

Valgfaget Cross training 25/26

Elevforudsætninger	Eleverne kommer med forskellige forudsætninger, nogle har erfaring med styrketræning og funktionel træning, andre mindre erfaring. 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.			
Antal uger 42	1. forløb	2.forløb	3.forløb	4.forløb
Kompetenceområder og læringsmål	Alle mennesker har godt af at bevæge sig, det er vist efterhånden gået op for os alle. Men hvordan vi bevæger os, bliver der ikke snakket nær så meget om. Eleverne vil, udover at komme i bedre form og opbygge muskelmasse, blive introduceret til en masse viden om "sunde bevægelser". Her vil et år på Klintsøgaard med funktionel træning, lære eleverne om de skader og skavanker de kan undgå ved at få nogle sunde rytmer ind i deres bevægelser. Hvordan man får mest kraft ud af den bevægelse man vil lave og hvordan momentum fungerer osv. Eleven skal kunne vise en viden om, og demonstrere, følgende: - Forståelse af ryggrad og mest hensigtsmæssigt brug heraf i diverse løft og bevægelser - Forståelse for momentum og rotationer. (Hvordan får vi mest power ud af vores bevægelser og muskler) Eleven skal kunne vise følgende øvelser med korrekt teknik (der er mange flere øvelser men meget af den generelle teknik vil fremgå i disse): - Air squat, push-up, deadlift, kettlebell-swing, løb, at hoppe, at skubbe, snatch, clean, pull-up, ring-pull-up w. momentum og at kunne stå på hænder.			
Færdigheds- og vidensmål	Funktionel træning er inspireret fra crossfit, som er et styrke- og konditionsprogram bygget op omkring konstant varierende funktionelle bevægelser, der udføres under relativ høj intensitet. Målet for Crossfit er at skabe den fuldkomne atlet: og ift. crossfitten er det via et mix mellem gymnasten, vægtløfteren og sprinteren. Crossfit stiler efter en bred generel fitness.			
Overskrift	Efterår	Vinter	Forår	Sommer
Undervisningsaktiviteter og evaluering	I valgfaget Funktionel træning, vil vi ofte være inspireret af crossfit træning og have timer som forløber således:			

	1. Teori eller præsentation af ny bevægelse. 2. Opvarmning med element af den nye bevægelse. 3. WOD I (Workout of the Day) 4. Afløb og/eller udstrækning I crossfit er der en række træningssystemer som man bruger til at holde tid, bestemme gentagelser osv. Eksempler kunne f.eks. være: - EMOM- Every minute on the minute. - AMRAP - As many rounds as possible. - Chipper - Ladder - Samt mange flere... 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.
Lærerens ledelse og samarbejde med elever	Træningslokalet skulle gerne ses lidt som et laboratorium hvor vi opdager og forbedrer vores bevægelser og træning. 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. 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. 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.