

GYMNASTIK v/Gyrd Ernstsen

3. KLASSE

I 3. klasse beskæftiger vi os med det lette, dvs. at det er lege med et fortryllende og forløsende element. Der lægges vægt på det motoriske hos eleven, som stimuleres igennem leg, øvelser og motoriske redskabs- og forhindringsbaner, hvor eleven endnu ikke tager redskaberne rigtigt i brug, men får lov igennem leg at mærke dem med hele kroppen, så en dybere fortrolighed med disse allerede indøves tidligt i forløbet. Fortrolighed til helheden er afgørende i de lege og aktiviteter eleven gennemgår. Således forekommer der ikke boldspil og kampspil, med vindere og tabere. Kun lege og øvelser med motorisk karakter, hvor eleven igennem mangfoldige kropslige bevægelsesmønstre lærer at beherske kroppens rumretninger – ikke igennem logik, men underbevidst og med billedlige forestillinger. Varme er et gennemgående tema på det mentale plan og derfor må målrettet konkurrence ikke gives så tidligt, da det vil fremskynde en "unaturlig" modning i barnet.

Boldspil er derfor pillet ud i 3. og 4.kl. (rundbold kan dog forekomme specielt i slutningen af 4.kl.), da de skal have hvad der tilhører deres alderstrin, hvilket vil sige forløsningslege og ikke kampspil med vindere og tabere. Giv børn hvad børn skal have og lad være med at gøre dem til små voksne! Man træner heller ikke målrettede styrkeprogrammer med små børn, men motoriske øvelser igennem leg og forhindringer. Igennem leg, hvor reaktioner m.m. opøves styrkes det fundament der gør dem i stand til at gribe og begribe boldspil m.m. senere. De lærer derigennem de rette bevægelsesmønstre uden at have (voksent) fokus på disse. - Hvad børn gør udenfor skolerammer og voksenindblanding er en anden sag. Man må ikke sammenligne fritidssport eller fritidsleg med skoleidræt, det er to forskellige verdener.

- Ikke at vinde, men at overvinde igennem indre bevægelse mod ydre aktivitet.

Vejen til børns bevægelse går igennem begejstring og indre billeder/forestillinger og bliver disse forstyrret af en ydre konkurrence, da vågner voksentilstanden (logikken) for tidligt i barnet, hvilket kan give bagslag senere i udviklingen.

Igennem alle årene fra 3. - 12. klasse gives der bothmer-øvelser, som i 3. og 4. klasse er "øvelsesvers" og senere hen gymnastiske øvelser der fremmer rumfornemmelsen og gradvis øger kendskabet til kroppen igennem styrke, balance og smidighed.

Hvad vil de? Efterligne.

Hvad må de lære? Beherskethed.

Læreren virker ved menneskekærlighed.

4. KLASSE

I 4. klasse tages der sigte på at eleven er ved at opdage verdenen på en ny måde; - sig selv, i forhold til andre.

Derfor bliver undervisningen også lagt mere kraftfuldt an, igennem små kampelege, som stjæle æbler, landeleg og jætter og aser (ud fra den nordiske mytologi).

Som i 3. Klasse er det motoriske også her fremherskende, igennem nogle af de samme bevægelsesmønstre og aktiviteter som i 3. klasse.

Hvad vil de? Moralsk virkekraft.

Hvad må de lære? Rytmask bundet handling.

Læreren virker ved det han gør.

5. KLASSE

Det øvende element begynder så småt at tage form i 5. klasse, hvor eleverne for første gang kommer til at stifte bekendtskab med redskaberne (barre, reck, ringe, trapez, trampolin, torve, plint, buk m.m.) på den rigtige måde, som de skal bruges, dog endnu i det små, så alle kan være med.

Hovedtemaet for 5. klasse er fantasi; hvor det er lærerens opgave at få eleverne til at arbejde ud fra denne grundholdning. Dette gøres igennem bl.a. "cirkus", hvor eleverne frit arbejder sammen i selvvalgte grupper, i forskellige redskaber, med sigte på at optræde for hinanden sidst i timen. Dette forløber over flere gange, så alle kommer igennem hele redskabsforløbet. Her får man et godt indblik i den sprudlende opfindsomhed der ofte lever på det alderstrin. Det er vigtigt at eleverne bruger redskaberne ud fra egen fantasi og virke, før der sættes ind med tekniske øvelser, da det skaber den bedste grobund for et mere trygt forhold til disse på sigt. Svømning er også en del af 5. klasses pensum.

Der bliver sat ind med små boldspil og boldøvelser (bl.a. boldløbespil m.m.), mens lege stadig indgår i undervisningen. Akrobatik er ligeledes en af de ting der vægtes, hvor harmoni, balance, berøring og kropskontakt er underliggende elementer.

Kropsligt hviler en typisk 5. klasses elev fint og harmonisk i sig selv, - der er harmoni imellem eleven og omverdenen, kan man næsten sige, og ud fra dette tilrettelægges undervisningen.

De gamle græske discipliner opøves, - ikke ud fra højde, længde og hurtighed, men ud fra skønhed til bevægelsen.

Hvad vil de? Handle fantasifuldt.

Hvad må de lære? Mod og beslutningskraft.

Læreren virker gennem det han er.

6. KLASSE

I gymnastik bliver det kraftfulde mere fremherskende i 6. klasse, ud fra at eleven stiller sig mere "retfærdigt" dømmende ind over for omgivelserne, og hvor det tankemæssige bliver fundamentet, i en mere ud ad rettet handlen i omverdenen.

Eksempelvis vil det muskulære blive vægtet, samt det at kunne have styr på pludselige retningskift i forskellige løbeopgaver; brudte løbemønstre, samt geometriske løbemønstre.

Almindelig løb bliver ligeledes også mere fremherskende, for nu kan eleven bedre aktiveres ud fra egen indre motivation. Førhen lå motivationen, hos eleven, mere i lysten til leg.

Der arbejdes stadig med forskellige gymnastiske redskaber, så eleven kan opbygge et godt motorisk fundament. Fra starten af skoleåret og ca. et halvt år frem er klassen delt i to hold (hold som læreren sætter ud fra de enkeltes kvalifikationer), som så konkurrerer mod hinanden i "Sparta og Athen". Alt hvad der kan konkurreres om bliver taget frem og til sidst, efter ca. et halvt år, bekendtgøres resultatet af deres anstrengelser igennem de point de i fællesskab har samlet. Lige så meget det kan være en fejl, at give elever/børn konkurrence før 6.kl. lige så stor en fejl kan det være ikke at gøre det fra 6.kl. og opefter.

Boldspillene bliver igen mere kamporienteret, og tager sigte på at eleven må være "vågen" for at overskue de forskellige regler og processer der ligger i disse spil. Dvs. at det tankemæssige er det fremherskende i alt; at kunne måle, veje og gennemskue.

Ligeledes ligger svømning også her som en del af pensum.

Hvad vil de? Bevægelighed.

Hvad må de lære? Kærlighed til det skønne.

Læreren virker gennem det han kan.

7. KLASSE

7. klasse, er det klassetrin, hvor eleven ud fra de "naturgivende" medfødt kropslige færdigheder, er på sit højeste. Eleverne har typisk en god indgangsvinkel til motoriske øvelser, hvilket understreges igennem redskabsøvelserne, hvor elementer med meget sving, i f.eks. ringe, tove og trapez indgår, samt alle springdisciplinerne, fra gulv, springbræt og trampolin indgår. Baglæns salto fra gulv og trampolin, backflip op ad væg m.m. vægtes højt, da det vægtes, at eleverne også på den måde lære at forholde sig til "angsten for det ukendte"; det som vender væk fra ens synsfelt. Denne form for "beherskelse af det ubevidste" starter i de mindre klasser igennem at bevæge sig baglæns på gulv og balancebum m.m. Akrobatik i grupper og hold vægtes.

Hos 7. classes eleven er det nu nødvendigt med en mere målrettet opvarmning i timerne, hvor det tidligere kun var nødvendigt igennem lege, spil og anden gemytlighed. Før dette alderstrin varmes elevernes kroppe igennem det mentale sammenspil (billedligtalt).

I boldspil bliver der lagt vægt på spil a.l. håndbold, og spil der formmæssigt minder om håndbold, som eksempelvis tjoukbold, madrashåndbold m.m. Floorfresbee - et todimensionelt spil, hvor alle uanset boldkundskaber kan være med - spilles med stor tilfredshed i 7.kl.

De første orienteringsløb med kort, indfinder sig ligeledes i 7. klasse, hvor der tidligere blot blev løbet stjerneløb uden kort.

Alle redskaberne bliver brugt i 7. klasse, samt flere atletikdiscipliner, specielt højde og længdespring.

Hvad vil de? Handle artistisk.

Hvad må de lære? Ridderlighed.

Læreren virker gennem måden han gør det på.

8. KLASSE

Aktivitet med stor fysisk kropskontakt er fremherskende i 8. Klasse. Det er typisk alderen hvor en vis tyngde gør sig gældende rent kropsligt og mentalt, og hvor eleven for alvor forsøger at stå på egne ben.

"Sværdslag" med omgivelserne er næsten uundgåelige. Derfor sættes der ind med øvelser der kræver stor kraft og mod, og hvor "hårdheden" iblandet humor gerne må være en del af undervisningen.

Trampolinspring udelades for på dette alderstrin skal kroppen selv løfte sig ud af tyngde på alle måder. 8.kl. er en diametral spejling af 7.kl. Alt bliver vendt på hovedet – lethed er væk og alt skal være svært og tungt.

Eksempler på stof der undervises i, i 8. klasse er: Håndbold, langdistanceløb, orienteringsløb, Coopertest, brydning, rugby, kuglestød og alverdens støtteøvelser i forskellige redskaber, redskabsøvelser, samt på

gulv. Håndstand lægges der stor vægt på, for derved at beherske egen kropsspænding, som er en vigtig del af 8. classes pensum. Kroppen lærer herigennem at gå modsat i forhold til alt hvad den fra fødslen har lært angående styremuskler i den oprejste stilling på to fødder. Nu sker en "bundvending" for på ny, at vække kroppen mod en anden bevidstgørelse.

Selvom der også i 8. klasse lægges stor vægt på sikkerheden i idræt, er det for elevens videre motoriske udvikling, ingen skade til at mærke egne grænser rent fysisk, - også ved at slå sig. Derigennem opbygger musklerne den fornødne "intelligens", så et bedre motorisk fundament opbygges for fremtiden i samklang med de naturlige begrænsninger.

Kondition, styrke og motorik er sider der bliver gennemarbejdet meget i idræt i 8. klasse. Grunden hertil er, at motorikken er noget man beholder for livet. Kondition og styrke svinger hurtigere frem og tilbage, afhængig af træningsindsats i fremtiden, men har man først opnået et vist niveau i ungdomsårene, vil man lettere med alderen kunne opnå samme "volumen" senere hen.

Styrketræning er ligeledes vigtigt, hvilket foregår gennem almindelig styrketræning på gulv, samt masser af crossfit, cirkeltræning og vægttræning. Alt hvad der "stikker dybt i knoglerne" hives frem (som f.eks. nedspring for højder og at støde sig på noget eller nogen), for billedligt kan man sige, at igennem en styrkelse af de sensoriske knogleceller, så styrkes også den begyndende "knoglemæssige" tænkning, som vaklende tager form i puberteten. - Tænkningen udvikler sin firkantede "knogleform". Før denne tid var alt rundt og naturgivent, men dette får her en brat ændring, da "naturen" stopper og den firkantede selvstændige logik gør sit indtog, hvilket er vigtigt at understøtte igennem den rette idræt. Så på dette tidspunkt kan idretten næsten ikke blive hård og brutal nok. Selv regler, domme og retningslinjer skal være kantede og konforme. I boldspil begyndes der så småt med softball udendørs, dog i en lettere version, samt ultimite i forskellige versioner. I 8.kl. støbes personlighedens kar – efterfølgende skal der fyldes noget i det!

Hvad vil de? Have holdning.

Hvad må de lære? Udholdenhed.

Læreren virker ved sin rolighed.

9. KLASSE

Mange af elementerne fra 8.kl. går igen i 9. klasse, hvor man fortsætter linjen mod selvstændighed. Dog lægges der nu mere vægt på kipøvelser (at løfte sig ud af egen tyngde), hvor det at lave en bevidst udretning er en videreførelse af de holdningsøvelser og statik der er blevet øvet specielt 8. klasse; for den rette kropsholdning og spænding er grundlaget for det rigtige kip. Det viljesmæssige betones i 9. klasse igennem mange forskellige øvelser og spil.

I atletik indgår bl.a. kuglestød, spyd- og diskoskast, samt flere forskellige løbediscipliner. Højde og længdespring er også repræsenteret, som også på flere af de foregående klassetrin.

Hvad vil de? Have kraft.

Hvad må de lære? At have entusiasme

Læreren virker ved stødkraften i sine ideer.

10. KLASSE

I 10. klasse er mødet med eleverne ofte af en anden karakter end i de foregående klasser. Eleven står nu mere klar til at udfolde de følelsesmæssige sider af sig selv og kendskab til samme. Dette bliver derfor et af de støttende elementer som der arbejdes ud fra i pensum. Volleyball, badminton samt andre spil hvor der er net imellem er derfor fremherskende. Softball-spillets endelige regler gives senest i starten af 10. klasse. Bueskydning gives ligeledes på dette klassetrin (selvom det pædagogisk ligger bedst i 11. klasse), samt flere andre ting. Ellers undervises der ud fra nogle af de samme ting som i 9.klasse, - dog udelades rugby og brydning totalt, da dette let kan gå ud over deres personlige integritet.

Hvad vil de? Have alsidighed.

Hvad må de lære? Indfølelsesformåen.

Læreren virker gennem det menneskebillede han bærer i sig.

11. KLASSE

Målsætningen for 11. klasse er at eleven selv skal kunne gennemskue processerne i de øvelser der bliver gennemgået. Et øvelses forløb af flere på hinanden følgende elementer som i f.eks. redskabsgymnastik, eller hvor eleverne efter eget valg vælger et øvelsesforløb, som de fremfører i timerne, er nogle af temaerne. Der arbejdes med gennemskuelighed, målsætning og selvstændighed. Ligeledes bliver de undervist i hvordan man sammensætter f.eks. et opvarmningsprogram, så de opnår enkelte færdigheder i at undervise andre.

Noget af det mest bevidsthedsskabende er at undervise andre, fordi det kræver af eleven at de er inde i stoffet og kan handle ud fra det, og ikke bare er passivt modtagende i undervisningen.

Hvad vil de? Have målbevidsthed.

Hvad må de lære? Selvstændighed.

Læreren virker ved den grad af frihed han har.

12. KLASSE

12. klasse er kronen på værket. Der er læreren i idræt ikke længere lærer, men en form for konsulent der rådgiver eleverne.

Eleverne i 12. klasse har som hovedopgave at undervise hinanden i et dobbelt undervisningsforløb, hvor de selvstændigt står for hele tilrettelæggelsen og undervisningen. De får en skriftlig bedømmelse af hele deres undervisningsforløb, samt en mundtlig evaluering af forløbet fra dem selv og fra de andre elever. Eleverne går vældig meget op i det at undervise hinanden, og man mærker at den alvor de stiger ind i opgaven med, er en afspejling af, at de nyder at stå som selvstændige undervisere uden lærerindblanding. Tillige giver det en spændende variation af farverige og forskelligartede timer, hvor ikke to er ens.

Året igennem burde 12.kl. være en undervisningsprojektklasse, ikke bare i idræt, men også i andre fag og overfor andre klasser.

Hvad vil de? Have oversigt.

Hvad må de lære? Menneskeværdighed.

Læreren må kunne formidle verdenssammenhænge.