

UNDERVISNINGSFORLØB





TRIATLON



Indhold

Fordord	s.2
Introduktion til materiale	s.3
Undervisningsforløb 1 - Løb, teknikker og tempo + skiftetræning	
- Farvel og høj igen	s.5
- Ruder, hjerter, spar og klør	s.6
- Makker/skubbe-øvelse	s.7
- Skoskifte stafet	s.8
- Biathlon	s.9
Undervisningsforløb 2 - Cykling; teknikker, skifte og kombitræning	
- Skifte til og fra cykling	s.11
- Skifte-holdstafet	s.12
- Cykelforhindringsbane	s.13
- Terning-duathlon	s.14
Undervisningsforløb 3 - Svømning; teknikker, vandføling og åbent vand	
- Kolbøttevendinger og crawl	s.16
- Balanceøvelser	s.17
- Bølgesvøm	s.18
- Åbent vand	s.19
Undervisningsforløb 4 - Løb; Holdstafetter og pulstræning	
- Klemmeleg	s.21
- Hemmelighedernes løb	s.22
- Skoskifte-stafet	s.23
- Stjerneløb med poster	s.24
Undervisningsforløb 5 - Cykling; teknikker, holdkørsel og pulstræning	
- Hilseleg	s.26
- Giv drikkedunken videre	s.27
- Criterium	s.28
- Parkørsel	s.29
Undervisningsforløb 6 - Svømning; teknikker, vandføling og åbent vand	
- Den kinesiske mur	s.31
- Balanceøvelser	s.32
- Færgerundfart-stafet	s.33
- Dykkeøvelse	s.34
- Massestart	s.35



Fordord

Triatlon er en forholdsvis ny idrætsgren, som i skolen hører til under området "Fysisk aktivitet"/"Fysisk træning". Det er nemlig et kendetegn ved triatlon som sport, at særligt træning af kroppens udholdenhed er nødvendigt for at klare sig godt. Det tager tid at træne udholdenhed, og derfor er vedholdenhed en ønskværdig egenskab, som kan læres gennem triatlonaktiviteter.

Triatlon i skolen kan have en legende tilgang og kan progredieres til at have mere fokus på at træne kroppens udholdenhed og præstere. Mulighederne for at variere og træne med en legende tilgang appellerer til mange elever, da de samtidig føler, at de både bruger kroppen og prøver sig selv af sammen med kammeraterne.

Variationsmulighederne i triatlon er gode, da der er hele tre discipliner, og man kan både fokusere på enkelte elementer eller på overgange mellem discipliner. Endelig er der med triatlon gode muligheder for at mærke sin krop og forstå sig på den, når refleksioner og dialoger med fagsprog indgår i undervisningen.

God fornøjelse.
Martin Elmbæk Knudsen,
Cand. scient i Idræt & Sundhed
og lektor ved UC Syd.





Introduktion til materialet

Redskaber

Kræver øvelserne specifikt udstyr eller redskaber, er de listet under beskrivelsen af de enkelte øvelser. Det er især vigtigt, at eleverne medbringer egen cykel, og deres hverdagscykel vil fungere fint til forløbet. Derudover skal alle elever benytte cykelhjelm, da det er obligatorisk i triatlon.

Udstyrsliste:

Elever:

- løbesko
- Cykel (elevernes egne hverdagcykler)
- Cykelhjelm
- Drikkedunk (elevernes egen)

Lærer:

- Kegler
- Ærteposere
- Spillekort
- Spande
- Klemmer
- Terninger

Hvordan bruges materialet

Undervisningsmaterialet kan bruges til at introducere og klæde eleverne på til at gennemføre en triatlon samt dygtiggøre sig inden for de enkelte discipliner.

Formålet er at udvikle tekniske, taktiske, fysiske, mentale og sociale kompetencer gennem varieret og sjov træning. Det bør anvendes som vejledende materiale, hvor der tages udgangspunkt i udvikling i den enkeltes niveau. Derfor er der under flere øvelser givet forslag til måder at justere sværhedsgraden i øvelserne, så alle elever får en sjov og god oplevelse.

Materialet kan endvidere bruges som inspiration til at uddanne eleverne i forskellige tilgange til udførelse af aktiviteterne, idet de får mulighed for at reflektere over hver aktivitet. Til flere af øvelserne er der små film, der illustrerer, hvordan øvelserne skal udføres. Alle øvelsesvideoerne kan også findes på [Triatlon Danmarks YouTube-kanal](#).

Undervisningsmaterialet kan anvendes til alle aldersgrupper, men bør justeres efter alder og niveau. Undervisningsmaterialet er tiltænkt som inspiration til en legende og sjov tilgang til aktiviteter relateret til triatlon.

Læringsmål

Læringsmålene i idrætsundervisningen har stort fokus på kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer. Dette ønsker vi at kombinere med undervisning i triatlon.

Bag hver øvelse ligger læringsmål, som vi ønsker, eleverne tager sig tid til at reflektere over. Læringsmålene tager udgangspunkt i, hvordan den enkelte aktivitet kan relateres til triatlon, da eleverne kommer til at udøve aktiviteter, som ikke nødvendigvis er direkte forbundet til triatlon.





Farvel og Hej igen

Opvarmning



Sådan gør I:

Eleverne løber i rækker af 4 personer i et roligt tempo. Den bagerste i rækken vender om og spurter i modsat retning væk fra rækken og tæller imens til 10. Derefter vender eleven om og løber tilbage til og forbi rækken og placerer sig helt op foran.

Når eleven løber forbi den bagerste løber i rækken, er det startsignalet for den næste at vende om og løbe væk fra gruppen, tælle til 10 og igen vende tilbage mod gruppen osv.

Det er vigtigt at gruppen holder et roligt tempo, når de løber i rækken, så eleven der spurter væk fra gruppen, har mulighed for at nå tilbage og overtage.

Varighed: 15 minutter

Læringsmål og refleksioner:

Social (+fysisk): Formålet med øvelsen er at lære eleverne at samarbejde og finde en dynamik i gruppen, så gruppen holdes samlet. Det er en vigtig egenskab i triatlon at kunne forholde sig til sine holdkammerater og konkurrenter, da der er meget dynamik, som er afgørende for sammenhold og balance i grupperne.



FARVEL OG HEJ IGEN



Sådan gør I:

Der er opsat et par baner som er ca. 10 meter ud/hjem. Ved hver bane er der et sæt spillekort. Hver kulør får tilknyttet en teknikøvelse, f.eks.:

- Ruder = Hjortespring
- Hjerter= fodledsjog
- Spar= Gadedrengeløb
- Klør= bunnyhop

Eleverne fordeles på banerne med 3-4 mand i hver gruppe og stiller sig på en række. Den første trækker det øverste kort i bunken og udfører øvelsen, når den første vender tilbage til start, klapper eleven den næste person, som løber afsted og trækker et nyt kort, osv. Alle skal igennem 3-4 omgange.

Varighed: 20 minutter

Læringsmål og refleksioner:

Færdigheder: Teknikøvelser er en oplagt mulighed for at forbedre sin løbeteknik, som er vigtig for det afsluttende løb i et triatlonløb. Hensigten er, at eleverne skal fokusere på udførelse og teknik fremfor hurtighed.



FODLEDSAFVIKLING



LØBE-SPRING



Gadedrengeløb



BUNNY-HOP



Makker/skubbe-øvelse

Teknik



Sådan gør I:

Eleverne går sammen to og to.

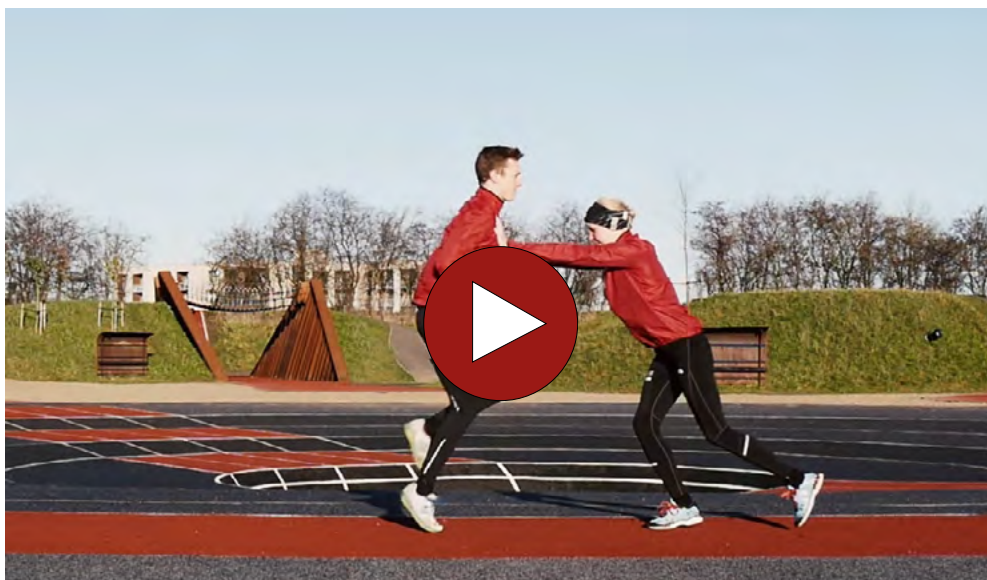
Person 1: Strakt krop let fremadlænet. Fokus skal være på at foden trækkes aktivt op under ballen, samtidig med at foden på det andet ben sættes aktivt i underlaget. Fodskiftene skal ske hurtigt, og det er vigtigt at foden i underlaget ikke afvikles med fuld kraft fra lægmuskulaturen.

Person 2: Placer hænderne på skulderene af person 1. Person 2 går baglæns og giver person 1 modstand. Efter ca. 10 sekunder slipper person 2, person 1 og person 1 løber herefter 30-40m med flot teknik

Varighed: 10 minutter

Læringsmål og refleksioner:

Færdigheder (+social): Denne øvelse har til formål at nedbryde løbebevægelsen, så eleverne har mulighed for at mærke aktivering af de rette muskler. Formålet er at lære dem at samarbejde om teknikøvelser, som kan overføres til løb.



MAKKERØVELSE - SKUB





Sådan gør I:

Biathlon er en variation af klassisk skiskydning. Skiene er udskiftet med løbesko og geværet er udskiftet med ærteposer. Som i klassisk skiskydning handler det i løbe-skiskydning også om at komme så hurtigt som muligt rundt på banen og ramme plet med så mange "skud" som muligt.

Inden biathlon kan begynde, afmærkes der:

- En løbebane på mellem 200-400m.
- En strafgrundebane med kegler. Strafrundebanen størrelse skal svare til en ekstra løbetur på ca. 5-15 sek.
- En skydebane med murerspande placeret mellem ca. 1 og 3 meter væk alt efter elevernes kompetencer. Det vigtigste er, at eleverne får en succesoplevelse og oplever at ramme plet.

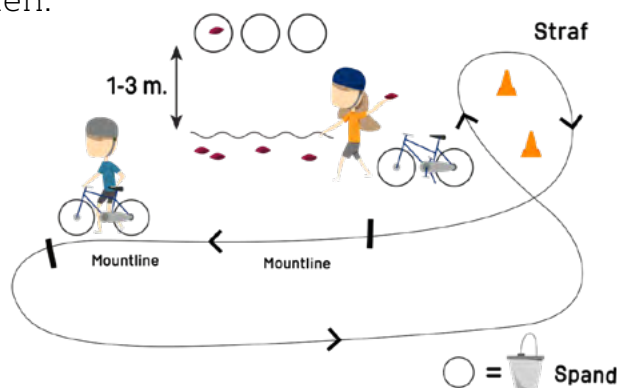
Når eleverne skal "skyde" stiller de sig bag den afmærkede linje og kaster i alt fem ærteposer. Målet er at ramme alle fem i hver sin spand. En misser er lig med en strafrunde. Så misser man fx to ud af fem kast, skal eleverne løbe to ekstra strafunder, inden de kan løbe videre på løbebanen.

Afhængigt af løbebanens størrelse løbes der mellem 6 og 8 omgange. Vinderen er den, som først gennemfører alle omgangene. Alternativt kan biathlon også laves på tid, så alle er i gang i de 15. min. Vinderen er den, der når at løbe længst inden for tidsgrænsen.

Varighed: 15 minutter

Fysisk + færdigheder

Denne aktivitet har til formål at lære eleverne om disponering af energi/kræfter, hvilket er meget vigtigt gennem en triathlon. Ofte bliver atleter meget trætte i slutningen af løbet, men disponerer man rigtigt, kan man vinde meget tid. Endvidere lærer øvelsen eleverne vigtigheden af at stabilisere pulsen i situationer, hvor det er vigtigt at kunne koncentrere sig, hvilket ligeledes er vigtigt i triathlon, fx i skiftezonen.







Skifte til og fra cykling

Opvarmning



Sådan gør I:

Eleverne introduceres og vejledes grundigt i på- og nedstigning af cyklen.

Der anvendes en kort strækning på ca. 50m, hvor der laves en påstigningslinje og en nedstigningslinje.

Eleverne må først hoppe på cyklen efter første linje, og de skal være hoppet af inden anden linje.

Varighed: 15 minutter

Færdigheder: Formålet med at træne på- og nedstigning (mount/dismount) af cyklen er at lære eleverne et hurtigt skifte. Det kan have stor betydning for både tid og sikkerhed at kunne stige korrekt af og på cyklen.



DISMOUNT



Sådan gør I:

Eleverne deles op i par to og to. Hvert par får en ærtepose.

Der laves en bane med kegler, som består af en løbebane på 200 meter og en cykelbane på ca. 400 meter.

Den første eleverne starter ud med at løbe de 200 meter med en ærtepose på hovedet. Herefter tager denne sin cykel og cykler strækningen på de ca. 400 meter (uden ærtepose). Når den første elev kommer retur skiftes der til makkeren, som gentager sekvensen. Øvelsen gentages 3-8 gange.

Fokus er på på- og nedstigning fra cyklen og på balancedelen i løbet.

Varighed: 15 minutter

Social + færdigheder: Gennem denne øvelse lærer eleverne at koordinere og samarbejde om et fællesprojekt. Under øvelsen bør læringen være fokuseret skifteteknikker og koordination. Formålet med øvelsen er, at eleverne arbejder med der teknik på både løb og cykel.





Sådan gør I:

Start med at finde et passende areal med et godt underlag til at cykle på. Det kan f.eks. være skolegården, en parkeringsplads, en løbebane eller vej uden biler og trafik.

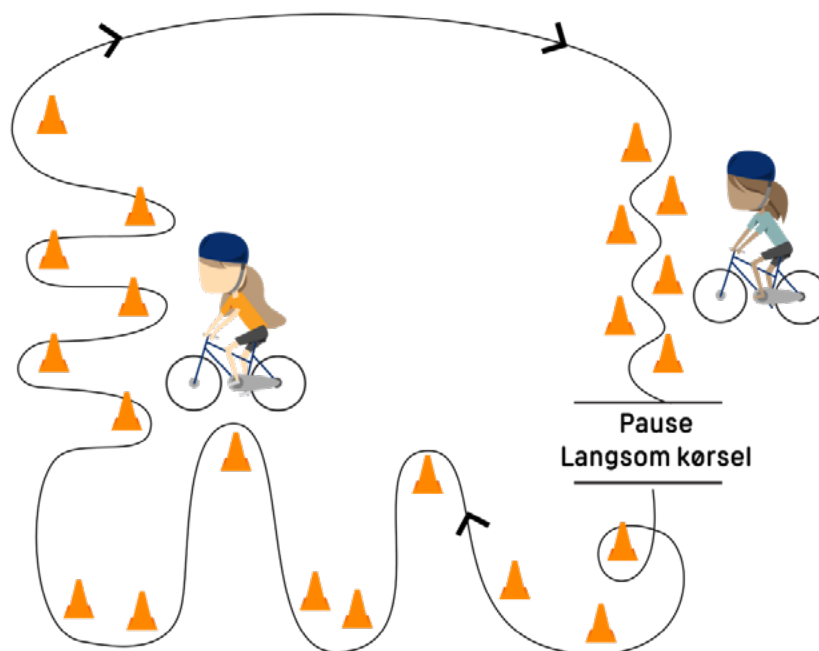
Placer kegler så der både er slalomsving samt steder med f.eks. 180 graders og 360 graders sving.

Lav også steder, hvor der trænes balance ved at køre på kridtstreger samt et sted, hvor der accelereres og bremses.

Eleverne sendes afsted på banen med et passende mellemrum.

Varighed: 20 minutter

Færdigheder: En god cykelteknik er vigtigt i triatlon både sikkerhedsmæssigt og tidsmæssigt. I triatlon for børn og unge cykles man ofte flere sammen i et felt, og det er derfor vigtigt at føle sig komfortabel på en cykel og have en god teknik. Dette trænes i høj grad gennem cykelteknik, så eleverne føler cyklen i højere grad bliver en forlængelse af sig selv.





Sådan gør I:

Der opstilles en bane med en løberute på ca. 200 meter og en cykelrute på ca. 400 meter.

Eleverne skal nu individuelt slå med to terninger, som afgør, hvor mange runder de skal løbe og cykle. Den ene terning bruges til at slå om omgange på løb og den anden til cykling. Der slås med terning ved hvert skifte mellem disciplinerne.

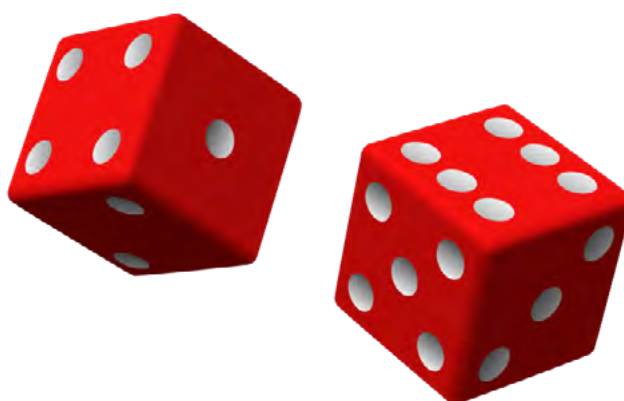
Dette gentages til alle elever har været gennem 5-10 omgange af hver disciplin.

Eleverne vil slutte forskelligt på grund af tilfældige slag, men eleverne opfordres til at heppe sine klassekammerater i mål. Terning-duathlon kan også laves på tid, så alle er i gang i hele tiden.

Varighed: 20 minutter

Fysisk + færdigheder: Formålet med denne aktivitet er at lære eleverne om disponering af kræfter. Det er vigtigt at kunne spare på energien i begyndelsen, så de kan føre et løb helt til ende.

Øvelsen varierer mellem elever, da det er tilfældigt, hvilke slag de slår med terningerne. Derfor bør eleverne ligeledes have fokus på at koncentrere sig om egen gennemførelse fremfor andres.







Kolbøttevendinger og crawl

Opvarmning



Sådan gør I:

Eleverne svømmer crawl eller brystsvømning på banerne.

Hver gang de har taget ti arm tag, laver de en koldbøtte og svømmer derefter videre.

Kombiner gerne med andre svømmestilarter f.eks. brystsvømning og rygcrawl.

Varighed: 20 minutter

Færdigheder: I denne øvelse arbejder eleverne med rum og retning i vandet sat fremdrift og kan med fordel benyttes som forøvelse til at lære at lave kolbøttevendinger. Kolbøttevendinger er hurtigere end at placere en hånd på kanten, så eleverne kan optimere deres svømmetid gennem denne øvelse.



KOLBØTTEVENDING
- BRYST & CRAWL



Balanceøvelse

Teknik



Sådan gør I:

Eleverne skal svømme forskellige variationer af crawl for at træne balancen.

Der svømmes på tværs eller langs af bassinet, hvor halvdelen af distancen tilbagelægges som teknik øvelse og resten svømmes som crawl eller anden stilart.

Første bane svømmes der crawlben på maven. Anden omgang svømmer eleverne crawlben på ryggen.

Sidste omgang svømmer eleverne crawlben på siden, hvor der svømmes skiftes side efter en bane.

Alle øvelser udføres uden plade enten med armene nede langs kroppen eller fremstrakt foran kroppen. Da det er meningen, de skal træne deres balance i vandet, skal eleverne have fokus på at holde kroppen strakt og spændstig.

Varighed: 20 minutter

Færdigheder: Eleverne bliver i denne aktivitet udfordret på deres balance i vandet. Det kan være svært at holde en god balance, men teknikøvelserne bidrager til en bedre kropssposition i vandet. Eleverne bør have fokus på spændstighed, koncentrationen og korrekt udførelse af de enkelte teknikøvelser.



BALANCEØVELSE



Sådan gør I:

Alle elever sidder på kanten og har benene nede i vandet. En enkelt elev svømmer langs kanten imens kammeraterne laver benspark/crawlben og derved skaber bølger. Eleverne oplever følelsen af at svømme i åbent vand og større grupper.

Varighed: 15-20 minutter inkl. 5 min. refleksion efter øvelsen.

Færdigheder + fysisk: I denne øvelse er der flere læringsmål at være opmærksom på. Først lærer eleverne, hvordan det føles at svømme i bølger i åbent vand.

Derudover kræver det stor koncentration at trække vejret, holde en lige svømmeretning og skabe fremdrift, hvormed eleverne også får trænet det fysiske og mentale.

Eleverne, der sparker på kanter, vil også opleve, hvor meget kraft det kræver, at lave store benspark.



BØLGESVØM



Åbent vand

Pulstræning



Sådan gør I:

Når man svømmer i åbent vand er der ofte lagt bøjer ud for at markere svømmebanen. Svømmerne skal derfor passere bøjerne udenom, hvilket kan være lidt anderledes i forhold til blot at vende ved kanten i en svømmehal. Lav en svømmebane ved at placere 4-5 bøjer rundt omkring i bassinet. Har man ikke bøjer kan man evt. hænge nogle svømmeplader i en snor ned fra 3 meter-torvene. Eller bruge andre ting som bøjer.

Eleverne starter med at svømme et par runder på banen, således at de får fornemmelsen af, hvad det vil sige at svømme rundt om bøjerne. Herefter skiftes der retning et par runder, så eleverne lærer at svømme rundt om bøjerne til begge side.

Eleverne kan med fordel inddeles i grupper af 4-5 personer, som starter ved hver bøje. Til sidst afprøves et par runder, hvor alle starter samtidigt ved samme bøje, så eleverne får fornemmelsen af, hvordan en massestart fungerer.

Varighed: 20 minutter

Fysisk + færdigheder: Denne aktivitet byder på en fysisk udfordring, da eleverne svømmer i længere tid. Deruover får eleverne trænet deres tekniske færdigheder, som er vigtige i åbent vand. Til stævner er der altid placeret bøjer, som man skal vende omkring, hvorfor det er en fordel at kunne komme optimalt rundt om bøjerne. Det kræver koncentration, vilje og mod på at udfordre sig selv ved at tage den korteste, men mest tubulte vej rundt om bøjerne.







Klemmeleg

Opvarmning



Sådan gør I:

Eleverne kæmper alle mod alle, hvor det handler om at indsamle flest klemmer fra de andre. Eleverne får tildelt to-tre klemmer hver, som sættes fast på tøjet, hvor det er synligt - fx i shortsene, ærmet eller lignende.

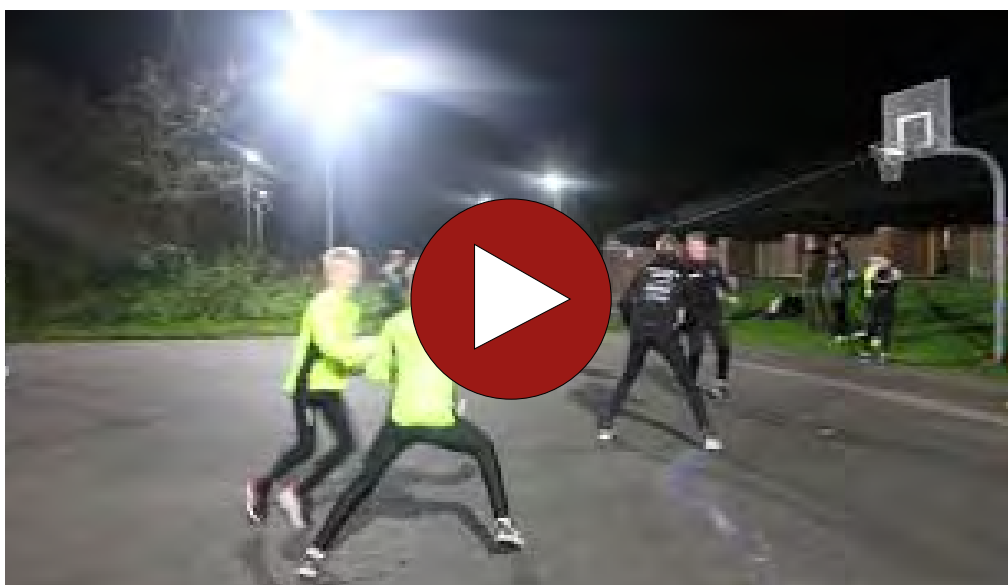
Når en klemme erobres sættes den fast på tøjet. Når tiden er gået, tæller alle deres klemmer, og den elev med flest klemmer har vundet.

Det er vigtigt, at eleverne kun tager én klemme ad gangen fra modstanderne. Klemmelegen kan også laves så man udgår, når man ikke har flere klemmer.

Varighed: 15 minutter

Læringsmål og refleksioner:

Fysisk + social: Denne aktivitet er præget af fysisk udfordring, hvor eleverne skal veksle mellem arbejdsintensiteter og retningsskift. De lærer endvidere om strategisk planlægning, da der er flere måder at angribe øvelsen på. Fx kan der være nogle som er aggressive, mens andre er defensive. De lærer om samarbejde og overholdelse af regler, da der er retningslinjer for udførelsen af aktiviteten.



KLEMMELÉG



Hemmelighedernes løb

Pulstræning



Sådan gør I:

I hemmelighedernes løb handler det om at samle så mange point sammen som muligt. Det kræver at eleverne både er hurtige og strategiske. Der placeres poster rundt omkring på aktivitetsarealet, hvor der ved hver post er placeret et vilkårligt antal ærteposer.

F.eks. kan en rød ærte pose tælle for 1 point, grøn for 2, gul for 3 og blå for 4 point. Posterne kan have forskellige sværhedsgrader, fx ved at placere dem længere væk, på bakketoppe, eller hvor de er svære at finde.

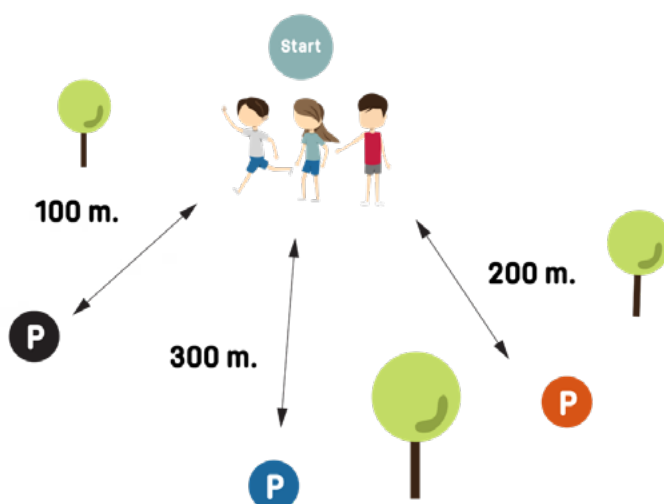
Eleverne kan i denne øvelse både arbejde individuelt eller inddeles i hold. Ved holdinddeling kan eleverne være 2&2, hvor de skiftes til at løbe af sted. Her skal der være et samlingspunkt i midten af arealet, hvor eleverne skal løbe tilbage og ligge deres ærteposer, inden deres makker må løbe afsted.

Når øvelsen er slut tæller hver gruppe sine point. Gruppen med flest point vinder.

Varighed: 25 minutter

Læringsmål og refleksioner:

Fysisk + social + strategisk: Hemmelighedernes løb lærer eleverne at samarbejde om at samle flest point. Det kræver både strategisk planlægning, kommunikation og godt samarbejde. Samtidigt bliver de fysisk udfordret, da det handler om at være hurtig uden at bruge alle sine kræfter.





Skoskifte-stafet

Skiftetræning



Sådan gør I:

Eleverne deles ind i hold af 5-6 personer. Der opstilles en bane for hvert hold med to kegler med ca. 20 meters afstand. Eleverne skal stille deres sko i den modsatte ende af, hvor de starter stafetten.

Holdene sættes i gang samtidigt, hvor første elev løber ned i den anden ende i sokker, hvor skoene står. Her tager eleven skoene på hurtigst muligt og løber derefter tilbage og klapper den næste, som gentager processen.

Skoene skal sidde helt fast og snørrebånd skal være helt bundet før, eleverne må løbe tilbage til start.

Varighed: 15 minutter

Læringsmål og refleksioner:

Færdigheder: Skifte i triatlon kan have afgørende betydning for den samlede tid og placering i grupperne. Formålet for eleverne er at finde frem til, hvilken teknik der fungerer bedst for, at de opnår det hurtigste skifte. Herunder selv reflektere over, hvad der kan gøres, for at komme hurtigere i skoene.





Stjerneløb med poster

Pulstræning



Sådan gør I:

Der laves seks poster med variende afstand fra start inden for 100-300 meter. Posterne placeres rundt om start, som ved et stjerneløb. Der skal laves seks øvelser, som eleverne skal udføre ude ved posterne. Det kan fx være styrkeøvelser eller teknikøvelser, hvor antallet af gentagelser skal svare til sværhedsgraden og pointgivelsen ved den pågældende post.

Fx post 1 er tæt på og eleverne skal kun lave 10 squats, hvilket giver dem 1 point. Stjerneløbet kan både laves individuelt, i par eller i små grupper. Eleverne starter med, at én person slår en terning, hvor øjenene på terning afgør hvilken post, de skal løbe ud til. Når de har gennemført posten, løber de tilbage til start og slår med terningen.

Hvis øvelsen udføres i par eller hold, så skiftes eleverne til at slå og løbe ud til posterne. Eleverne fortsætter til tiden er gået, og herefter tælles point sammen, og der findes en vinder.

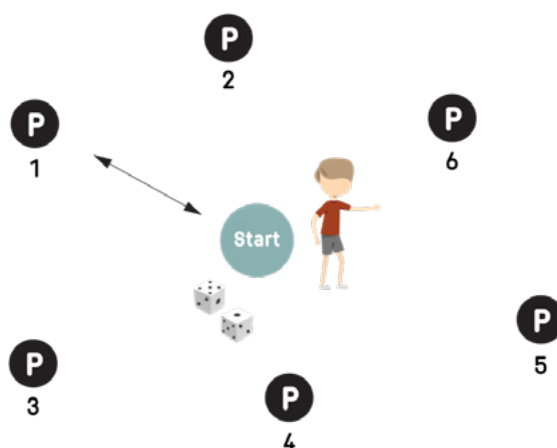
Forslag til øvelser:

Squat, fodledsjog, hælsark, armstræk, stempelhop og lunges.

Varighed: 20 minutter

Læringsmål og refleksioner:

Fysisk + social: Denne øvelse lærer eleverne at samarbejde om at klare posterne i gruppen og samle fælles point, hvis den udføres i hold. Det kræver både strategisk planlægning, kommunikation og godt samarbejde. Samtidigt bliver de fysisk udfordret, da det handler om at disponere sine kræfter. Der er også et teknisk element involveret, da posterne byder på styrke- og teknik øvelser, som bør udføres korrekt.







Sådan gør I:

Hilseleg er en øvelse, hvor eleverne træner deres teknik og balance. De cykler rundt mellem hinanden på et afgrænset areal og giver hinanden high-fives eller hånden.

Der laves en bane med kegler inden øvelsen sættes i gang, som tilpasses efter, hvor mange elever, der cykler rundt.

Varighed: 15 minutter

Færdigheder + social: Denne opvarmningsøvelse lærer eleverne omkring balance og teknik på cyklen. For at kunne lære disse elementer kræver det samarbejde mellem eleverne, da de skal koordinere mellem og med hinanden. Samarbejdet er især vigtigt, da eleverne skal forsøge at finde en taktik til at skabe kontakt med hinanden og navigere uden om hinanden samtidigt.



HILSELEG



Giv drikkedunken videre

Teknik



Sådan gør I:

I skal finde en passende strækning på 60-100m, hvor der er plads til, at eleverne kan cykle ved siden af hinanden. Strækningen kan også laves med kegler.

Eleverne går sammen i par, hvorefter de får udleveret eller bruger egen drikkedunk. Der skal kun være én drikkedunk pr. par. Eleverne cykler nu ved siden af hinanden og skiftes til at overrække drikkedunken til hinanden.

Hvis de har drikkedunkholder kan de sætte den i holderen, og eleverne kan også simulere, at de tager en tår fra drikkedunken. Dette gentages hele vejen frem og tilbage langs strækningen.

Varighed: 15 minutter

Færdigheder + social: Denne øvelse er også et eksempel på samarbejde og hvor eleverne arbejder med balance og teknisk træning. Det er vigtigt at eleverne kommunikere og samarbejder om at finde et flow, som gør at drikkedunken kan overrækkes sikkert.



Giv Drikkedunken videre



Sådan gør I:

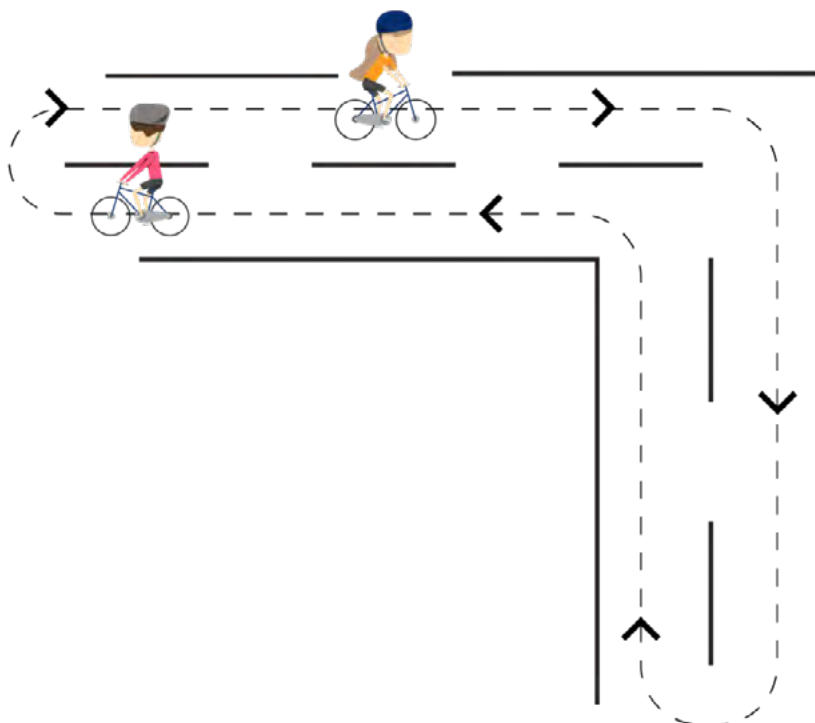
Der laves en rundstrækning eller en ud- og hjemrute, som er uden trafik. Afstanden kan være alt mellem 200m til 2km, afhængigt af hvilket areal, der er til rådighed.

Der aftales på forhånd hvor mange omgange, der skal cykles, eller eleverne kan cykle på tid og tælle omgange undervejs.

Øvelsen fortsættes indtil sidste mand er i mål eller tiden er gået. Øvelsen kan også laves i par, så eleverne skiftes til at cykle, altså udføres den som en stafet, men med samme principper.

Varighed: 30 minutter

Fysisk: Criterion er i høj grad præget af det fysiske element, idet eleverne cykler en længere distance. De lærer om disponering af kræfter og træning med høj puls.





Sådan gør I:

Når man cykler sammen i en stor gruppe, er det vigtigt at kunne køre ved siden af hinanden uden at cykle ind i hinanden. For at køre parkørsel laves en passende strækning uden trafik, hvor der er plads til at eleverne kan køre to og to ved siden af hinanden.

Dette prøves to og to et par gange. Herefter cykler eleverne i grupper af fire stadig to og to ved siden af hinanden, men med to cyklende bagved. Det gælder om at ligge så tæt som muligt på dem foran, så man sparer energi på grund af mindre vindmodstand.

Efter noget tid trækker de forreste i gruppen ud til siden og falder ned bagved, og nu er det de to næste, der fører gruppen. Nu kan gruppen udvides yderligere så otte mand ligger i gruppe og skiftes til at tage føringer to og to.

Øvelsen gennemføres til at alle elever har prøvet at ligge i front og falde ned bagerst i gruppen.

Varighed: 20 minutter

Færdigheder + samarbejde: Parkørsel kræver et meget godt samarbejde. Det er vigtigt for både sikkerhed og dynamik i gruppen.

Derudover lærer eleverne om vigtigheden af kommunikation på cyklen, både verbalt og non-verbalt. Når der køres i par eller grupper, så er eleverne nødt til at tage hensyn til hinanden, så alle kan følge med i det valgte tempo, samt fokus på at køre en lige sikker linje.



Parkørsel





Den kinesiske mur

Opvarmning



Sådan gør I:

Den kinesiske mur er en fangeleg, hvor det handler om at få fragtet så mange genstande (pullbouys, bæltter, plader, mm) fra fangernes side om til elevernes egen side, uden at de selv bliver fanget.

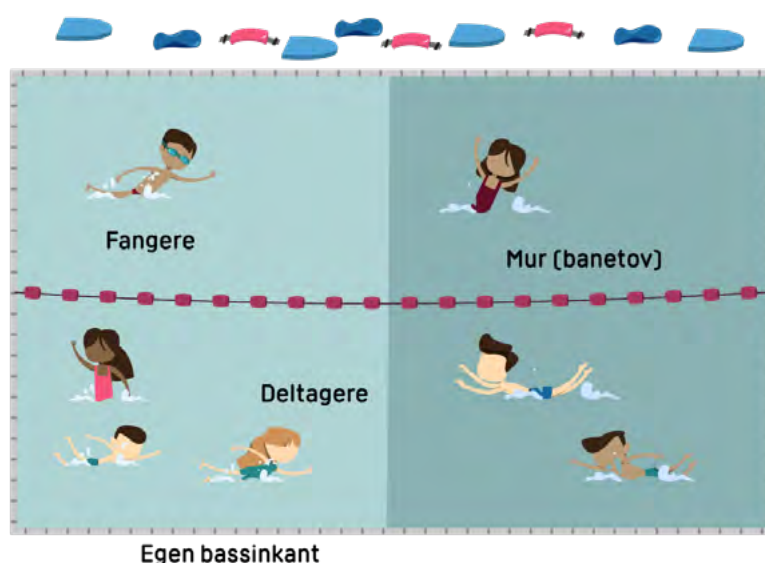
Der lægges et banetorv i midten af bassinet. Hvis bassinet er meget stort kan området afgrænses fx med et yderligere banetorv. Legen foregår inden for disse torve. Der udvælges 1 til 3 fangere alt efter, hvor mange elever, der er til stede.

Fangerne har til opgave at forsvare genstandene mod røverne, som er resten af eleverne, der ikke er fangere. Nu gælder det om for røverne at komme over på den anden side af banetorvet og hente en genstand med tilbage uden at blive rørt af fangerne.

Bliver røverne rørt, skal de svømme tilbage til kanten af den side, de kom fra, inden de kan få lov at forsøge igen. Legen stopper, når tiden er gået eller alle tingene er kommet over på røvernes side.

Varighed: 15 minutter

Social: Denne opvarmningsleg er primært en samarbejdsøvelse, hvor eleverne skal løse en fælles opgave. Det kræver strategisk planlægning, overholdelse af regler, og eleverne udfordres endvidere på fysikken og kommunikation - både verbalt og non-verbalt.



DEN KINESISKE MUR



Balanceøvelser

Teknik



Sådan gør I:

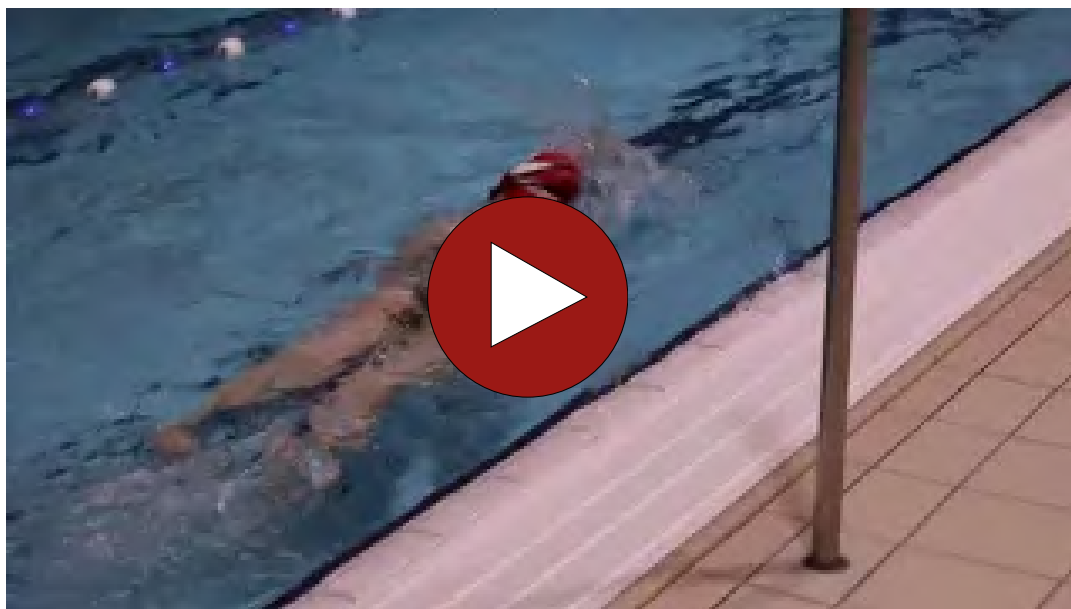
Eleverne skal svømme forskellige variationer af crawlben for at træne balancen. Der svømmes på tværs eller langs af bassinet, hvor halvdelen af distancen tilbagelægges som teknik øvelse og resten svømmes som crawl eller anden stilart.

Første bane svømmes der crawlben på maven. Anden omgang svømmer eleverne crawlben på ryggen. Sidste omgang svømmer eleverne crawlben på siden, hvor der skiftes side efter en bane.

Alle øvelser udføres uden plade og arme, da det er meningen de skal træne deres balance i vandet.

Varighed: 15 minutter

Færdigheder: Eleverne bliver i denne aktivitet udfordret på deres balance i vandet. Det kan være svært at holde en god balance, men teknikøvelserne bidrager til en bedre kropssposition i vandet. Eleverne bør have fokus på koncentrationen og korrekt udførelse af de enkelte teknikøvelser.



BALANCEØVELSE



Færgerundfart-stafet

Pulstræning



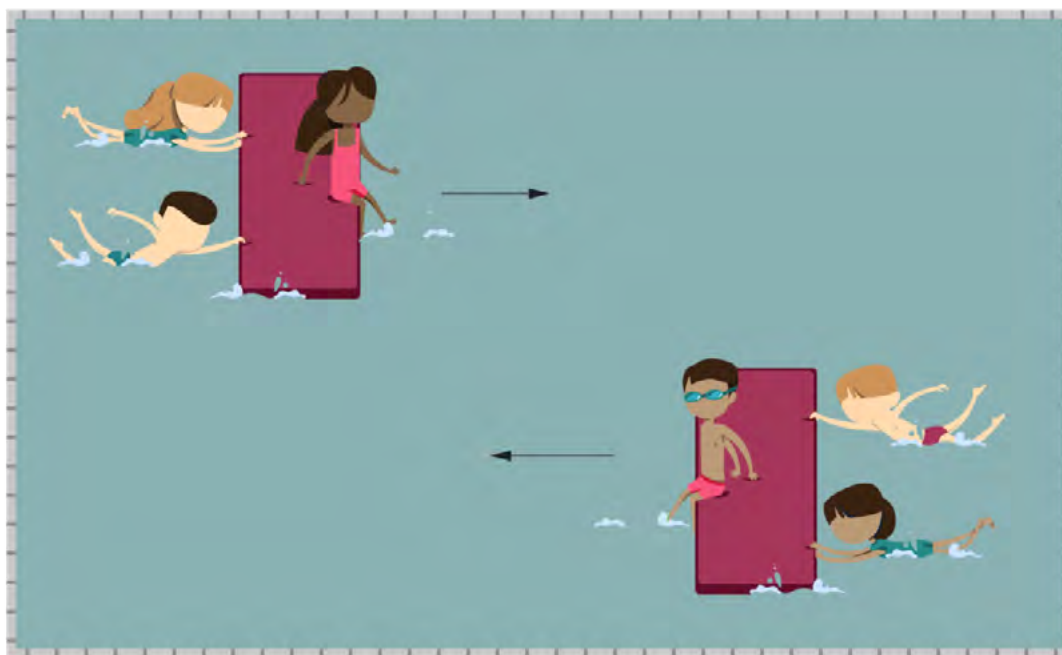
Sådan gør I:

Eleverne inddeles i grupper af tre og får udleveret en stor plade/madras. En fra gruppen ligger sig oven på pladen imens de to andre bruger crawl eller brystben til at fragte pladen til den anden ende af bassinet. Eleverne skifter plads hver gang, de når den anden ende.

Øvelsen gennemføres som en stafet, så alle eleverne kæmper mod hinanden i hold af tre. Eleverne skal have tid til at ligge en strategi for, hvordan de bedst muligt kan fragte hinanden.

Varighed: 20 minutter

Social + fysisk: Dette er en sjov samarbejdsøvelse, som både udfordrer eleverne strategisk og fysisk. Eleverne vil opdage, at der findes mange strategier til at fragte hinanden hurtigst muligt. Det er vigtigt med planlægning inden start, og det kræver også vilje at kæmpe igennem, når det bliver hårdt.



FÆRGERUNDFART-STAFET



Sådan gør I:

Eleverne inddeles i hold af tre. Det handler om at eleverne skal dykke 25 meter som hold. Der skal hele tiden være to elever, som er under vandet, så kun 1 elev må trække vejret ad gangen.

Eleverne skal have tid til at ligge en strategi, da det i høj grad handler om den metodiske fremgang fremfor evnen til at dykke.

Varighed: 15 minutter

Social + færdigheder: At dykke kræver tekniske færdigheder, men denne øvelse kan gennem samarbejde overkommes relativt nemt. Det kræver at eleverne ligger en optimal strategi, hvor de vil opdage, at de i fællesskab kan dykke 25 meter uden problemer.



DYKKEØVELSE



Sådan gør I:

Eleverne starter 5-6 pr bane væk fra vandkanten. De starter med at skodde/trædevande i vandoverfladen, og når underviseren fløjter, så svømmer alle afsted samtidigt mod den anden ende af bassinet.

Dette gentages et par gange, så eleverne prøver starten flere gange. Der kan med fordel sættes flere elever på én bane for at skabe mere tumult blandt eleverne.

Varighed: 10 min

Færdigheder: Triatlon stævner begynder ofte med en massestart, som kan være meget uoverskuelig for nogle. Denne øvelse lærer eleverne at vænne sig til følelsen af en massestart og vil give et indtryk af, hvor de føler sig tilpas i gruppen.

Nogle elever vil opdage, at de foretrækker at ligge lidt væk fra tumulten, mens andre vil finde sig fint tilpasse midt i kaosset. Det kræver vilje og træning af ro for at kunne overvinde en eventuel frygt for at starte mellem mange andre i vandet.



MASSESTART





Materialet er udarbejdet af Emma Helene Larsen for Aarhus Kommune, Triatlon Danmark og Aarhus 1900 Triathlon i 2021.