

## Årsplan for Crossfedt - MV

<b>Elevforudsætninger</b>	<p>Elevforudsætningerne på crossfitholdene er meget blandede. Nogle har trænet i træningslokale før, andre meget lidt. Nogle har fornuftige og sunde bevægelser, andre har ikke. Nogle er motorisk dygtige, andre er ikke. Der vil være mange nye bevægelser for eleverne, men fælles for dem alle sammen er at de er raske, sunde og kan bevæge sig motorisk frit i en acceptabel grad.</p>
<b>Hvad er Crossfedt</b>	<p>Crossfedt er både et træningssystem, en organisation, en sport og en konkurrencesport. Crossfedt har sin fødsel i USA hvor en række trænere begyndte at sammensætte mere varierede og krævende træningsrutiner sammen. I stedet for at holde sig til en bestemt disciplin og træne den udelukkende, som man lidt historisk har gjort, så begyndte man at blande alle slags genrer og tilgange. Derfor vil man både kunne støde på olympisk vægtløftning, generelt motoriske øvelser, svømning, cykling, gymnastiske øvelser, roning osv. Meget brugte Crossfedt øvelser er f.eks. cleans, snatches, ring-Pull-Ups, box Jumps, wall-Balls, løb, burpees, traktordæk osv.</p> <p>Crossfedt er en af de hurtigst voksende træningsmetoder og sportsgrene, derfor er det utroligt let at finde materiale og mere information på nettet. Især YouTube er utroligt populært blandt professionelle crossfittere. Her kan man lære mere, se deres træningsprogrammer, tjekke teknik mm.</p>
<b>Hvad kan eleverne bruge det til?</b>	<p>Alle mennesker har godt af at bevæge sig, det er vist efterhånden gået op for os alle. Men <i>hvordan</i> vi bevæger os, bliver der ikke snakket nær så meget om. Eleverne vil, udover at komme i bedre form og opbygge en muskelmasse, blive introduceret for en masse viden om "sunde bevægelser". Nogle mennesker har løftet, eller løbet, forkert i årtier uden at være klar over det. Her vil et år med crossfit lære eleverne om de skader og skavanker de kan undgå ved at få nogle sunde rytmer ind i deres bevægelser. Hvordan sørger jeg for at min ryggrad ikke bliver belastet, hvordan får jeg mest kraft ud af den bevægelse jeg vil lave, hvordan fungerer momentum osv.</p> <p>Jeg oplever at alt for mange voksne mennesker går og har dårlige vaner i deres bevægelser, det vil eleverne undgå. Der bliver trænet og løftet en tungt, så et naturligt sideprodukt af den egentlige "motoriske læring" er selvfølgelig en hel del muskelmasse og motion.</p>
<b>Læringsmål</b>	<p>Eleven skal kunne vise en viden om, og demonstrere, følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Forståelse af ryggrad og korrekt brug heraf i diverse løft og bevægelser</li><li>- Forståelse for momentum og rotationer. (Hvordan får vi mest power ud af vores bevægelser og muskler)</li></ul> <p>Eleven skal kunne vise følgende øvelser med korrekt teknik (der er mange flere øvelser men meget af den generelle teknik vil fremgå i disse):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Air squat, push-up, deadlift, kettlebell-swing, løb, at hoppe, at skubbe, snatch, clean, pull-up, ring-pull-up w. momentum.</li></ul>

<p><b>Indhold og undervisningsaktiviteter</b></p>	<p>I crossfit vil vi ofte have timer som forløber således:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teori eller præsentation af ny bevægelse.</li> <li>2. Opvarmning med element af den nye bevægelse.</li> <li>3. WOD 1 (Workout of the Day)</li> <li>4. WOD 2</li> </ol> <p>I crossfit er der en række træningssystemer som man bruger til at holde tid, bestemme gentagelser osv. Eksempler kunne f.eks. være:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EMOM- Every minute on the minute. (En aftalt bevægelse skal gentages X antal gange på ét minut, er man færdig før må man hvile til minuttet er gået, gentag.)</li> <li>- AMRAP - As many rounds as possible. (En række øvelser bliver bestemt samt hvor mange gentagelser der skal udføres af her, derefter gentages det hele og man ser hvem der når flest gentagelser/rounds.)</li> <li>- Chipper (En række øvelser aftales med <u>mange</u> gentagelser, man er færdig når man er hele vejen igennem)</li> <li>- Ladder (En række øvelser planlægges, derefter starter man f.eks. med 7 gentagelser, så 9, så 11 osv. Kan også laves nedadgående.)</li> <li>- Samt mange flere...</li> </ul>
<p><b>Evalueringsamt lærerens ledelse og samarbejde med eleverne</b></p>	<p>Til hver eneste time er der løbende feedback og tips fra læreren. Fordi vi er ret mange på holdene lærer eleverne dog også at være trænere for hinanden. Det er lettere for kammeraten ved siden af at se om ens ryg er lige eller ej, end for eleven selv som står med 40kg over hovedet, eller som gør klar til et løft. Træningslokalet skulle gerne ses lidt som et laboratorie hvor vi opdager og forbedrer vores bevægelser og træning.</p> <p>Derudover vil der løbende på året være konkurrenceworkouts hvor eleverne kæmper på tid. Her vil man få "no-reps" hvis man ikke gentager bevægelsen korrekt. Derfor bliver det let at spotte elever som ikke har fået den gode rutine ind endnu, eller ikke kender den korrekte bevægelse.</p> <p>Lærerens ledelse i lokalet er aktiv, demonstrativ og præcis, men også humoristisk og anerkendende. Fordi der er mange mennesker i gang, og med meget udstyr, så kræves der en vis klasseledelse for at skabe noget der fungerer. Men samtidigt skal der være plads til humor og det gode humør så der er en stemning man gerne vil være i, og trives i. Ikke alle elever har været i træningslokaler, eller været vant til at arbejde med vægte og opleve de selvtillidsudfordringer som følger med.</p> <p>Eleverne vil også blive gjort opmærksomme på at de selv har et stort ansvar ift. at få noget ud af træningen. De andre elever, eller læreren, kan ikke løfte vægten for dem. Derfor kræver det at de selv er på hvis der skal ske noget udover det teoretiske.</p>