelse. I dag bruges ordet fitness om sundhed mere generelt. Det handler om at være i god form, at dyrke alsidig styrke- og konditionstræning og eksempelvis dyrke alsidig motionstræning i et fitnesscenter. Fitness er en motionsform, hvor man bevæger sig med henblik på forbedret sundhed og velvære og en forbedret præstation i hverdag eller sport. Ligesom fitness også kan handle om at have en bedre fysisk.

Kropspositivisme

Kropspositivisme er en bevægelse, der kæmper for, at der skal være plads til alle slags kroppe. Den kan også defineres som kampen for lige rettigheder og samme muligheder for alle kroppe på tværs af udseende, køn, etnicitet, funktionalitet, helbred og vægt.

Velfungerende krop

En velfungerende krop er en krop, som kan klare hverdagens "udfordringer", både når det gælder fysiske, psykiske og sociale udfordringer. Det handler ikke kun om fysikken men om mentalt, socialt og fysisk velvære.

Motivation

Motivation betyder at have lyst, energi eller grund til at handle på en bestemt måde i bestemte situationer. Handlinger kan være drevet af indre eller ydre motivation. Vi taler om indre motivation, når handlingen udføres, fordi det føles godt, og man har lyst til det. For eksempel når man tager til fodbold, fordi man glæder sig til det, fordi det er sjovt, man er god til det og glæder sig til at se sine venner. Vi taler om ydre motivation, når det er en ekstern faktor, der motiverer en til at handle. Det gælder fx når man læser sine lektier, fordi man ved, at man næste dag bliver hørt i det i klassen.

Personligt træningsprogram

I dette undervisningsforløb skal vi lave et personligt træningsprogram til slut. Formålet med et personligt program er, at alle får et træningsprogram, som passer netop til dem. Vi er alle forskellige, og det er vigtigt, at de øvelser, vi laver, passer til vores krop, og at vi synes, det er sjovt og motiverende at lave. Et personligt træningsprogram betyder altså, at I med udgangspunkt i jeres egen motivation og lyst tilrettelægger et program med både opvarmning og styrkeøvelser, som træner jeres krop.

Kredser dine tanker om krop?

Tema 1



Mine læringsmål

- Jeg har kendskab til flere opvarmningsøvelser.
- Jeg ved, hvorfor jeg skal varme op, inden jeg dyrker sport.
- Jeg ved, hvordan man laver en bevægelsesanalyse.

Introduktion

Tanker om vores krop kan fylde meget. Er jeg for tyk? Er jeg for tynd? Er jeg stærk nok? For slap? Er min krop "normal"? Er min krop god nok?

Der er mange opfattelser af, hvordan kroppen skal se ud, og hvad den skal kunne. Opfattelserne kommer fra en selv, men også i høj grad fra sociale medier, TV og fra ens venner.

Mange unge tænker dagligt over, hvordan deres krop ser ud. Heldigvis tænker de også over de gode ting ved kroppen, og ikke kun de ting, som de er utilfredse med. En undersøgelse fra 2017 blandt 7.-9. klasser i Danmark viser, at 74 % er nogenlunde eller meget tilfredse med deres krop. 76 % af pigerne og 43 % af drengene siger dog også, at der er noget ved deres krop, de er utilfredse med.

I dag skal I undersøge kroppens kredsløb og de opfattelser af kroppen, jeres tanker kredser om. Først skal I reflektere over de tanker, I har. Hvad er I tilfredse med, og hvad er I mindre tilfredse med. Undersøg, hvilken krop I har, og hvad I ønsker for jeres krop. Bagefter skal I have gang i kredsløbet med nogle forskellige opvarmningsøvelser. Inden enhver form for træning er det nemlig vigtigt med opvarmning.

Øvelse 1

Hvad kan min krop?

Vores kroppe er meget forskellige. Ligesom det er meget forskelligt, hvad vi tænker om dem. Men for langt de fleste gælder det, at tankerne fra tid til anden kredser om kroppen. Er den god nok? Er den stærk nok? Er den hurtig nok? Er den tynd nok? Og så videre.

Du skal nu reflektere over din egen krop – både som den er i dag, og som du gerne vil, at den er i fremtiden. Når du reflekterer og tænker over din krop, er det vigtigt, at du ikke kun fokuserer på, hvordan den ser ud. Din krop er mere end det ydre. Du skal også tænke over, hvordan den føles, hvad den kan, og hvornår den er udfordret.

1. Mange er af os er både glade og kede af vores krop. Måske er den stærk, men ser ikke helt ud, som vi ønsker det. Måske føles den god den ene dag, mens den andre dage udfordrer os. Reflekter over din krop, og udfyld skemaet herunder.

Det bedste ved min krop er...

Min krop kan....

Det værste ved min krop er...

Min krop kan ikke....

Jeg ville ønske, at min krop kunne....

74%

i 7.-9. klasse er tilfredse
med deres krop

Kilde: Sex & Samfund

2.

Det er vigtigt, at vi har en velfungerende krop. Det vil sige en krop, som kan det, vi gerne vil have den til. Nogle har brug for en stærk og hurtig krop, mens andre har brug for en krop, der kan sidde foran en computer i mange timer. Det kræver forskellige kroppe. Markér på billederne, hvilke led og muskler, der er vigtige for dig, og begrund.



3.

Det er vigtigt, at du gemmer dit hæfte, da du skal bruge denne side senere i forløbet, hvor vi vender tilbage til tankerne om kroppen.

Øvelse 2

Opvarmning

Når man skal dyrke fitness, er det vigtigt, at man har varmet kroppen op. Leddene og musklerne skal være varme, inden de kan udføre fitnessøvelserne. Ellers risikerer vi at få skader. I dag skal I lære tre forskellige former for opvarmning – generel, specifik og legende. I skal have gang i kredsløbet

Din lærer har printet en række øvelseskort, som placeres rundt om i salen. Du skal nu skifte mellem de forskellige kort i takt med, at du har gennemført dem. Du skal følges med en makker gennem opvarmningsøvelserne. I skal tage tid undervejs ved udvalgte øvelser, så hav gerne et ur med jer rundt. Det betyder ikke noget, hvilken øvelse I starter med, så fordel jer godt mellem øvelserne.

1. Løb

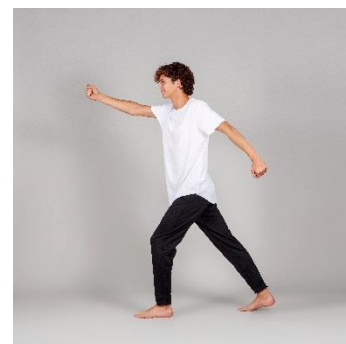
Den første generelle opvarmning er løb. Start med at løbe ca. 5 minutter i salen, så pulsen kommer op. Varier gerne mellem almindeligt løb, hælspark og høje knæløft. Lav øvelsen i et tempo, hvor du stadig har luft til at snakke lidt med din sidemakker.



2. Sprællemænd og skihop

En anden god generel opvarmning er sprællemænd og skihop. Veksle mellem sprællemænd og skihop i takt til musik.

Fortsæt ca. 2 minutter.



3. Bensving

Stå med vægten på det ene ben og sving det andet ben lige frem og tilbage. Skift til det andet ben. Skift ben igen og sving nu benet ind foran kroppen og ud til siden. Brug armene til at holde balancen eller støt med den ene hånd på væggen eller din sidemakker.

Lav 10 sving med hvert ben frem og tilbage, og 10 sving med hvert ben ind foran kroppen



Hvorfor varme op?

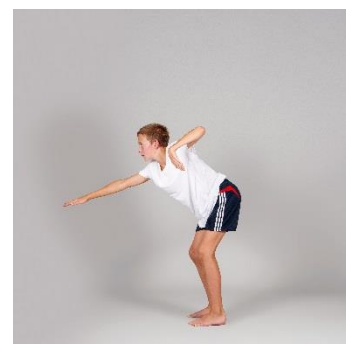
Opvarmning er vigtigt, når vi træner, fordi:

- Vi øger kropstemperaturen
- Vi øger koodinationsevnen
- Vi øger musklernes elasticitet
- Vi producerer ledvæske, som øger bevægeligheden i leddene
- Vi mindsker sandsynligheden for at få skader

Kilde: Motion-online.dk

4. Tørsvømning

En anden god øvelse til specifik opvarmning er "tørsvømning", hvor skulder- og albueled varmes op. Tørsvømning er lidt ligesom armcirkler. Stå op, og prøv at efterligne "crawl". Skift mellem fremad, bagud, og hvor armene "svømmer" modsat hinanden.



5. Stående partner-skub (to og to)

Legende opvarmning handler om at varme op gennem leg, så man helt glemmer, at man bevæger sin krop. I denne legende opvarmningsøvelse skal du forsøge at skubbe din partner fra den ene af salen til den anden. Din makker skal forsøge at stå imod. Bagefter skifter I. Hold fast ved hinandens skuldre som vist på billedet.

Øvelsen er god til at få kropstemperaturen og pulsen op, så kroppen er klar til at arbejde. Gentag legen 3-5 gange



5. Krokodillekravl (to og to)

En anden legende opvarmning er at kravle som et dyr for eksempel "krokodillekravl". Du skal nu sammen med din partner bevæge dig som en krokodille hen over gulvet. Det er en anstrengende øvelse, men forsøg at holde hænderne på jorden, bøj arme ned langs siden, hold tåspidserne i gulvet og helt flad ryg som på billedet. Find selv flere dyr og deres bevægelser, som I kan efterligne.



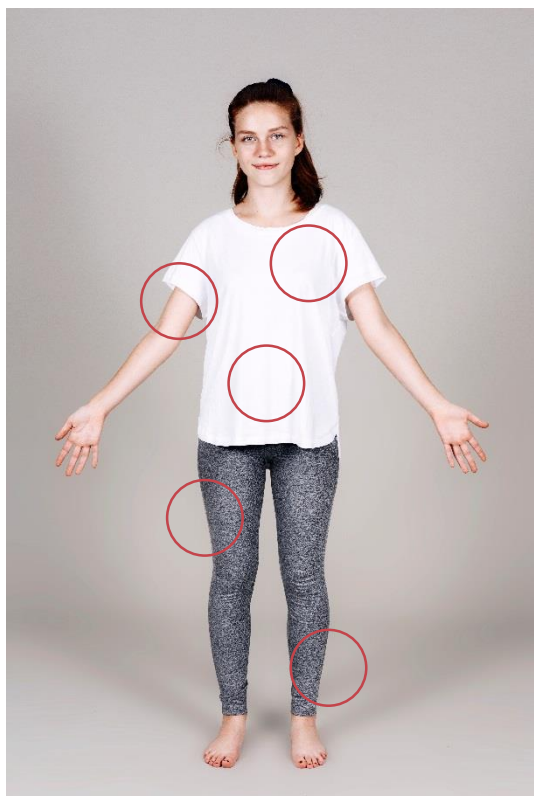
Øvelse 3

Bevægelsesanalyse

Som opsamling på opvarmningen skal I lave en bevægelsesanalyse. For hvad sker der i vores krop, når vi bevæger os? Hvilke muskler bruger vi i de enkelte øvelser? Og hvad hedder de?

Sammen med din partner skal du nu analysere to øvelser, som I netop har prøvet kræfter med. Næmlig sprællemænd og krokodillekravl.

- 1.**
Lav først 5 sprællemænd, mens din partner kigger på og observerer, hvordan kroppen bevæger sig. Byt derefter.
 - 2.**
Udfyld skemaet på næste side. Skriv navnene på de led, som er aktive i bevægelsen. Og forsøg at finde de muskler, som bevæger leddene. Ellers kan du søge efter muskler og led på google. Brug for eksempel Motion-online.dk eller Patienthåndbogen.
 - 3.**
Gennemfør nu krokodillekravl, mens din partner kigger på og observerer, hvordan kroppen bevæger sig. Byt derefter.
 - 4.**
Udfyld igen i skemaet på næste side. Skriv navnene på de led, som er aktive i bevægelsen. Og forsøg at finde de muskler, som bevæger leddene., hvis du kan.
-





Hvilke led er aktive, når I laver øvelsen?

Hvilke muskler bevæger disse led?



Hvilke led er aktive, når I laver øvelsen?

Hvilke muskler bevæger disse led?

5.

Sammenlign jeres resultater med en anden gruppe. Er det de samme led og muskler, I har markeret? Har I styr på navnene?

Er du stærk?

Tema 2



Mine læringsmål

- Jeg har kendskab til flere fitnessøvelser, der styrker overkroppen.
- Jeg kan diskutere, at der er flere måder at være stærk på.
- Jeg kan argumentere for flere måder at være stærk.

Introduktion

Machomænd og fitnessdronninger. Bodybuilding og bikinifitness. Drømmen om de store muskler vokser i Danmark. Det handler om at være stærk.

Men hvad vil det sige at være stærk? Hvad er en stærk krop? Og endnu vigtigere: Sidder det kun i musklerne eller også i tankerne?

I dette tema skal I diskutere, hvad det vil sige at være stærk. I skal prøve kræfter med en række fitnessøvelser, som kan gøre jer stærkere både fysisk og mentalt.

Dagen starter som altid med opvarmning. Bagefter skal I prøve kræfter med en række fitnessøvelser, og til slut skal I i grupper diskutere og reflektere over det at være stærk.

Øvelse 1

Opvarmning

I tema 1 arbejdede I med opvarmning og tre forskellige tilgange til opvarmning. Næmlig generel, specifik og legende opvarmning. I dette tema skal I også varme op, da det er vigtigt, at kroppen er varm og forberedt til at skulle arbejde, når I træner. I dag skal I prøve kræfter med opvarmningsøvelser, der er gode før træning af overkroppen.

Din lærer har printet en række øvelseskort, som er placeret rundt om i salen. Du skal nu skifte mellem de forskellige kort i takt med, at du har gennemført dem. Det betyder ikke noget, hvilken øvelse I hver især starter med, så fordel jer godt mellem øvelserne.

1. Kongens efterfølger

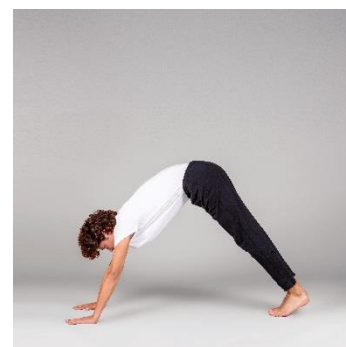
I skal starte med at få pulsen op med en generel opvarmningsøvelse. Vi laver kongens efterfølger. Skift fx mellem arm- og bensing, høje knæløft, gadedrengeløb osv. Øvelsen varer ca. 5 minutter.

Jeres lærer tager tid. Når læreren fløjter skifter i konge.



2. Walkouts

Den anden øvelse er walkouts. Stå med strakte ben og bøj dig forover, så hænderne rammer gulvet. Du må gerne bøje lidt i knæene, hvis du ikke kan nå gulvet med strakte ben. Læg vægt på hænderne og gå fremad med armene, mens benene bliver stående. Gå så langt ud du kan, så du kommer helt op på tæerne. Når du ikke kan komme længere, bliver du ude i yderpositionen i 1-2 sekunder, og så skubber du dig baglæns med hænderne, indtil du igen kommer helt op at stå. Forsøg at holde knæene strakte, mens hænderne går helt ind til tåspidserne. Udfør øvelsen kontrolleret - man skal ikke "skynde sig" derud. Prøv for hver gang at komme lidt længere ud uden at falde sammen. Gentag 5-7 gange.



3. "Tap" en makker (to og to)

Start med at lægge jer i planken med armene strakt og ansigterne mod hinanden. Herfra gælder det om at "tappe" makkerens hænder, men også at undgå selv at blive "tappet" på hænderne.

Øvelsen er god til at få pulsen op - samtidig med at du arbejder med din statiske styrke i arme, skuldre, bryst, nedre ryg, ben og mave. Kør i 30 sekunder, hvor I tapper. Hold så 30 sekunders pause. Lav ca. 3-5 runder. Jeres lærer holder tiden.



30 minutters

motion hver dag forbedrer både din fysiske og psykiske sundhed markant. Træning er altså (også) godt for det mentale helbred.

Kilde: Psykiatrifonden

Øvelse 2

Fitness for overkroppen

Nu skal I prøve fitnessøvelser, som fokuserer på overkroppen. Målet er, at I lærer jeres kropsstyrke at kende, og at I tilegner jer nogle metoder til at gøre jeres kroppe stærkere. Med disse øvelser træner vi både den store rygmuskel, brystet, skuldrene og bagsiden af overarmen(triceps).

Din lærer har printet øvelseskort, som placeres rundt om i salen. Du skal nu lave øvelserne og skifte mellem de forskellige kort, når din lærer siger til. Din lærer tager tid på hver øvelse. Det betyder ikke noget, hvilken øvelse I starter med, så fordel jer godt mellem øvelserne.

1. Bent over row (to og to)

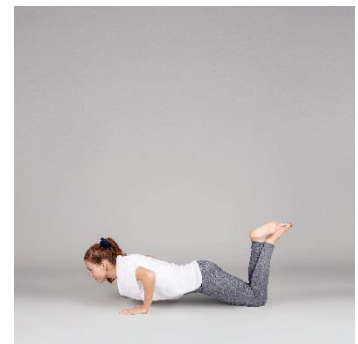
Denne øvelse styrker den store rygmuskel og giver en stærkere ryg. Din makker skal lægge sig på ryggen på gulvet, mens du stiller dig hen over din partner. Placer dig med et ben på hver side lige under hoften. Du skal nu bukke dig ned i hoften og tage fat i din partners arme ved albueleddet og trække din partner op ved at trække dine albuer tilbage. Din hofte skal hele tiden være bøjet, og din ryg skal være ret, når du laver øvelsen. Din makker på gulvet skal spænde godt i maven. Hold din makker oppe i 2 sekunder hver gang, du løfter. Lav 4-5 gentagelser á tre 3 runder med en kort pause imellem.



2. Push-ups

Push ups er gode, når du skal træne overkroppen og især bryst og bagsiden af overarmene. Start med at stille dig i planken med strakte arme som udgangsposition. Sørg for at blive ved med at spænde godt op, så der er en lige linje fra din nakke, over ryggen og ned til fødderne/knæene. Derefter skubber du dig væk fra gulvet. Sørg for at blive ved med at holde dit opspænd hele vejen. Ikke blive blød i maven. Hvis det føles for hårdt, så start på knæene.

Lav 6-12 gentagelser, og hold en pause på 1-1,5 minut. Prøv om du kan lave 1-3 runder



3. Over head press (husk en fyldt rygsæk)

Find en forholdsvis tung genstand gerne noget kasseformet, eller brug jeres rygsæk, og fyld den med bøger. Bøj ned i knæene, løft genstanden op, og pres den over hovedet, indtil armene er strakte. Sænk genstanden ned til foran ansigtet og gentag bevægelsen ved at strække armene over hovedet igen.

Det er især musklerne i skuldrene og på bagsiden af overarmene (triceps), som vi får trænet her.

Lav 3 runder af 8-12 gentagelser.



De usynlige muskler

Vidste du, at de muskler, som vi træner, fordi de ser godt ud på stranden, ikke nødvendigvis er de muskler, som er vigtige i forhold til sundhed og kondition?

Faktisk har vi en tilbøjelighed til at overtræne de muskler, der ser godt ud, på bekostning af den muskulatur, der holder os oprejst og giver os bevægelighed i kroppen.

Så husk at tænke din krop som en helhed, og fokusér på balance frem for forfængelighed. Og husk på, at de muskler, man ikke kan se, nogle gange er vigtigere end dem, der er synlige.

Kilde: Jyllands-Posten

Øvelse 3

Er det godt at være stærk?

Hvad vil det sige at være stærk? Handler det om at kunne løfte tunge vægte, eller kan man være stærk i sine tanker, handlinger og overbevisninger? Kan det at være stærk også handle om at kunne træffe egne beslutninger om sin krop? Og om at forholde sig kritisk til mediernes fremstilling af forskellige kropsidealer og at kunne sige fra over for de forventninger og det pres, der kan være til "den perfekte krop"?

I grupper af fire personer skal I nu arbejde med forskellige perspektiver på den stærke krop. I skal udarbejde og holde taler om forskellige former for kroppe. Jeres lærer giver jer en overskrift, som I skal tale om. Der er tre forskellige overskrifter, og der kan sagtens være grupper, der arbejder med det samme tema.

1.
Stærk i krop og sind: I skal skrive en tale på 3-5 minutter, som handler om at være stærk. Talen skal handle om, hvorfor det er sundt og vigtigt at være stærk. I vælger selv, om det skal handle om at være fysisk stærk, psykisk stærk eller begge dele.

2.
Mediernes fremstilling af den stærke krop: I skal skrive en tale på 3-5 minutter, som handler om, hvordan sociale medier fremstiller den stærke krop og hvilke konsekvenser, det har for jer og andre unge. I må gerne søge inspiration fra artikler på nettet om emnet. I kan eksempelvis søge efter ord som 'Kropsidealer' eller 'Krop og medier',

3.
Sådan bliver man stærk: I skal skrive en tale på 3-5 minutter med gode råd til, hvordan man kan være stærk i sine tanker, handlinger og overbevisninger. I skal give gode eksempler på, hvordan man kan blive bedre til at sige fra over for det pres, man kan opleve fra sociale medier, reklamer, venner og familie.

4.
Præsenter talen for de andre i klassen. I kan enten præsentere i gruppen eller vælge en fra gruppen til at holde talen. Diskuter herefter talerne. Hvilke argumenter kunne I godt lide? Har I ændret syn på, hvad det vil sige at være stærk? Føler I jer stærke og hvordan?

Bikinifitness

Bikinifitness er en fitnesskonkurrence for kvinder, der handler om at fremvise ekstrem fysik ofte opnået ved ekstreme metoder. Det er en underkategori af bodybuilding, hvor man skal have meget store muskler.

Kilde: Ida Thyrring

Bodybuilderkultur

De første bodybuildere kom frem i første halvdel af 1900-tallet. Siden da er kulturen ekspanderet og har haft stor indflydelse på trænings- og kropskulturen i dag. Bodybuildere træner for at få store muskler, som de viser frem ved at "flexe" eller spænde dem i forskellige poseringer.

Kilde: Den Store Danske

Hvad er din krops- holdning?

Tema 3



Mine læringsmål

- Jeg har kendskab til fitnessøvelser, der styrker min kropsholdning.
- Jeg har lært mere om, hvorfor jeg har bestemte holdninger til min krop.
- Jeg kender til min naturlige kropsholdning.

Introduktion

Der er mange holdninger til kroppen. Ligesom vi har forskellige kropsholdninger. Det er forskelligt, hvad vi tænker om kroppen, og det er forskelligt, hvordan vi bærer vores krop. Hvordan er din kropsholdning? Og hvad er din holdning til kroppen?

Kropsholdning er et ofte misforstået begreb. Mange tror, at man skal have en meget rank kropsholdning for at undgå skader eller smerter. Men det hænger mere sammen med et kropsideal, som hylder den "atletiske krop" eller soldaterkroppen, som udstråler styrke, energi og status.

Som udgangspunkt skal kroppens holdning være neutral og føles "naturlig" at indfinde sig i. En rankere eller krummere holdning, end man er vant til, vil altid føles mærkelig. Det gør den ikke bedre eller dårligere af den grund.

I dette tema skal I arbejde med holdninger til kroppen. Ligesom I skal arbejde med jeres kropsholdning. I skal analysere kropsholdninger hos hinanden og diskutere, hvad en god kropsholdning er. Ligesom I skal arbejde med forskellige opvarmnings- og fitnessøvelser, der fokuserer på ryg og holdning.

Øvelse 1

Kropsholdning

Når vi sidder, står eller går holder vi os alle sammen forskelligt. Der er ikke én rigtig måde at stå, sidde eller gå på. Hvordan kroppens holdning er, skal afspejle det, vi skal lave med kroppen. Når kroppens holdning er god for bevægelsen bliver bevægelsen nemlig nemmere at udføre og udbyttet bliver dermed mere effektivt. Når vi træner er en rank kropsholdning god, fordi vi afstiver rygsøjlen, så den er stærkere til at udføre bevægelser.

- 1.**
I skal nu to og to prøve at studere forskellige kropsholdninger. Find en partner. Stil jer over for hinanden. I skal nu skiftes til at indtage forskellige kropsholdninger, mens den anden efterligner. Når din partner eksempelvis svajer eller krummer i ryggen, strækker eller bøjer benene let, skal du efterligne.
- 2.**
Snak med din partner om, hvordan de forskellige kropsholdninger føles. Gør noget ondt? Føles noget unaturligt eller overraskende godt?
- 3.**
Forsøg at finde din neutrale kropsholdning. Din makker skal nu prøve at prikke på de steder, hvor du bør ændre holdning. Diskuter med din partner, hvordan det føles, når du retter på din kropsholdning. Hvor føles det anderledes? Og føles det bedre eller værre?

Kropsholdning

Dine muskler i maven, ryggen og lårene er alle sammen vigtige for en god kropsholdning. Men det er ikke kun din fysik, som er vigtig for din holdning. Dit humør og dit selvværd er også vigtig for en god kropsholdning. Ligesom vores kropsholdning nogle gange afspejler, hvordan vi bruger kroppen til dagligt.

Kilde: Videnskab.dk

4.

Noter i skemaet, hvad du skal være opmærksom på eller arbejde med, når det kommer til din kropsholdning. Hvis du synes, du har en god kropsholdning, skriver du, hvorfor den er god.

Min kropsholdning

Jeg skal være opmærksom på....

Jeg skal holde fast i...

Øvelse 2

Opvarmning

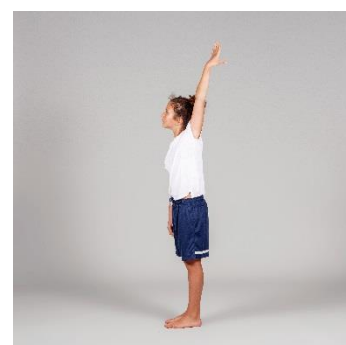
Som altid begynder vi med opvarmning, før I skal lave fitnessøvelser. I dette tema skal I prøve opvarmningsøvelser, der er særligt gode inden fitnessøvelser med fokus på skuldre og ryg.

1. Rotation af skulderled

Vi starter med at få gang i skulderledet. Skulderledet er et af de mest komplicerede led, og det er med i rigtig mange øvelser, når vi træner overkrop. Derfor er det vigtigt at varme ledet op, inden man går i gang.

Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne, og hænderne ned langs siden. Den venstre skulder skal nu på arbejde. Før den venstre arm frem foran dig med håndfladen opad, og kør armen op langs ansigtet, så tæt på øret som muligt. Når du ikke kan få armen længere op, roterer du din hånd, så håndfladen nu peger bagud. Herfra fører du armen ned bag ved dig. Når du mærker et godt stræk, så hold positionen der i 1-2 sekunder. Derefter fører du armen op til øret igen, roterer hånden, så håndfladen peger opad og fører armen tilbage foran dig. Skift arm, og lav øvelsen igen.

Det er vigtigt, at du laver bevægelsen meget langsomt, så du kan mærke, hvordan du kommer hele rotationen rundt. Lav øvelsen 2-3 gange på hver side.

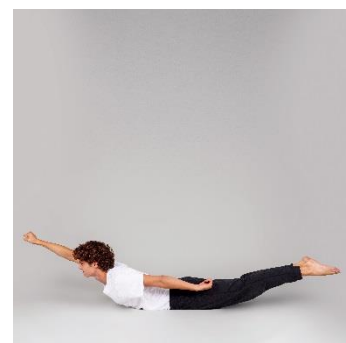


2. Superman

Læg fladt på maven med den ene hånd knyttet fremad og den anden bagud (som superman). Herfra løfter du på samme tid både hænder og ben fra gulvet, og i det skulle du gerne mærke, at din lænd spænder op.

Når du mærker opspændet, holder du det i 1-2 sekunder. Skift derefter arm, mens du holder opspændet i toppen af øvelsen.

Gentag bevægelsen 10-15 gange i et kontrolleret tempo.



Rygmuskler

Ryggenes anatomi består af en masse muskler, som har nogle flotte navne på latin. Lattissimus Dorsi hedder fx den brede rygmuskel, som du kan mærke, hvis du griber fat under armhulen på siden af ryggen. Det er den muskel, du bruger, hvis du skal trække dig op i et reb.

Kilde: Anatomisk guide til bevægeapparatet

3. Y-lift (to og to)

Find sammen to og to. Den ene lægger sig på maven og placerer armene frem foran sig med og tommelfingrene pegende mod loftet. Så man med krop og arme danner et Y. Herfra løfter man armene, så højt man kan og forsøger at samle skulderbladene bag på. Man skal ikke bøje i lænden for at prøve at komme højere op.

Det er ikke en rygbøjning, men et kontrolleret løft af armene, der skal aktivere skuldrene. Spændet skal mærkes bag på den øverste del af ryggen.

Makkeren sikrer, at øvelsen laves korrekt.

Lav 10-12 gentagelser, og byt roller.



Øvelse 3

Fitness for ryggen

Ligesom sidste gang, skal I arbejde med fitnessøvelser, som fokuserer på overkroppen. Denne gang zoomer vi ind på ryg og skuldre.

Din lærer har printet øvelseskort, som placeres rundt om i salen. Du skal nu skiftes mellem de forskellige kort, hver gang din lærer siger til. Du skal følges med en makker igennem fitnessøvelserne. Det betyder ikke noget, hvilken øvelse I starter med, så fordel jer godt mellem øvelserne.

1. Bent over row – 2.0 (to og to)

Du kender denne øvelse. Du har nemlig lavet den i tema 2. Din makker skal lægge sig på ryggen på gulvet, mens du stiller dig hen over din partner. Placer dig med et ben på hver side lige under hoften. Du skal nu bukke dig ned i hoften og tage fat i din partners arme ved albueleddet og trække din partner op ved at trække dine albuer tilbage. Din hofte skal hele tiden være bøjet, og din ryg skal være ret, når du laver øvelsen. Din makker på gulvet skal spænde godt i maven. Hold din makker oppe i 2 sekunder hver gang, du løfter, og lav 8-10 gentagelser á tre 3 runder.



2. Overkropskravl (to og to)

Gå sammen to og to. Find to stykker stof, fx to karklude eller viskestykker.

Den ene stiller sig i planke med strakte arme og fødderne på hver af de to stykker stof. Hold kroppen i en "planke", så du er stabil, mens du kravler frem ad. Hoftene skal være i lige forlængelse af resten af kroppen hele tiden. Træk dig nu frem kun ved brug af armene. Den anden stiller sig 10-15 meter væk og markerer, hvor langt den arbejds makker skal trække sig. Træk dig hen forbi din makker. Når du er kommet forbi, skal du også tilbage. Her skubber du dig tilbage med hænderne. Og bliver ved med at prøve at holde opspændet. Makkeren, der står og markerer linjen, skal heppe og motivere.



Tag 2-3 ture hver.

Kropsholdning og fitness

Det er vigtigt at have en neutral og stabil kropsholdning, når vi laver fitness-øvelser. Når kroppen er spændt op, og ryggen er i en neutral position, er den nemlig stærkere, end hvis man slapper af. Når vi skal løfte vores egen kropsvægt eller ydre vægt, så er det derfor en hjælp til os selv at spænde op i hele kroppen.

Kilde: Michelle Lindop

3. YTWI

Læg dig på maven og dan bogstaverne YTWI med kroppen.

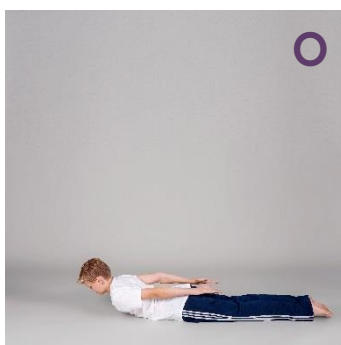
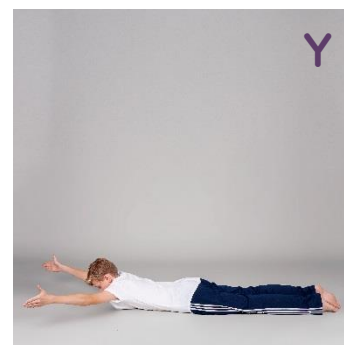
Først placeres armene skråt fremefter, så arme og krop danner et Y. Panden hviler i gulvet og tommelfingrene skal pege opad. I denne position løftes armene kontrolleret op mod loftet, uden resten af kroppen følger med.

Derefter dannes bogstavet T ved, at armene strækkes lige ud fra kroppens sider.

W dannes ved at bøje i albueled, så hænderne kommer tættere på hovedet. Mens dine arme er i denne position, forsøger du at løfte armene op mod loftet. Underarmene skal være parallelle med gulvet hele tiden.

Ved O må pande og overkrop gerne løftes lidt fra kroppen. Hænder og strakte arme tegner et O i luften omkring hoved og overkrop. Tommelfingre peger op foran hoved, og drejer, når de mødes på ryggen. O'et slutter ved numsen med håndfladerne opad.

I'et laver du ved at føre armene frem foran hovedet og ned langs siden. Husk tommelfingre op, og løft pande og overkrop lidt. Lav 5-10 gentagelser for hvert bogstav.



Øvelse 4

Hvilke holdninger har du til kroppen?

Vi kan have mange holdninger til kroppen, hvad den skal kunne, og hvordan den skal se ud. Noget kan vi ændre, og noget er vi disponeret for. Men hvorfor har vi de holdninger, vi har, og hvad siger det om os? Det skal vi undersøge i dag.

1.
Gå sammen to og to.

2.
Skriv hver især tre ting ned om jeres krop, som den er god til. Kan du løbe stærkt? Ser du rigtig godt? Er du god til at lytte? Eller noget helt andet?

#1	#2	#3
----	----	----

3.
Sæt jer nu over for hinanden. I skal nu skiftes til at sige én ting, som I er gode til eller godt kan lide ved jeres krop. Den, der ikke læser op, skal stille "hvorfor"-spørgsmål. Hvis den ene eksempelvis siger, at "Jeg kan godt lide, at min krop kan løbe langt", kan man som partner spørge "Hvorfor kan du løbe langt, tror du?" eller "Hvorfor kan du godt lide at løbe langt". Efter hvert svar kan man stille et nyt hvorfor-spørgsmål. Stil gerne tre hvorfor-spørgsmål til hver ting, som partneren siger.

4.

Hvad lærte du om dig selv? Måske har de mange hvorfor-spørgsmål givet dig et nyt blik på, hvorfor du er god til noget, eller hvordan du kan lide at være god til noget. Måske har du fået en forståelse af, hvad der motiverer dig. Det skal du nu skrive i skemaet herunder. Kan du eksempelvis godt lide at konkurrere? Kan du godt lide følelsen af at være bedst? Eller kan du godt lide at opnå noget sammen med andre?

Min motivation

Disposition

Genetisk disposition handler om, hvilke forudsætninger vi og vores krop har. Vi er hver især genetisk disponeret forskelligt. Det betyder, at nogle vil opleve, at det er let at få store muskler, mens det er sværere eller umuligt for andre. Nogle tager hurtigt på, når de spiser usunde ting, mens andre kan spise stort set, som de vil uden, at det kan ses.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Er du kropspositiv?

Tema 4



Mine læringsmål

- Jeg har kendskab til begreberne kropspositivisme og kropsidealer.
- Jeg kan reflektere over, hvordan man kan skabe en mere kropspositiv skole.
- Jeg har kendskab til fitnessøvelser, som styrker min underkrøp.

Introduktion

Hvad gør man, når man ikke kan leve op til de kropsidealer, der er? Når man bliver mobbet eller udskammet, fordi man ser ud, som man gør?

En række unge både i Danmark og udlandet forsøger at besvare de spørgsmål med en ny bevægelse kaldet kropspositivisme. Under hashtags som #effyourbeautystandards og #allbodiesaregoodbodies deler folk fra hele verden billeder af forskellige kroppe.

Måske kender du "Tykke Ida" fra programmet af samme navn på DR, skuespilleren Ulrikke Falch, der spillede Vilde fra SKAM og komikeren Sofie Hagen, der har stiftet Fed Front? De deltager alle tre aktivt i debatten om kropsidealer og kropspositivisme.

Når det kommer til drenge, mænd og kropspositivisme er der færre rollemodeller og forkæmpere. Langt de fleste kropspositive bloggere, instagrammere og kendte er kvinder. Det på trods af, at drenge og mænd i højere og højere grad møder et pres om være eksempelvis stærkere, højere eller mere maskuline. Der kommer dog flere og flere mandlige kropspositivister. Eksempelvis instagrammers og bloggere som @notoriouslydapper, @zachmiko og @abearnamedtroy.

I dette tema skal I undersøge, hvad kropspositivisme og kropspaktivisme er. Ligesom I skal udarbejde jeres egen form for kropspositivisme, der passer til jer og jeres skole. I skal selvfølgelig heller ikke snydes for hverken opvarmningsøvelser eller fitnessøvelser. Denne gang er der fokus på ben og balder.

Øvelse 1

En kropspositiv skole

Der findes masser af personer og bevægelser, som forsøger at sige fra overfor de stereotype kropsidealer. Nogle eksempler er "Tykke Ida" fra DR3, bevægelsen Fed Front og Ulrikke Falch, som vi kender som Vilde fra NRK-serien SKAM. De har alle ben i næsen og kæmper for et mere nuanceret blik på, hvad en krop er og hvad den skal.

1.
Undersøg og diskutér i grupper af 4-5 personer, hvad kropspolitikerer som bl.a. "Tykke Ida", Sofie Hagen og Ulrikke Falch gør. Hvilke medier bruger de? Hvilke budskaber har de? Hvad deler de? I må også meget gerne finde flere personer, foreninger eller bevægelser, der arbejder positivt med kropsidealer.

2.
Diskuter samlet, hvad I kan gøre på skolen for at skabe et mere nuanceret kropssyn blandt lærere og elever. Hvordan kan I få en kropspositiv skole?

3.
Udvælg og formuler sammen 10 gode råd, som kan udgøre et manifest for en skole med sunde og nuancerede kropsidealer. Det kan eksempelvis være "Giv komplement, der ikke handler om udseendet" eller "Tænk, før du dømmes andre på kroppen".

Brug post-its til at skrive jeres råd, så I nemt kan sortere, prioritere og omformulere undervejs.

4.
Når jeres råd er akkurat, som I synes, de skal være, skal I skrive dem over på en planche. Den kan kopieres og hænges op i jeres klasse – og måske flere steder på skolen? Hvis I ikke er helt færdige, kan I aftale, at en gruppe efter timen sørger for, at jeres fælles manifest for en kropspositiv skole gøres færdigt.

Skriv også jeres råd her i dit eget hæfte på næste side, så du altid har dem i nærheden.

Kropspositivisme

Kropspositivisme er en bevægelse, der kæmper for lige rettigheder og samme muligheder for alle kroppe på tværs af kønsidentitet, etnicitet, funktionalitet, helbred og vægt. Med andre ord: Der skal være plads til alle slags kroppe.

Kilde: Kvinno

En kropspositiv skole

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

#9

#10

Kropsaktivisme

Kropsaktivisme er en tendens, hvor man på blandt andet sociale medier deler ufiltrerede og uredigerede billeder af sin krop for at sende et budskab om, at alle kroppe er gode kroppe, og at man bør elske sig selv, som man er.

Kilde: Information

Øvelse 2

Opvarmning

Som altid, kommer opvarmning før træning. Denne gang er der fokus på opvarmningsøvelser, der er gode, inden man skal træne ben og balder. Det vil sige øvelser, der fokuserer på forlår, baglår, hoftebøjere og baldemuskulaturen. Det er også øvelser, hvor resten af kroppen er i spil, så den er klar til arbejde.

Din lærer har printet en række øvelseskort, som er placeret rundt om i salen. Du skal nu skiftes mellem de forskellige kort, i takt med at du har gennemført dem. Det betyder ikke noget, hvilken øvelse I hver især starter med, så fordel jer godt mellem øvelserne.

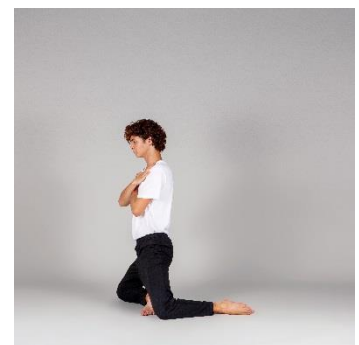
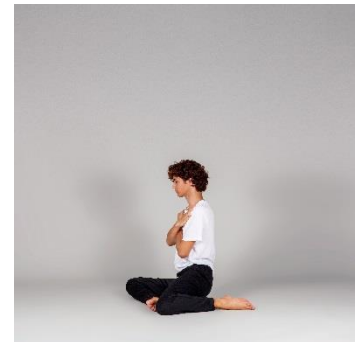
1. Stræk og opvarmning af hoftebøjere

Vi skal nu træne vores ben og balder. I styrketræning prøver vi som regel at arbejde i øvelsernes fulde bevægeudslag, dvs. at vi kommer ud i leddenes yderstillinger. Derfor er det sammen med den generelle opvarmning en god ide at lave nogle ledspecifikke øvelser, hvor vi netop arbejder os ud i leddenes yderstillinger, så kroppen er bedre rustet til træningsøvelserne. Det gør vi med denne øvelse.

Sæt dig på gulvet ligesom, hvis du skal sætte dig i skrædderstilling. Lad det ene ben blive bukket foran dig og lad det andet bukke bagud med lægge langs siden. Du sidder rigtigt, når den ene fod hviler på det andet bens lår med ydersiden af foden i gulvet. Den anden fod skal have indersiden i gulvet.

Hold positionen med benene, mens du løfter dig op, så du kommer op og ”stå” på knæene. Hold enten armene på brystet eller strakt ud i luften for at holde balancen.

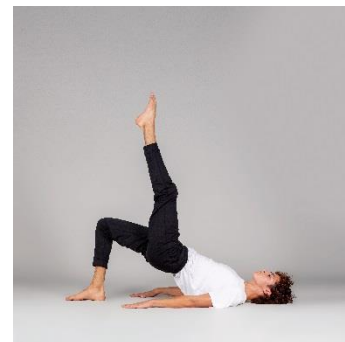
Når du er kommet op på knæene, spænder du godt i balderne i 2-3 sekunder, inden du sænker dig langsomt og kontrolleret ned igen. Forsøg at udføre øvelsen roligt og kontrolleret - både på vejen op og på vejen ned igen.



2. 1-bens glute bridge

I denne øvelse skal vi arbejde med ben og baller. Læg dig på ryggen og bøj begge ben, så fødderne er placeret i gulvet tæt på din numse. Stræk det ene ben lige op i luften, mens det andet ben bliver i gulvet. Brug nu benet i gulvet til at løfte din hofte op fra gulvet, så det strakte ben kommer tættere på loftet.

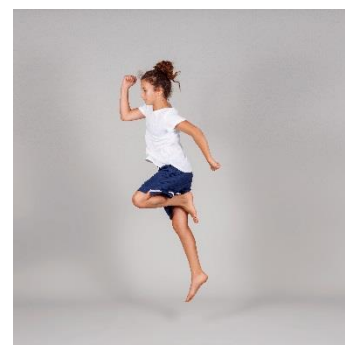
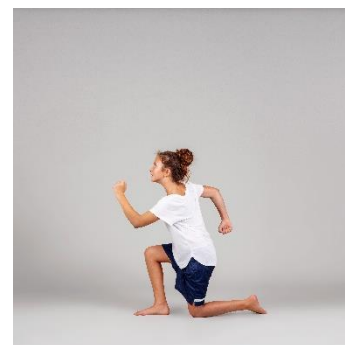
Gentag 6-10 gange på det samme ben, og byt så rundt på benene og gentag øvelsen.



3. 1-bens vertical jump

Som det sidste skal du både have pulsen lidt op og træne koordination. Start med at sætte dit venstre knæ i gulvet. Dit højre knæ er bukket med foden i gulvet foran dig. Din venstre arm er let bukket ved albuen og peger fremad, mens den højre peger bagud. Det er udgangspositionen, som ses i billede 1. Herfra skal du op i et hop på det højre ben. Sving højre arm op, samtidig med at du svinger det venstre bukkede knæ op. Det højre ben løfter sig fra jorden og peger bagud. Kom så højt op, at din overkrop næsten er i vandret position. Det skal være en følelse af virkelig at spænde en fjeder, og så skyde den afsted mod loftet. Forsøg at lande på begge ben.

Gentag 5 gange på det første ben, inden du skifter til det andet.



Øvelse 3

Fitness for ben og balder

I har med jeres manifest vist, at I har ben i næsen. Men har I også stærke og hurtige ben? Hvis ikke, så kommer her nogle øvelser, der styrker jeres lår, balder og lægge.

Din lærer har printet en række øvelseskort, som placeres rundt om i salen. Du skal nu skiftes mellem de forskellige kort i takt med, at du har gennemført dem.

1. Squat

Squat er en traditionel styrketræningsøvelse. Næmlig squat. Det er en øvelse, hvor du arbejder med alle muskler i ben og balder, og samtidig aktiveres de stabiliserende muskler og mave og lænderyg for at holde overkroppen ret. Du skal stille dig med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Ret ryggen ved at skyde brystet let frem og op, og sænk skuldrene. Lad knæ og tæer pege frem og lidt ud til siden, så du åbner i hoften og bedre kan komme ned at "sidde". Før nu numsen ned, som skulle du sætte dig på en lav kasse. Kom så langt ned at "sidde", som du kan med rank ryg.

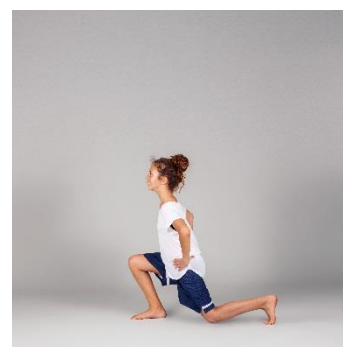
Lav 3x15 squats, og hold korte pauser mellem hvert sæt.



2. Split squats

Man kan lave forskellige variationer af squats. Nu skal du lave split squats. Fra en stående position træder du et stort skridt frem på det ene ben, mens det andet ben bliver, hvor det er. Det er din "split"-position. Du skal nu sænke kroppen ned mod gulvet ved at bøje det bagerste knæ og føre det så langt ned mod gulvet, som du kan. Sørg for, at din overkrop er helt rank. Pres nu igennem den forreste fod, og stræk det forreste ben. Bagerste knæ bevæger sig således væk fra gulvet, og du ender i "split" - positionen igen med begge ben strakte.

Lav øvelsen 10 gange inden, du skifter ben.



3. Buddy push (to og to)

I denne øvelse skal du skubbe en tung genstand fra den ene ende af lokalet til den anden. Måske har din lærer fundet en tung genstand frem, hvis ikke så brug en af dine klassekammerater.

Din makker skal sætte sig på en klud eller et viskestykke med fødderne oppe. Imens skubber du på skuldrende. Det er vigtigt, at du prøver at holde overkroppen i ro, så det er dine ben, der gør arbejdet. Skub lige tilbage med benene og tag et langt skridt fremad hver gang.



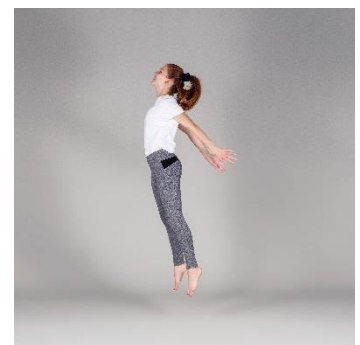
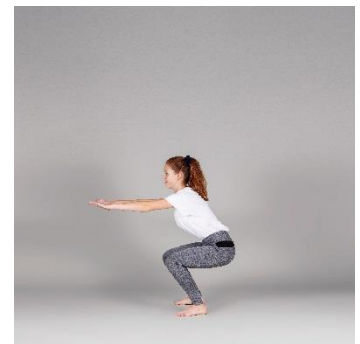
4. Jump squats

Den tredje øvelse er en power-øvelse. Det vil sige en øvelse, hvor du træner din eksplosivitet. Det vil sige dine musklers evne til at udvikle eksplosiv kraft.

Du skal lave jump-squats. Øvelsen begynder som almindelige squats. Men i stedet for at rejse dig normalt op fra squattet, skal du gøre det så kraftfuldt som muligt, så du sætter af fra gulvet i et hop. Prøv at hoppe så højt som muligt.

Vær hele tiden opmærksom på, at dine knæ og tæer peger i samme retning.

Lav 10-15 gentagelser.



Hvordan er dine mave- følelser?

Tema 5

A large, solid red shape is located in the bottom right corner of the page, partially cut off by the edge. It has a curved, organic form, resembling a stylized drop or a portion of a larger graphic element.

Mine læringsmål

- Jeg har kendskab til flere fitnessøvelser, som styrker mave- og lændemuskler.
- Jeg har kendskab til flere kropstrends og kan diskutere dem.
- Jeg kan skelne mellem fysisk og psykisk sundhed.

Introduktion

På sociale medier flyder det over med fitnessguruer, der har six packs og store overarme. Bloggere med personlige trænere og "perfekte" kroppe. Hver dag bliver vi konfronteret med billeder og profiler, der kan få os til at føle, at vi skal se ud på en bestemt måde. Nogle opslag handler om forskellige træningsformer, fødevarer eller tilbud, der giver en bestemt krop eller evne. Andre viser et kropsideal mere indirekte for eksempel ved at vælge modeller og statister, som ser ud på en bestemt måde. Fælles er, at de viser et ideal, som vi ikke nødvendigvis kan leve op til. Noget perfekt, som kun eksisterer i tanken og ikke i virkeligheden.

Sociale medier har en stor indflydelse på, hvilke kropsidealer, "body goals" og kropstrends der spredes. Bikini-bridge, thigh-gap, collarbone challenge, six pack og ab-crack er eksempler på trends, der har fyldt på de sociale medier de senere år.

I dette tema skal I arbejde med forskellige kropsidealer og -trends, som præger vores opfattelse af, hvad en "rigtig" eller "god" krop er. I skal diskutere, hvordan det påvirker jer.

Med andre ord, hvad er jeres mavefornemmelse? Hvad betyder de forskellige trends? Og hvordan vil I gerne forholde jer til det?

I dette tema prøver I først kræfter med opvarmnings- og fitnessøvelser, der styrker jeres fysiske "mavefornemmelse". I skal her arbejde med mave- og lændeøvelser, som bl.a. bevæger og stabiliserer rygsøjlen og bækkenet på forskellig vis. Til slut skal I arbejde med jeres "mavefornemmelser", når det kommer til det gode og det mindre gode ved bestemte trends.

Øvelse 1

Opvarmning

I kender efterhånden rutinen. Før al træning kommer opvarmning. Denne gang er der fokus på opvarmningsøvelser, der er gode, inden man skal lave øvelser for mave og lænd. Det vil sige træning af mavemusklene og lænderyggen.

Din lærer har printet en række øvelseskort, som er placeret rundt om i salen. I skal nu skiftes mellem de forskellige kort i takt med, at I har gennemført dem. Det betyder ikke noget, hvilken øvelse I starter med, så fordel jer godt mellem øvelserne.

1. Plank with shoulder taps

Start med at finde din udgangsposition i planken med strakte arme. Spænd godt op i mave og baller. Herfra skal du skiftevis "tappe" dig selv på skuldrene. Højre hånd tapper venstre skulder, og venstre hånd tapper højre skulder. Sørg for, når du tapper, at du ikke roterer i hoften. Hold underkroppen så stille, som muligt. Jo bredere, du står med fødderne, jo lettere er det. Jo smallere, du står, jo sværere er det. Lav 3 runder á 7 taps til hver skulder. Hold 60 sekunders pause mellem hver runde.



2. Bear crawl

Nu skal vi lave en koordinerende øvelse. I skal ned på alle fire med tæerne i jorden og knæene løftet. Spænd godt op i maven, og gå frem med ganske korte skridt ved at træde frem med højre hånd og venstre fod, fulgt op af venstre hånd og højre fod. Det er vigtigt, at øvelsen udføres kontrolleret og roligt, at skridtene er små, og at man spænder op i maven. Man må gerne føle, at man bevæger sig lidt mekanisk, så man løfter arm og ben samtidig. Lidt som hvis man var en robotbjørn.

Det er en god øvelse til at varme mave og lænd op, men også til at stimulere nervesystemet, da der er et stort koordinerende element i det.



3. Klokkesletsplanke (to og to)

Find en makker. En af jer lægger sig i planken med strakte arme. Forestil jer, at der ligger en urskive på gulvet foran hænderne. Nu er det den stående makker, der bestemmer: "Kl. 12.00! Kl. 2, Kl. 10!" og sådan derud af. Det tal, som makkeren giver ordre til, skal den i planken markere ved at tappe på gulvet foran sig. Uden at miste opspændet! Den makker, der giver ordren, skal vente 1-2 sekunder mellem ordrene, så makkeren i planken får en chance til at koncentrere sig om sit opspænd.

Lav 2-3 runder af 45 sekunder hver.



Oldtidens kropsidealer

Kropsidealer har en lang historie bag sig. Faktisk findes der eksempler på, hvordan bestemte kropsidealer blev dyrket helt tilbage til oldtidens Grækenland. Her blev der lavet af statuer af mandlige helte, som typisk var stærke og atletiske. Kvinder blev fremstillet med frodige former som et symbol på fertilitet.

Kilde: Kristeligt Dagblad

Planken

Formålet med planken er at blive stærk omkring mave og lænd, og det træner man ved at holde et opspænd. Når man ligger i planken er det vigtigt, at man ikke kun spænder godt op i maven, men at man også spænder op i ballerne – som hvis man havde en hasselnød, man skulle klemme sammen om. Derudover kan man variere, hvor bredt man står med fødderne. Jo bredere, man står, jo lettere er det både at spænde op og at holde planken. Jo smallere man står, jo sværere bliver øvelsen. Start gerne bredt for at få en god fornemmelse med dit opspænd.

Kilde: Ida Thyrring

Øvelse 2

Fitness for core

Du har sikkert hørt og set ordet 'core' blive brugt i træningssammenhænge. Core er et engelsk ord for kroppens kerne eller kropsstamme. Det dækker over de lige og skrå mavemuskler, den indre tværgående samt en række mindre muskler, som hjælper til at stabilisere området omkring vores rygsøjle og bækken. Det er vigtigt, uanset, hvad vi skal med vores krop. Det er vigtigt, når vi dyrker sport – hvad enten det er fodbold, svømning eller noget tredje – da musklerne omkring kropsstammen er involveret i stort set alle bevægelser, som vi laver.

I skal nu lave en række core-øvelser. Din lærer har printet en række øvelseskort, som placeres rundt om i salen. I skal nu skiftes mellem de forskellige kort i takt med, at I har gennemført dem. Du skal finde sammen med en partner, som du følges med.

1. Dynamisk sideplanke

Indtil nu har vi arbejdet meget med de lige mavemuskler. Nu er det tid til at fokusere mere på de skrå – vores obliques. Vi skal lave en dynamisk sideplanke. Den starter med, at vi stiller os i en planke med den ene side mod gulvet. Hvis vi starter på venstre side, betyder det, at vi har venstre albue og underarm i gulvet, og venstre fod støtter på ydersiden. Den højre fod ligger stablet ovenpå den venstre. Er det for svært at holde balancen, kan du placere den lige bag. Højre hånd sætter du i højre side. Fokuser på at holde kroppen i en lige linje fra toppen af hovedet til hælene. Spænd i hele kroppen, så hoften ikke dykker ned mod gulvet.

Lav 2-3 sæt á 7-10 gentagelser på hver side.



2. Hip ups (to og to)

I denne øvelse har vi særligt fokus på de lige mavemuskler, og især de nederste. Find sammen to og to. Den ene lægger sig på ryggen med hænderne ned langs siden og løfter derefter benene samlet lige op i luften. Den anden stiller sig ved siden af. Makkeren på gulvet skal nu spænde op i maven, så underkroppen løfter sig fra gulvet, og tåspidserne peger lige op i luften. Man skal nærmest prøve at prikke til loftet med tæerne. Makkeren, der står ved siden af, skal med flad hånd markere, hvor højt den på gulvet skal prøve at løfte fødderne op. Prik med tæerne din makkers flade hånd.

Lav 2-3 sæt hver á 10-12 gentagelser.



3. Superman to iron-cross flow

Denne her bliver man virkelig hard core af! Start i planken med strakte arme som udgangsposition.

Herfra kravler du først fremad med hænderne, mens fødderne bliver, hvor de er. Kravl så langt frem, du kan, uden at falde sammen!

Når du er kommet så langt ud, du kan, vender du tilbage til udgangspositionen ved at skubbe dig selv tilbage. Når du er tilbage i planken som udgangsposition, lader du hænderne vandre ud til siden, så du med kroppen prøver at danne et kors. Kom igen så langt ud, du kan, uden at kolapse.

Når du er kommet så langt ud til siderne som muligt, vender du tilbage til udgangspositionen ved at skubbe dig tilbage.

Lav 2-3 sæt á 2-3 gange hvor du både kravler frem med hænderne og ud til siderne (iron cross).



Øvelse 3

Hvad tænker du om kropstrends?

Der opstår hele tiden nye krops- og fitness-trends. Nye måder at træne på. Nye måder at spise. Nye måder at se ud på. Nogle eksempler er Crossfit, stenalderkost og "body goals" som bikinibril, thigh-gap, collarbone challenge, six pack og ab-crack.

Det er dog ikke alle trends, der er sunde og giver mening i forhold til en sund og funktionel krop. Faktisk kan nogle af dem fremme usunde vaner og tanker. Ligesom nogle bidrager til det, vi typisk hører som "Body shaming". Altså at man gennem trends indirekte kritiserer kroppe, der ikke lever op til disse trends.

Det er vigtigt, at man bruger sin mavefølelse, når det kommer til krops- og fitness-trends. Det er vigtigt, at man forholder sig kritisk og reflekterer over, hvad den enkelte trend er udtryk for. Ligesom det er vigtigt, at forstå, at alle kroppe er forskellige. Så det er ikke altid, at det er det samme, der er sundt og godt for vores krop.

1.
Snak i klassen om, hvilke trends I kender. Hvilke trends ser I på sociale medier, i reklamer og i eksempelvis TV-serier? Hvilken betydning har de for jer og jeres omgivelser? Har du selv prøvet at følge nogle af dem?

2.
I skal nu diskutere de forskellige trends. Der er mange nuancer i alle trends. Eksempelvis kan en trend godt være fysisk sund, men den kan være usund i forhold til vores tanker. Nogle trends kan også se sunde ud, men de kan være opnået på en usund måde gennem eksempelvis sultekur eller doping.

Diskuter i klassen, hvornår noget er sundt eller usundt. Tænk over, hvad der har betydning for - om det er fysisk sundt/usundt eller psykisk sundt/usundt?

Det kan sagtens tænkes, at nogle kropstrends er både sunde og usunde for os.

3.
Vælg én trend, du vil arbejde med. Skriv dine egne tanker om den trend ind i skabelonen på næste side. Hvad er sundt og usundt ved den fysisk og psykisk? Tænk over, hvad I snakkede om i klassen. Er du enig? Har du også dine egne tanker og erfaringer?

Body-shaming

Body-shaming handler om, at personer bliver negativt dømt på baggrund af deres udseende.

Kilde: Fremmedord.dk

Skriv her, hvilken
trend du arbejder med:

Fysisk

Sund

Psykisk

Sund

Usund

Usund

Hvad er fit for dig?

Tema 6



Mine læringsmål

- Jeg har et bredt kendskab til opvarmnings- og fitnessøvelser, som styrker hele min krop.
- Jeg kan sammensætte et træningsprogram, som motiverer mig og styrker min krop.
- Jeg kan reflektere over min krop, og hvad jeg ønsker for min krop.

Introduktion

De første fem temaer har handlet om, hvordan I passer på jeres krop - både fysisk og psykisk. Gennem fitnessøvelser og diskussionsopgaver har I arbejdet med kropsidealer, trends, medier og meget mere. I har reflekteret over de idealer og normer, som omgivelserne præsenterer for jer, og I har taget stilling til, hvilken krop der er god for jer.

Måske er du kommet nærmere et svar på, hvad der er godt og sundt for dig? Måske er du blevet klogere på, hvilken rolle dine omgivelser spiller på din opfattelse af din egen og andres kroppe?

I dette tema skal I arbejde med, hvordan I bedst kan opnå netop den krop, I gerne vil. I skal lave jeres eget Fit In-træningsprogram. Ligesom I skal arbejde med formidling af jeres personlige træningsprogram.

Øvelse 1

Hvad kan min krop? 2.0

I første tema udfyldte du et skema om din krop. Sidenhen har du brugt din krop på (måske) nye måder, og du har reflekteret over kroppen i forskellige perspektiver.

- 1.**
Kig på det skema, som du udfyldte i første modul. Hvad tænker du om din krop nu? Kan din krop mere, end du troede? Skal din krop kunne noget andet, end du troede?
- 2.**
Udfyld skemaet igen ud fra de tanker, du nu gør dig. Er der måske noget, der før virkede negativt, som nu er godt?

Det bedste ved min krop er...

Min krop kan....

Det værste ved min krop er...

Min krop kan ikke....

Jeg ville ønske, at min krop kunne....

3.

Diskuter i klassen eller i grupper, hvordan jeres skemaer har ændret sig. Du behøver ikke fortælle de andre, hvad du har skrevet. I skal blot diskutere, om jeres opfattelse af jeres kroppe har ændret sig helt overordnet. Og hvis ja, hvorfor I har skiftet holdning?

Hvem styrer synet på kroppen?

38,5 % af eleverne i 7.-9. klasse mener, at de selv er de eneste, der har indflydelse på deres syn på deres krop.

36,3 % mener, at venner påvirker deres syn på egen krop.

Og **25,9 %** mener, at sociale medier påvirker deres syn på egen krop.

Kilde: Sex & Samfund

Øvelse 2

Dit personlige Fit in?-program

Du skal nu skabe dit eget personlige Fit in?-program. Et træningsprogram, der passer til dig, din krop og dine drømme.

Din lærer har printet de forskellige Fit in?-øvelser og lagt dem ud på gulvet. De er opdelt i opvarmningsøvelser og fitnessøvelser under de forskellige temaer.

1.

Du skal nu udfylde skabelonen til dit eget træningsprogram på næste side. Tænk over følgende, når du sammensætter dit program:

- Hvilke øvelser har været sjove at lave?
- Hvilke øvelser motiverer dig?
- Hvilke øvelser føles gode for din krop?

Skift mellem de seks stationer. En opvarmningsstation og fem stationer med fitness for forskellige dele af kroppen.

Kig øvelserne igennem og vælg dem, der passer bedst til dig. Du skal vælge 9 øvelser, hvoraf 3 er opvarmningsøvelser. Du bestemmer derudover selv, hvor mange fra hvert tema, du skal bruge.

Måske er det vigtigt, at du får en stærk ryg, der kan tåle at sidde stille foran en computer i mange timer? Måske vil du gerne have hurtige løbeben, eller måske vil du være stærkere? Det er helt op til dig, hvad du vil fokusere på, men det er en god ide at have øvelser, der rammer flere kropsdele. Det er sådan, man får en velfungerende krop.

2.

Der er billeder af alle øvelser sidst i dette hæfte, som du kan klippe ud og sætte ind i dit træningsprogram. På den måde kan du altid se, hvordan øvelserne bør udføres.

Det gode træningsprogram

Et godt træningsprogram er et træningsprogram, der er skræddersyet til netop dig. Der er øvelser, som du kan finde ud af, og som du synes er sjove.

Derudover skal et godt træningsprogram rumme øvelser til hele kroppen – både ben, balder, ryg, bryst og arme. Kun på den måde får du balance i hele kroppen.

Og til sidst skal et godt træningsprogram have opvarmningsøvelser. Man skal have pulsen op og varme led, inden man træner. Det spiller nemlig en vital rolle for kroppens fysiske tilstand.

Kilde: Michelle Linop

Opvarmningsøvelse

Tid Antal

Opvarmningsøvelse

Tid Antal

Opvarmningsøvelse

Tid Antal

Øvelse

Tid Antal

Øvelse

Tid Antal

Øvelse

Tid Antal

Øvelse

Tid Antal

Øvelse

Tid Antal

Øvelse

Tid Antal

Øvelse 3

Fitnessformidling

Fitness fylder rigtig meget i medierne. Og særligt filmformatet er populært, når det kommer til at formidle fitnessøvelser. I denne øvelse skal du selv arbejde med fitness formidling. Du skal nemlig lave en video, der kan guide andre til at gennemføre dit Fit in?-program.

- 1.**
Start med at søge inspiration. Brug lidt tid på at gå på eksempelvis YouTube og se træningsfilm, besøg hjemmesider som Maxer.dk eller instagram-profiler som @urbangymcph og @kayla_itsines. Find et par film, som du synes er gode. Hvordan de er filmet? Hvordan gennemføres og formidles øvelserne? Hvilke omgivelser er der? Hvordan arbejdes der med grafik og/eller speak?
- 2.**
Når man skal lave film, er det vigtigt først at planlægge filmen. Udfyld skemaet på næste side, og skab dit eget filmkoncept.
- 3.**
Find sammen med en makker og optag din træningsfilm. Sørg for, at du får alle de klip, du har brug for – og måske også lidt flere, så du har noget at vælge imellem, når du skal klippe filmen sammen.
- 4.**
Klip og rediger nu din film. Du kan bruge programmer som iMovie eller PowerDirector. Ligesom du kan finde en lang række instruktionsfilm på YouTube, hvis du ikke har prøvet at klippe en film sammen før.
- 5.**
Del din film med dine klassekammerater. Måske har I på skolen et forum eller en blog, hvor I kan dele film. Hvis ikke kan jeres lærer samle filmene ind, så I kan se dem i en time eller et frikvarter.

Fitness- formidling

Konceptbeskrivelse

Hvad er vigtigt for dig, at din film giver seeren?
Hvilken stemning? Hvilket formål?

Scenografi

Hvordan skal omgivelserne være?
Hvor skal den optages?
Hvad skal være i baggrunden?

Rekvisitter

Skal du bruge nogle rekvisitter til film,
eksempelvis til at gennemføre øvelser?

Grafik

Skal der bruges grafik i filmen, eksempelvis
til navn og beskrivelse af øvelser?

Speak

Skal der være speak i filmen? Det vil sige en
stemme, der taler ind over filmklippene.

Øvelse 4

Opsamling på Fit in?

I er nu igennem Fit in?-forløbet, og det er tid til at kigge tilbage og tænke over, hvordan det har været. Har du lært noget – om fitness, om dig selv og din krop? Har du prøvet noget nyt? Det skal I snakke om i denne øvelse, hvor I skal evaluere forløbet.

- 1.**
På næste side finder I en samtalemenu. Snak om de forskellige spørgsmål sammen med en partner. I behøver ikke nå alle spørgsmål igennem. I må gerne bruge tid på dem, I finder mest interessante.
- 2.**
Diskuter i klassen, hvad der har været det bedste og det sværeste ved forløbet. Diskuter, hvad I har lært og om noget har ændret sig – fysisk eller psykisk.
- 3.**
Hvis I gerne vil dele jeres opsamling med DFHO, der har udarbejdet Fit in?, er I meget velkommen til at skrive jeres tanker, erfaringer og oplevelser til mailen nedenfor. DFHO hører også gerne fra jer, hvis I har gode ideer til, hvordan man udvikler Fit in? og fitness generelt.

Mail: plm@dfho.dk
Telefon: 7225 5740

Fit in? Hvordan har det været?

Hvad har du lært ved Fit in?-forløbet?



Har du ændret holdninger efter Fit in?



Har du brugt dit Fit in?-program der hjemme?



Hvad synes du, om de forskellige fitnessøvelser?



Hvad har været det sværeste ved Fit in?



Hvad har været det bedste ved Fit in?

Billeder af øvelser

Til at klippe ud



