

# Undervisningsplan | 1617

Linjefag | Spring

## Del 1 | Grundtræningsperioden

<b>Specifikt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• I første del af året, vil vi forsøge at skabe en basal forståelse af grundtekniske færdigheder, samt løfte det praktiske bundniveau i gruppen til et plan, hvor alle kan arbejde med konkrete spring på både bane og trampet.</li><li>• Alle elever skal opnå forståelse omkring brug af de forskellige faciliteter vi har til rådighed, herunder springgrav, stortrampoliner, trampet, airtrack, skumredskaber, landingsmætter og diverse andre afsætsredskaber.</li></ul>
<b>Målbart</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Når vi afslutter denne periode, skal alle elever have opnået kendskab til basale begreber i gymnastikken, herunder krospositioner i spring og faser af simple spring.</li><li>• Alle elever skal have prøvet kræfter med både saltospring i stortrampolin og trampet samt arbejdet med både kraftspring, rondat og flikflak.</li><li>• Eleverne skal kende til redskabernes brug, forstå de muligheder de giver i form af teknikstationer, være trygge ved afsæt i alle redskaber og kende faremomenter ved de forskellige redskaber og opstillinger.</li></ul>
<b>Accept</b>	De fælles mål bliver ved opstart af perioden delt med eleverne og specifikke målsætninger diskuteres i plenum. Her vejes også elevernes engagement i de forskellige mål og der vægtes, hvordan niveauet ligger
<b>Realisme</b>	Da eleverne har forskellige motoriske baggrunde, kan det ikke altid lade sig gøre, at få alle i mål, når det gælder de praktiske mål. Dog tilstræbes der, at alle motiveres til, at give udfordringer et ærligt forsøg. Der lægges ekstra vægt på de elever, der mangler motoriske færdigheder eller ikke har psyken med sig. Tekniske opstillinger konstrueres så de tilgodeser laveste fællesnævner og derved skaber trygge rammer for alle.
<b>Tidsramme</b>	Første periode dækker over månederne august til og med november
<b>Evaluering</b>	Ved periodens afslutning laves der en overordnet vurdering af holdets nuværende niveau. Der tages noter omkring de specifikke og målbare punkter og de områder, der stadig kræver en indsats bliver indlejret i den efterfølgende periodes program. De gymnaster der måtte ligge en smule bag resten af holdet, vil få ekstra fokus, sådan at de også kan få fart på indlæringen. Hvis der er en tydelig differentiering omkring indlæring på holdet, tages der en snak med de personer der ligger både over og under gennemsnittet, for at sikre både tryghed og udfordring i den kommende periode.

# Undervisningsplan | 1617

Linjefag | Spring

## Del 2 | Automatiseringsperioden

<b>Specifikt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eleverne får nu mulighed for at slå sig mere løs og have medindflydelse på, hvilke spring de vil arbejde med. Dette gør også, at de vil bevæge sig i forskellige retninger springmæssigt.</li><li>• De færdigheder de opnåede i første periode skal udvikles og deres kendskab til skrue, rotation og kropspositioner skal nu sættes sammen i nye kombinationer i trampet og gerne til sammensatte spring på bane.</li><li>• De spring der kører sikkert i springgrav begynder så småt at blive trænet i opvisningslignende tilstande, herunder til nedspringsmåtte.</li></ul>
<b>Målbart</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hvert enkelt elev skal efter denne periode gerne have fundet en gren af springgymnastikken, som de værdsætter højest eller finder mere udfordrende.</li><li>• De basale færdigheder fra første periode skal efter anden periode kunne laves uden modtagning og gerne på en opvisningslignende opstilling.</li><li>• Eleverne skal nu gerne have afprøvet både skruespring i trampet og sammensatte spring på bane.</li></ul>
<b>Accept</b>	<p>De fælles mål bliver ved opstart af perioden delt med eleverne og specifikke målsætninger diskuteres i plenum. Her vejes også elevernes engagement i de forskellige mål og der vurderes, hvordan niveauet er.</p> <p>Der tages en snak med de elever der befinder sig både over og under gennemsnittet, for at sikre alle elever opretholder engagement.</p>
<b>Realisme</b>	<p>Da de motoriske kompetencer varierer meget fra elev til elev, vil målsætningerne for nogen være en større udfordring end for andre. Det skal derfor tilstræbes, at der opretholdes et niveau af udfordringer til de dygtigste mens der ydes ekstra støtte til dem, der kæmper mere med målsætningerne.</p>
<b>Tidsramme</b>	<p>Anden periode dækker over månederne december til og med februar</p>
<b>Evaluering</b>	<p>Ved periodens afslutning laves der en overordnet vurdering af holdets nuværende niveau. Der tages noter omkring de specifikke og målbare punkter og de områder, der stadig kræver en indsats bliver indlejret i den efterfølgende periodes program. De gymnaster der måtte ligge en smule bag resten af holdet, vil få ekstra fokus, sådan at de også kan få fart på indlæringen. Hvis der er en tydelig differentiering omkring indlæring på holdet, tages der en snak med de personer der ligger både over og under gennemsnittet, for at sikre både tryghed og udfordring i den kommende periode.</p>

# Undervisningsplan | 1617

Linjefag | Spring

## Del 3 | Opvisningssperioden

<b>Specifikt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• I opvisningsperioden trænes der stadig spring til grav, men i begrænset mængde og udelukkende for at holde belastningen nede.</li><li>• Færdige spring trænes til nedspringsmåtte og i opvisningslignende situationer.</li><li>• Træningsmængden (og belastning) minimeres, så der kan ydes maksimalt ved opvisninger.</li><li>• Der aftales interne målsætninger omkring, hvilke spring hver enkelt kan få lov at springe til opvisning.</li></ul>
<b>Målbart</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Der arbejdes mod en høj landingsprocent til opvisning, hvorfor aftaler om spring skal overholdes og respekteres.</li><li>• Det tilstræbes, at alle springelever opnår en løbende udvikling, hvor springniveauet får lov at stige fra de første til de sidste opvisninger.</li><li>• Alle springelever skal på nuværende tidspunkt ha opnået et niveau, der gør dem i stand til at deltage i alle opvisningsomgange på både bane og trampet.</li></ul>
<b>Accept</b>	<p>De fælles mål bliver ved opstart af perioden delt med eleverne og specifikke målsætninger diskuteres i plenum. Her vejes også elevernes engagement i de forskellige mål og der vægtes, hvordan niveauet er.</p> <p>Der tages en snak med de elever der befinder sig både over og under gennemsnittet, for at sikre alle elever opretholder engagement.</p>
<b>Realisme</b>	<p>At springe til opvisning handler om respekt for redskaber og solid vurdering af kompetencer og form. Det handler derfor ikke kun om at springe de sværeste spring, men i endnu højere grad om at lande sikkert igen efter.</p> <p>Alle springere vil efter et års træning forhåbentlig kunne deltage i alle springomgange. Løbende evaluering, feedback og ekstra fokus på bundniveau er garanten for, at dette er realistisk.</p>
<b>Tidsramme</b>	Tredje periode dækker over månederne marts til og med juni
<b>Evaluering</b>	Ved periodens afslutning laves der en overordnet vurdering af holdets nuværende niveau. I plenum tages en snak om, hvordan året har været og alle bliver præsenteret for mulighederne omkring, at kunne fortsætte med springgymnastik efter efterskoleåret.