

Morten Corneliussen Rustad
Ole-Robert Vestå

Flyt

Vg1.Vg2.Vg3

KROPPSØVING

© Gyldendal Norsk Forlag AS 2020

1. utgave, 1. opplag

ISBN 978-82-05-54026-2

Flyt, Smart Bok, 2020

PDF-konvertering til Kitaboo: Have a Book

Denne boka er en del av læreverket *Flyt* Læreverket dekker målene i læreplan for kroppsøving i videregående skole etter LK20.

Printed in Slovenia by GPS Group, 2020

ISBN 978-82-05-52365-4

Redaktør: Knut Lie / Bjørn Brandser
Bilredaktør: Andrea Gjestvang
Design: BØK Oslo AS
Layout: BØK Oslo AS
Omslagsdesign: Lise Mosveen
Logodesign: Melkeveien designkontor / Magnus Rakeng
Omslagsfoto: gruizza / E+ / Getty Images

Illustratører: David Keeping: Side 15, 27, 42, 45, 46v, 47, 77,
Anne Langdalen: Side 181, 182, 183, 184, 185, 192, 193
Debbie Maizel: Side 173

Fotografer: Sindre Kinnerød / Flash Studio AS: Side 3, 10-14, 16, 18, 19, 23v, 26, 28, 31, 34, 38, 39, 59, 62-70, 73, 74, 80-81, 84,
86, 87h, 88, 89, 108, 110-114, 118, 120, 127, 132, 133, 150-152, 154-164, 166-172, 190, 191, 196, 200, 202, 204, 205, 208,
211, 222, 224, 226-229v, 229øh, 230, 234, 235h
Simon Jeppesen: Side 44, 48-49, 53, 54, 90, 91, 96, 99, 104, 130-131, 137-139
John Andresen: Side 175, 181-185
GNF: Side 134, 177, 206, 207

Bildekrediteringer: Side 4 Erik Olsson / Getty Images, 8-9 Jonas Lindkvist, 17 Shutterstock, 20 Artranq / iStock / Getty Images
Plus, 21 technotr / E+ / Getty Images, 22 LordHenriVoton / E+ / Getty Images, 23h Maksimilian / Shutterstock, 24 yanik88 /
iStock / Getty Images Plus, 29 Lise Åserud / NTB, 30 Tony Anderson / DigitalVision / Getty Images, 32 stricke / E+ / Getty
Images, 36 Doug Pensinger / Staff / Getty Images Sport, 41 Image Source / Image Source / Getty Images, 43v NRR / Laerdal
Medical, 43h Stiftelsen Norsk Luftambulans, 46h / Kartverket, 52 Anette Bischoff, 55 Johner Images / NTB, 56-57 Zeno Watson, 58
Thomas Barwick / DigitalVision / Getty Images, 60 Shutterstock, 71 Shutterstock, 75 Naomi Baker / Staff / Getty Images Sport, 79
Ivar Mytting, 82 Johner Images / Getty Images, 85 David Ramos / Staff / Getty Images Sport, 87v FatCamera / E+ / Getty Images,
92 JackF / iStock / Getty Images Plus, 93 Ole Spata / Eye-Em / Getty Images, 94 Thomas Vold, 95 Shutterstock, 97 Anette Bischoff,
100 Capelle.r / Moment / Getty Images, 106-107 Lars Dareberg, 115 SDI Productions / E+ / Getty Images, 116 Olympiatoppens
bildearkiv, 121 Ivar Mytting, 123 Tabitha Genoveva Harter / Plainpicture / NTB, 125 Elize Strydom / Moment / Getty Images,
126 Andrea Gjestvang, 129 Gonzalo Fuentes / Reuters / NTB, 136 Ivar Mytting, 141 Ivar Mytting, 142-143 Shutterstock, 144-145
Stanislaw Pytel / DigitalVision / Getty Images, 146 Peter Hamel / Plainpicture / NTB, 147 Gyldendal bildearkiv, 148v Oliver Hurst
/ DPA / NTB, 148h Shutterstock, 149 PYMCA / Contributor / Universal Images Group / Getty Images, 153 Hans Neleman / Stone
/ Getty Images, 165 Dominic Lipinski / PA / NTB, 173 Debbie Maizels, 176 Gyldendals bildearkiv, 176 Sturla Kaasa, 179 Mikolette /
E+ / Getty Images, 180 Christian Charisius / Dpa / NTB, 186 skynesher / E+ / Getty Images, 189 Wolfgang Rattay / Reuters / NTB,
199 Geir Olsen / NTB, 203 Shutterstock, 213 LeoPatrizi / Getty Images, 215 Stian Lyseberg Solum / NTB, 218 Guido Mieth / Getty
Images, 220-221 Lars Dareberg, 225 David S. Bustamante / Soccrates / Getty Images, 229nh JackF / iStock / Getty Images Plus, 231
anandaBGD / E+ / Getty Images, 232 L Dook / EyeEm / Getty Images, 233 yanik88 / iStock / Getty Images Plus, 235v JackF / iStock
/ Getty Images Plus, 236 franckreporter / E+ / Getty Images, 237 Zwift, 238 Chris Condon / Getty Images.

Materialet i denne boka er beskyttet etter åndsverkslovens bestemmelser. Enhver kopiering, avfotografering eller annen form
for eksemplarframstilling og tilgjengeliggjøring av materialet i denne boka er kun tillatt dersom det finnes lovhjælp eller er
inngått særskilt avtale med Gyldendal Norsk Forlag AS.

Virksomheter som har inngått avtale med Kopinor, kan kopiere, avfotografere etc. innenfor avtalens rammer (inntil 15 % av bokas
sidedetalj). Det er ikke tillatt å kopiere fra arbeidsbøker (engangshefter).

Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

Alle henvendelser om forlagets utgivelser kan rettes til:

Gyldendal Undervisning
Redaksjonen for videregående skole
Postboks 6860 St. Olavs plass
0130 Oslo

E-post: undervisning@gyldendal.no
www.gyldendal.no/undervisning

Alle Gyldendals bøker er produsert i miljøsertifiserte trykkerier. Se www.gyldendal.no/miljo



FINN DIN EGEN FLYT

Du har kanskje kjent følelsen av å få til noen nye dansebevegelser, klart å mestre sykkelen i en bratt utforkjøring eller forbedret en finte på fotballbanen. Kanskje er det den gode følelsen av å være på tur eller trene med gode venner som gir deg mest flyt i hverdagen. Kroppsøvfaget skal hjelpe deg til å finne din egen vei.

Flyt betegner en intens konsentrasjon i aktiviteten, at du blir så opplukt at du kan glemme tid og sted og går i «ett» med aktiviteten. Flyt kan gi en økt følelse av kontroll over handlingene dine og at aktiviteten har en verdi i seg selv.

For å oppnå følelsen av flyt må aktiviteten være utfordrende, men ikke for vanskelig, slik at både aktiviteter og innhold vil være forskjellig for ulike personer, og over tid for samme person. Om ferdighetsnivået ditt stiger, vil du også måtte øke utfordringene for å bevare opplevelsen av flyt. Flyt oppnås lettere ved å ha nærliggende mål, fravær av forstyrrelser, samt aktiviteter der du med en gang merker om du har framgang.

Målet med dette læremidlet, sammen med *Flyt* i Skolestudio, er at du skal kunne oppleve flyt i både kroppsøvfaget og i hverdagen ellers, også utenom skoletiden din.

Lykke til!

SKEISERENN

Du startar i lag med storskridaren,

Du veit du ikkje kan fylgja han,

men du legg i veg

og brukar all di kraft

og held lag ei stund.

Men han glid ifrå deg,

glid fira deg, glid ifrå deg –

Snart er han heile runden fyre.

Det kjennest litt skamfullt med det same.

Til det kjem ei merkeleg ro yver deg,

kan ikkje storskridaren fara!

Og du fell inn i di eige takt

og kappskrid med deg sjølv.

Meir kan ingen gjera.

Olav H. Hauge



Kroppsøving i videregående skole

- *Flyt* skal bidra til fagforståelse for både elever og lærere. Målet for deg som elev er at du skal lære i og gjennom bevegelse, slik at du kan bruke boka før, underveis og etter aktivitet til både forberedelse, refleksjon og repetisjon.

Kroppsøving er et sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til en fysisk aktiv livsstil ut fra dine egne forutsetninger. Faget skal bidra til at elevene lærer, sanser, opplever og skaper med kroppen gjennom ulike bevegelseskulturer. Bevegelse er grunnleggende hos mennesket og har egenverdi. Det sosiale aspektet ved bevegelsesaktivitet og naturferdsel sammen med andre gjør kroppsøving til et viktig fag for å fremme samarbeid, forståelse og respekt for hverandre. Gjennom kroppsøving skal elevene utvikle kompetanse om trening, livsstil og helse og erfare hva egen innsats har å si for å oppnå mål. Kroppsøving fremmer kritisk tenking omkring kroppsidealer og bevegelseskulturer som kan påvirke selvfølelse, helse, trening og livsstil. Uteaktivitet og naturferdsel gir grunnlag for naturglede, respekt for natur og miljøbevissthet. Faget skal motivere elevene til å holde ved like en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv.

Kjerneelementer i kroppsøving

Bevegelse og kroppslig læring

Elevene skal bli kjent med å være i bevegelse alene og sammen med andre ut fra egne interesser, intensjoner og forutsetninger. Elevene utforsker egen identitet og eget selvbilde, og reflekterer over og tenker kritisk om sammenhengende mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kroppsøving gir rom for kroppslig læring gjennom lek og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter. Kroppslig læring handler om allsidig motorisk læring, utvikling av kroppsbevissthet og stimulering til bevegelsesglede.

Deltaking og samspill i bevegelsesaktiviteter

Elevene skal løse utfordringer og oppgaver i et læringsfellesskap og kunne reflektere over samspill, samhandling og likeverd. I mange bevegelsesaktiviteter er deltakelse, medvirkning og samarbeid nødvendig for å fremme læring hos seg selv og andre. Det innebærer å anerkjenne ulikheter og inkludere alle, uavhengig av forutsetninger.

Uteaktiviteter og naturferdsel

Elevene skal bruke nærområdet og utforske naturen gjennom varierte uteaktiviteter under vekslende årstider. Naturopplevelser og trygg og bærekraftig ferdsel er sentralt. I kroppsøving skal elevene få oppleve ulike kulturer innenfor friluftsliv, inkludert aktiviteter som er knyttet til samisk kultur.

Hvordan bruke boka?

- Boka følger kompetansemålene for hvert trinn. Boka er dermed lett for både lærere og elever å forholde seg til når dere skal jobbe med et tema, slik at dere kan kople det til et eller flere kompetansemål.
- Kompetansen i faget er når kunnskapen koples til bevegelsesaktiviteter, og til refleksjon rundt det man gjør gjennom aktivitet.
- Kapitlene bygger på hverandre i de ulike trinnene, slik at boka følger en naturlig progresjon, der det blir mer avansert utover årene.
- Det er en egen del i boka knyttet til ferdighetsutvikling gjennom trening og øving med beskrivelser av prinsipper og metoder for både trening og øving, (digitale) verktøy elever og lærere kan bruke, samt ulike måter å veilede, samarbeide og gjøre andre gode på.
- Du kan finne beskrivelser og filmer av aktiviteter, aktuelle nyheter, oppgaver og undervisningsopplegg i Skolestudio.

INNHOOLD

Kroppsøving i videregående skole	4
Hvordan bruke boka?	5

DEL 1

Vg1

Lek, bevegelsesaktivitet og dans	10
Å trene på bevegelsesaktivitet	10
Skape nye varianter	14
Hva er bevegelsesaktiviteter	17
Øving og trening mot egne mål	18
Å sette seg mål	18
Ferdighetsutvikling gjennom øving og trening	25
Samarbeid	26
Hva er samarbeid	27
Gjøre andre gode	30
Skadebehandling og førstehjelp	32
Idrettsskader	32
Akutte skader	34
Belastningsskader	39
Grunnleggende førstehjelp	40
Hjerte-lunge-redning (HLR)	42
Sikkerhet, kart, kompass og digitale verktøy	44
Kart og kompass	44
Planlegging av turen	46
Fjellvettreglene	49
Lokal naturferdsel	52
Nærmiljøet ditt	52
Det langsomme og nære friluftslivet	55

DEL 2

Vg2

Aktiviteter påvirker kroppen	58
Aktivitetens egenverdi	58
Koordinasjon	59
Styrke	62
Hurtighet og spenst	64
Utholdenhet	66
Bevegelighet – hvor myk er du?	68
Hva trener du?	69
Trening og helsefremmende livsstil	70
Utføre trening på egen hånd	70
Helse – hvorfor kan fysisk aktivitet være bra for deg?	76
Psykisk helse	80
Regler, normer og læring for andre	84
Regler	84
Normer	86
Å kunne praktisere regler	88
Medvirke til læring for andre	88
Uteaktivitet og naturopplevelser	90
Hva kan være naturopplevelser?	90
Uteaktivitet	93
Bærekraftig ferdsel	96
Friluftsliv	96
Bærekraftige valg	100

DEL 3

Vg3

Øving	108
Hvordan «øve på» og utvikle?	108
Egentrening og livsstil	112
Treningsplanlegging	112
Hvordan egentrening kan bidra til en fysisk aktiv livsstil	112
Livsstil – hvordan lever du livet ditt?	113
Hvordan kosthold påvirker treningen	114

Bevegelse, kropp, trening og helse	120
Beskrive og drøfte	120
Vær kritisk	120
Kropp og bevegelse	121
Trening	126
Trening i samfunnet	127
Helse	130

Samarbeid og medvirkning	132
Sosiale ferdigheter	132
Å lære sosiale ferdigheter	134

Uteaktivitet og friluftsliv	136
Planlegge og gjennomføre friluftsliv i nærområdet	136
På friluftslivstur	137
Utstyrliste	142

DEL 4

Øving og trening

Kroppslig læring	146
Viktige begreper	146
Øving og trening	148
Øving	150
Vise øving	150
Prinsipper for øving	151
Metoder for øving	152
Bruk av verktøy og samarbeid i øving	156
Øving over tid	158

Trening	164
Hva skjer i kroppen?	164
Treningsprinsippene	165

Oppvarming	168
Hvorfor varme opp?	168
Hvordan varmer du opp	169

Styrketrening	172
Musklene	172
Hva bestemmer hvor sterke vi er?	173
Generelt om styrketrening	174
Retningslinjer i styrketrening	175

God løfteteknikk	175
Ulike metoder for å utvikle muskelstyrke	176
Styrketreningsøvelser	181

Spent- og hurtighetstrening	186
Spent	186
Hvordan trene spent	187
Hurtighetstrening	188

Utholdenhetstrening	190
Hva er utholdenhet?	190
Energiomsætningen	191
Hvordan trene utholdenhet	194
Aerob og anaerob utholdenhet	195
Grunnleggende retningslinjer	195
Maksimal hjerterefreknens eller makspuls	197
Aerobe treningsmetoder	198
Anaerobe treningsmetoder	200

Bevegelighetstrening	202
Hvorfor trenger du god bevegelighet	202
Faktorer som påvirker bevegeligheten	203
Hvordan trene bevegelighet	204

Å planlegge trening	208
Mål med treningen	208
Periodeplan	213
Øktplan	215
Å vurdere sin egen trening	218
Digitale hjelpemidler i trening	218

DEL 5

Bevegelsesaktiviteter

Lek, dans, idrett og andre aktiviteter	222
Bevegelseskategorier	222
Lek	223
Dans	228
Konkurransetidretter	231
Andre bevegelsesaktiviteter	232

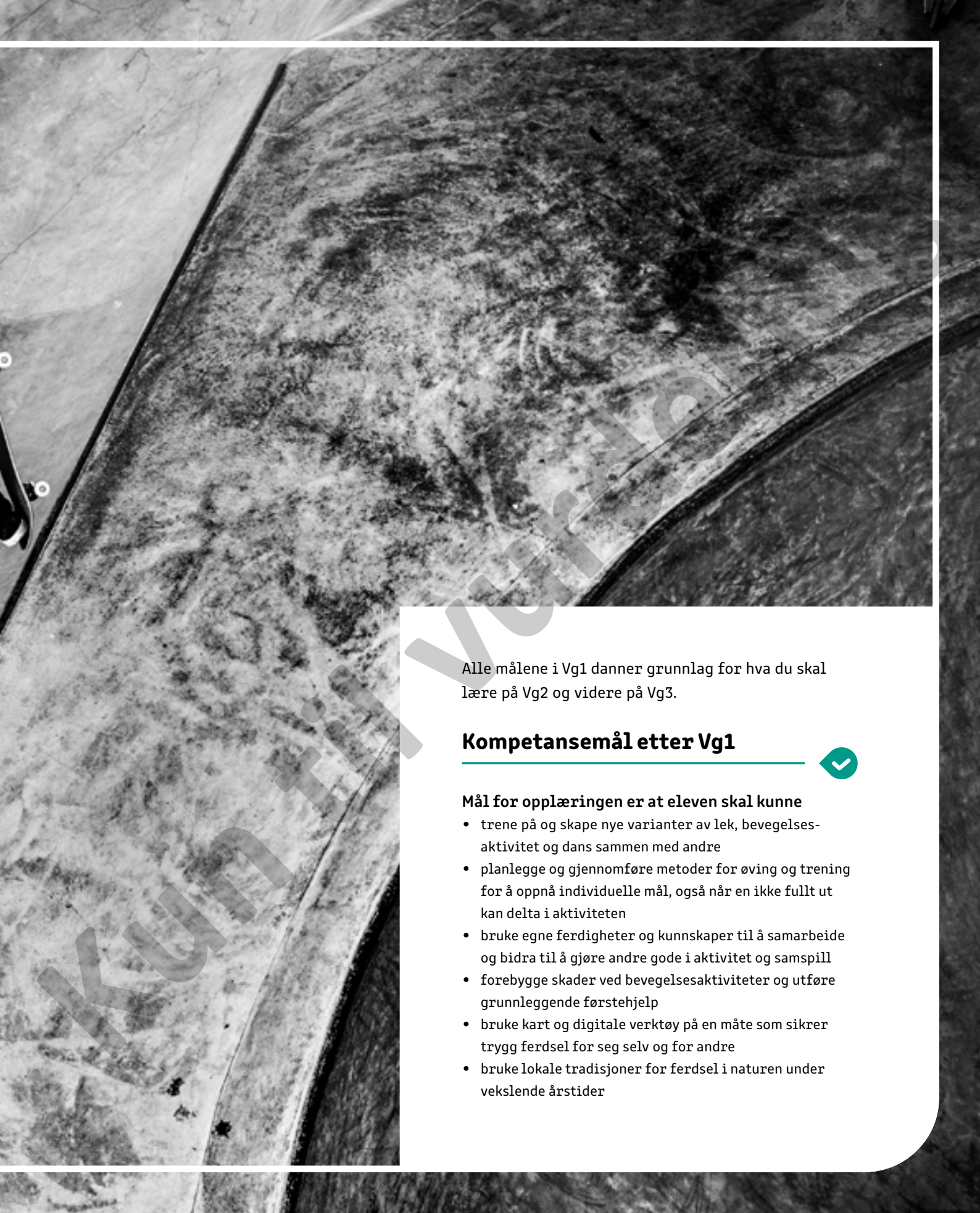
Stikkord	239
-----------------------	-----

DEL 1

UG1



Wunder.de



Alle målene i Vg1 danner grunnlag for hva du skal lære på Vg2 og videre på Vg3.

Kompetansemål etter Vg1



Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- trene på og skape nye varianter av lek, bevegelsesaktivitet og dans sammen med andre
- planlegge og gjennomføre metoder for øving og trening for å oppnå individuelle mål, også når en ikke fullt ut kan delta i aktiviteten
- bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å samarbeide og bidra til å gjøre andre gode i aktivitet og samspill
- forebygge skader ved bevegelsesaktiviteter og utføre grunnleggende førstehjelp
- bruke kart og digitale verktøy på en måte som sikrer trygg ferdsel for seg selv og for andre
- bruke lokale tradisjoner for ferdsel i naturen under vekslende årstider



LEK, BEVEGELSESAKTIVITET OG DANS

✓ **Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at**

- «eleven skal kunne trene på og skape nye varianter av lek, bevegelsesaktivitet og dans sammen med andre»

Målet med dette kapitlet er at du skal forstå hva lek, bevegelsesaktivitet og dans er, og forstå hva det vil si å trene på eller lære forskjellige aktiviteter. Du skal forstå hvordan du kan lære deg rammene, reglene og hvilke ferdigheter som er viktige. Kapitlet skal også bidra til at du skal forstå hvordan du kan bruke nye varianter av lek, bevegelsesaktiviteter og dans sammen med andre.

Å trene på bevegelsesaktivitet

Når du skal trene på en bevegelsesaktivitet vil det si at du er i en prosess med å lære deg og utforske selve bevegelsesaktiviteten. Ulike leker, bevegelsesaktiviteter og danser har ofte konkrete beskrivelser med regler, normer, mål og poeng, bane eller område, utstyr og antall deltakere. Det er også ofte sentrale ferdigheter, teknikker og hensikter som gjelder for aktiviteten.

Hvorfor trene på bevegelsesaktiviteter

Poenget er at du skal lære deg ulike typer bevegelsesaktiviteter og måter du kan lære deg dette på. Etter at du for eksempel har lært deg basketballspillet og at det er noe som heter *hoppeskudd*, så kan du videre bruke metoder for trening og øving for å utvikle dette skuddet og ferdighetene i basketballspillet. Du må også forholde deg til regler og retningslinjer som gjelder i spillet.

? REFLEKSJON

Hvordan pleier du å lære deg nye aktiviteter? Har du en trener, lærer du sammen med venner eller kanskje alene?

Hva kan være nyttig med å kunne ulike måter å lære seg aktiviteter på?



◀ Å utforske og lære seg grunnleggende teknikker er en del av det å trene på basketball.

Ulike måter å lære seg selve bevegelsesaktiviteten på

Når du skal trene på eller lære deg en bevegelsesaktivitet, kan du bli introdusert til eksisterende leker, bevegelsesaktiviteter og danser i kroppsøvningsundervisningen på flere måter, både med og uten lærer. Hvordan du lærer deg selve aktivitetene, kommer an på hvordan læreren legger opp undervisningen. Noen eksempler blant flere kan være

- 1 at læreren *instruerer, forklarer og illustrerer* hensikten, rammene og de grunnleggende ferdighetene og teknikkene i bevegelsesaktiviteten. Deretter prøver du ut og får veiledning i hvordan du skal forstå og gjennomføre selve aktiviteten. Her er det viktig å være nysgjerrig, følge beskjeder og gjøre en innsats i å prøve ut aktiviteten ved å tilpasse aktivitet og øvelser til deg selv.
- 2 at læreren gir deg i oppgave å *utforske* en aktivitet, der du selv må finne informasjon om sentrale ferdigheter og teknikker, regler, normer, mål, ideer, bane/område, utstyr og deltakere i aktiviteten. Her er det viktig at du kan oppleve og eksperimentere, og at du kan ivareta nysgjerrighet og undring i aktiviteter og oppgaver. Du kan bruke alt fra lærebøker, internett, apper og bekjente for å trene på aktiviteten gjennom utforskning, og tilpasse innholdet til deg selv. Å utforske kan her også være å teste eller prøve ut og evaluere aktiviteten og utstyret du bruker.
- 3 en *kombinasjon* av 1 og 2, der du får utdelt video eller beskrivelser av bevegelsesaktiviteten som du skal trene på og forstå, og der læreren eller medelever er veiledere i prosessen.

Gå gjerne sammen med andre i mindre grupper eller par og diskuter når dere skal lære dere nye aktiviteter. Hvilke utfordringer møter dere på og hvordan kan dere løse dem?

EKSEMPEL – å lære seg rumpeldunk

Læreren skal undervise elevene en måte de kan lære seg rumpeldunk, som er et alternativt lagspill fra Harry Potter-universet. Læreren forklarer først hva som er viktig i instruksjon som læringsmetode. Hun har lagt opp til at hun skal illustrere hvordan spillet fungerer, og at elevene videre skal utforske forskjellige muligheter. Hun viser en filmsnutt som viser spillet og forklarer de grunnleggende reglene. Flere elever har sett filmene og kjenner seg igjen, mens Ida og Hajar skjønner ingenting av spillet, men er klar for å prøve og begynner å diskutere spillet med lagkameratene sine.



^ Bruk gjerne digitale hjelpemidler underveis i læringen.

^ Rumpeldunk

I første kamp spiller to lag, mens to andre lag observerer og diskuterer på sidelinja for å tenke ut hvordan de kan spille etterpå. Etter første kamp diskuterer Ida med laget: «Vi må få med *knakkerne* opp i angrep, slik at de kan beskytte oss med *klabbene* når vi skal skåre». «Ja, god ide, og husk at vi også kan skåre fra baksiden av ringene, så vi bør få en *jager* opp bak ringene», svarer Hajar. De begynner å lære seg spillet og utvikle nye taktikker.

? OPPGAVE

Er det noen i klassen som kan sette seg inn i reglene i rumpeldunk eller en annen aktivitet og veilede de andre i en time?

Når du skal skape noe nytt, gjelder det å leke, forestille deg og ta til deg nye ideer for å sette sammen flere ulike elementer fra leker, bevegelsesaktiviteter og danser. Eller finne på noe som ikke er kjent fra før.

➤ Skap gjerne dine egne varianter av lek

Skape nye varianter

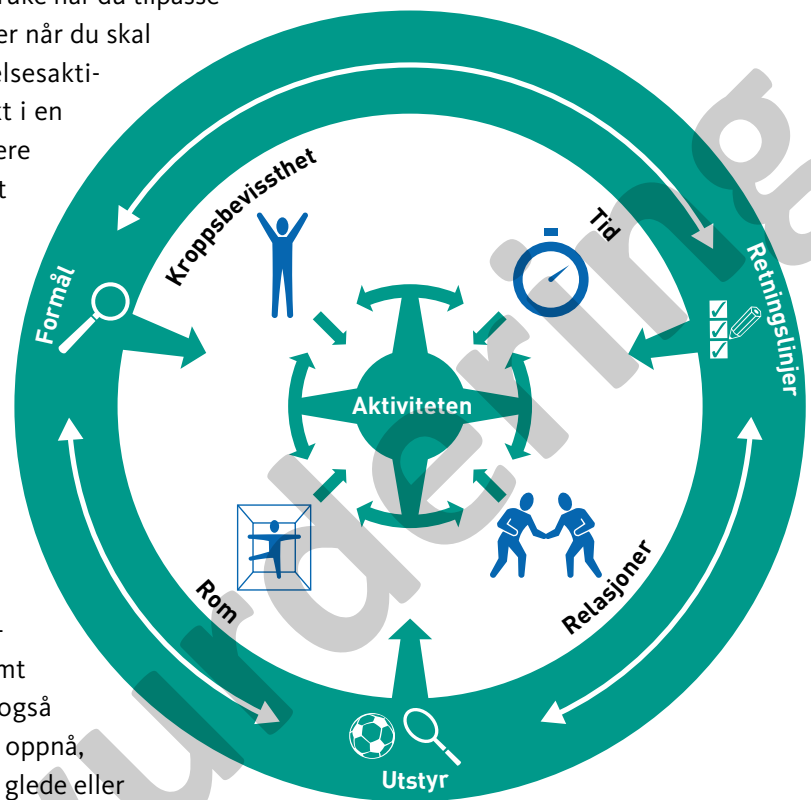
Når du skal «skape» nye varianter av lek, bevegelsesaktivitet eller dans, må du prøve å finne på nye eller justere hva som er ferdigheter, regler, baner/områder, utstyr og mål for aktiviteten. Kreativitet og oppfinnsomhet er avgjørende for å løse utfordringer eller problemer du støter på i denne prosessen.

Alle i klassen skal delta og lære ut ifra sine egne forutsetninger, slik at vi ofte må justere en del av rammene og elementene i allerede kjente leker, bevegelsesaktiviteter og danser. Du skal også lære deg kompetansen å skape noe nytt, og ikke bare følge instruksjon eller kjente aktiviteter. Vi kan bruke «aktivitetshjulet» som et verktøy når vi skal jobbe med kompetansen å skape nye varianter av aktiviteter.



Aktivitetshjulet

Aktivitetshjulet er et verktøy du kan bruke når du tilpasse aktivitet til en gruppe eller et mål, eller når du skal skape nye variasjoner av lek, bevegelsesaktivitet og dans. Du kan ta utgangspunkt i en aktivitet og justere den, kombinere flere ulike aktiviteter, eller finne på en helt ny aktivitet ved å justere på de ulike elementene i indre og ytre ring. Du kan for eksempel lage nye regler, forandre banestørrelse og antall mål, hvor lang tid, hva slags utstyr som brukes, hvor mange lag som spiller samtidig, eller antall deltagere i lek, på lag eller grupper.



Forklaring til ytre ring

- **Formål.** Aktivitetens grunnleggende idé: konkurranse, lek, bestemt ferdighet eller resultat. Det kan også være hvilken stemning du ønsker å oppnå, for eksempel flyt, spenning, humor, glede eller sinne.
- **Retningslinjer.** Det vi kan, skal, må, samt sikkerhetsforhold i aktiviteten
- **Utstyr.** Det vi bruker og trenger i aktiviteten: form, antall, størrelse, vekt, overflate, rekvisitt eller noe annet som er grunnleggende i aktiviteten

Forklaring til indre ring

- **Kroppsbevissthet.** Hva er viktig i aktiviteten: kraft, balanse, koordinasjon, styrke, fart, vekt, tyngdepunkt, sanser og kroppsspråk
- **Rom.** Størrelse og avgrensning av banen, lys, form, retninger, underlag, ute, inne, vann, kunstige eller naturlige forhold
- **Tid.** Aktivitetens tempo og rytme: varighet, pauser i aktiviteten og hvordan kroppen beveger seg, for eksempel sakte, raskt, akselererende, kontinuerlig, intervallpreget eller til rytme i musikk
- **Relasjoner.** Forholdet til andre: individuelt, par, grupper, antall lag, antall deltakere, ferdighetsnivå, kjønn, alder, ulike roller, joker, samarbeid mot felles mål eller konkurranse mot andre



^ Hva oppnår dere ved å ha fire mål å skåre på i innefotball?

EKSEMPEL – inkluderende innefotball

Du og noen medelever skal skape en ny variant av innefotball. Målet med spillet er at alle skal være inkludert og få mest mulig ballkontakt, og at alle skal kunne delta ut ifra sine egne forutsetninger – hvordan skal dere da tilpasse elementene i aktivitetshjulet? Dere kan for eksempel ha færre spillere på laget, endre størrelsen på mål og bane, ta vekk målvakten eller sette inn flere mål og baller. Dere kan også lage regler som sier noe om at alle på laget må være nær ballen før dere kan skåre, at dere bare kan bruke «feil bein» eller at kroppskontakt ikke er lov.

PRØV SELV

Ta utgangspunkt i en bevegelsesaktivitet som du selv velger. Hvordan kan du tilpasse ulike elementer i spillet på en slik måte at det blir mer inkluderende? Velg to elementer fra aktivitetshjulet. Beskriv konkrete forandringer og hva du tenker det fører til. Prøv det ut i praksis.



Hva er bevegelsesaktiviteter

Vi kan dele inn bevegelsesaktiviteter i ulike kategorier som har en *felles historie* og *tradisjon* som sier noe om opphavet til aktivitetene. Bevegelsesaktivitet er alt du gjør i en eller annen form for fysisk aktivitet, og det kan være lek, dans, idrett, friluftsliv eller andre/alternative bevegelsesaktiviteter.

Kategoriene kan beskrive hvilken *type aktivitet* det er snakk om (individuell, lag, par, gruppe osv.), *hvordan* og *hvor* aktivitetene utføres, om de har kjente regler og normer, om tidsbegrensinger og banestørrelser, eller om det er bestemte områder aktiviteten utføres i.

I del 5 kan du lese mer om hva som kjennetegner de ulike kategoriene og hvilke aktiviteter som hører til disse. Her er det også beskrivelser av hvordan du kan lære deg dem og skape nye variasjoner av aktivitetene. Vi har delt inn i lek, dans, konkurranseidretter, alternative aktiviteter med underkategoriene action sport, andre/alternative lagspill, meditasjonsaktiviteter, kampkunster, fitnessaktiviteter og e-sport.

Beskrivelser og av de ulike aktivitetene vil du finne i Skolestudio.

ØVING OG TRENING MOT EGNE MÅL

✓ **Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at**

- «eleven skal kunne planlegge og gjennomføre metoder for øving og trening for å oppnå individuelle mål, også når man ikke fullt ut kan delta i aktiviteten»

Målet med dette kapitlet er at du skal forstå hvordan du kan planlegge og gjennomføre metoder i øving og trening i aktiviteter. Du skal lære å sette deg individuelle mål ut ifra dine egne interesser og ditt utgangspunkt og planlegge og bruke metoder i øving og trening. Selv om du ikke fullt ut kan delta i aktiviteten, skal du forstå hvordan du kan tilpasse og gjennomføre ut i fra dine forutsetninger og dine mål.

Å sette seg mål

For at du skal kunne bruke metoder for trening og øving for å nå individuelle mål, bør du også være kjent med innholdet i aktivitetene med ferdigheter, regler, normer, rammer, mål og ideer, slik at du i det hele tatt skal kunne vite hva slags individuelle mål du kan sette deg. Dette var fokus i forrige kapittel, Lek, bevegelsesaktivitet og dans.

Motivasjon

Motivasjon er viktig når du skal sette deg mål. Motivasjon handler om med hvilken bakgrunn og intensjon du gjør handlingen for å nå målet ditt. Vi snakker ofte om *ytre* og *indre* motivasjon.

Tenk deg at du skal lese noe du har fått i lekse, men at du har ingen interesse av innholdet. Du leser dette bare fordi du må for å bestå i faget. Da snakker vi om *ytre* motivasjon. Men på kvelden leser du en spennende bok, som du leser fordi du synes denne boka gir mening i seg selv. Da kan vi snakke mer om *indre* motivasjon på intensjonen med lesningen din.

» **Du kan lese mer** om øving og trening i del 4



Ytre motivasjon vil si at du gjør handlinger basert på utenforliggende faktorer som straff, belønning, skyldfølelse eller forventning. Det kan også være at du gjør handlingen for å oppnå noe annet enn selve aktiviteten, og at det ikke er du selv som setter i gang aktiviteten.

Indre motivasjon har du på bakgrunn av ren glede og tilfredshet, uavhengig av utenforliggende faktorer. Indre motivasjon viser til at du oppsøker aktiviteter for egenverdien sin skyld, og du får en spontan og direkte opplevelse av tilfredsstillelse og glede av å utføre aktiviteten. Når du utfører aktiviteter med indre motivasjon, så kan du også oppleve «flyt», der du mister opplevelsen av tid og sted, og er fullt oppslukt i aktiviteten.

Utvikle motivasjon

For å utvikle mer indre motivasjon, så bør det være et miljø som legger til rette for at du selv kan velge og har lyst til å gjøre handlingen. Det du gjør bør også tilpasses til ditt nivå, slik at du kan oppleve mestring, og at andre respekterer deg og dine valg og at det er rom for å prøve, feile og reflektere underveis. Det er viktig når du skal sette deg mål at du velger noe som gir deg mest mulig mening.

^ Å øve og trene sammen med andre gir ofte en mer indre motivasjon.



^ For noen blir aktiviteten en egen livsstil.

Ulike formål med aktiviteten

Når du skal sette deg mål, er det viktig at det er meningsfullt og noe som motiverer deg. Men hva slags mål øver eller trener du mot? Hva mener vi når vi snakker om formålet med aktiviteten?

Vi begynner med et eksempel: Snøbrett har sitt opphav fra det vi nå kaller actionsport. De tidlige snøbrettmiljøene hadde sin egen kultur, litt i motsetning til mer etablerte idrettsmiljøer. Vi kan si at de utøvde denne aktiviteten med et *livsstilsformål*. Med et livsstilsformål er idealene egenutvikling mot egne mål, utforskning og samarbeid med andre. Deltakerne levde som snøbrettkjørere der alt de gjorde i livet handlet om aktiviteten – både med jobb, klesstil, musikk, image og venner.

Når du står på snøbrett, kan meningen eller ferdigheten du jobber mot, også være prestasjon i *konkurransen* mot andre. Da skal du prestere i en gitt ferdighet med bestemte krav: å vinne over andre eller klare bestemte triks. Reglene, løypa eller elementene kan være detaljert definert – for eksempel i en konkurranse i OL eller norgescup. Du kan også ha andre formål med utøvelsen av denne aktiviteten, som at du først og fremst står på snøbrett for å holde deg i fysisk form, eller for å lage filmer for å underholde andre.

Målet du ønsker å øve eller trene mot, vil som regel ligge under et eller annet hovedformål – altså hvorfor og med hvilken mening og hvilken intensjon du utøver aktiviteten med. Ulike formål kan legge noen føringer på hvordan du skal øve eller trene mot målet ditt. Så å si hvilken som helst aktivitet, kan tilpasses og utøves med de fleste formål. Men noen aktiviteter egner seg

ofte bedre enn andre om du skal lære å bruke spesifikke metoder for øving eller trening, i og med at historien, normene og reglene i en bestemt aktivitet kan legge bedre opp til noen måter enn andre.

Aktuelle formål som kan passe når du skal øve og trene, vil være «konkurrans-prestasjon», «fitness og helse», «livsstil» og «kunst- og underholdningsformål».

Formål: konkurranse-prestasjon

Idealene i dette formålet kan vi sammenlikne med de olympiske idealene: høyere, raskere, sterkere. Med dette formålet handler det om å vinne over andre, gjerne gjennom konkurranser med målbare resultater og ofte i en setting der utøverne underholder et publikum – f.eks. NM, OL, VM eller i ulike verdenscuper. Det er en fast struktur med standardiserte regler, løyper og baner og kjente krav om hva som ligger i gode prestasjoner i de ulike aktivitetene (ofte omtalt som konkurranseidretter). E-sport er en konkurranseform som har vokst seg stor, og det er en arena som har som mål å underholde et publikum som følger spillet live i salen eller over internett. Det er imidlertid diskusjoner om dette er en idrett. Selv om formålet kan være å prestere i en konkurranse.

Konkrete mål i dette formålet kan være å klare en spesifikk skuddfinte med påfølgende skudd for å skåre mål og vinne over andre i fotball, eller å klare høydehoppteknikken «flopp» på en optimal måte. Et mål kan også være å trene spenst for å hoppe høyere i volleyball, eller å perfektionere en angreps-taktikk sammen med andre for å skåre mål i håndball.

✓ En idrettsutøver har gjerne som mål å vinne konkurranser.





● Visste du at...?

Styrke eller utholdenhetstrening trenger ikke handle om å bare forbedre den fysiske helsen eller utseende, som vil være et *fitness- og helseformål*. Du kan også trene med andre formål. For eksempel med et *konkurranses- prestasjonsformål* dersom du ønsker forbedre deg i idretten vektløfting, eller med et *livsstilsformål* om du gjør det for egenutvikling og mestring sammen med venner.

▲ Kan det bli for mye fokus på kropp og utseende?

Formål: fitness og helse

Med et fitness- og helseformål er hovedsakelig målet og hensikten å forbedre kroppslig prestasjon eller utseende, ofte med tanke på fysisk og psykisk helse.

Konkrete mål her kan være at du spiller håndball fordi du skal holde deg i form ved å forbedre utholdenheten og styrken din gjennom spillet. Du vil klare å utføre øvelsen knebøy for å trene styrke, eller trene styrke for å forebygge eller å trene deg opp etter sykdom og skader. Det kan også være at du trener styrke eller utholdenhet for å oppnå et visst kroppslig ideal og utseende.

Formål: livsstil

Her er selve deltakelsen og egenutviklingen mot personlige utfordringer og mål selve formålet, og gjerne i samarbeid med andre – altså ikke konkurranse mot andre i et fastsatt regelverk. Deltakerne søker etter opplevelsen av *flyt*, der du er i ett med omgivelsene og kan glemme tid og sted. Risiko kan være en del av aktiviteten, og risikoen er som regel et middel for å oppleve flyten og spenningen som kjennetegner opplevelsen – når du ligger på grensen av hva du kan og ennå ikke kan ut ifra ditt nivå. Livsstilsformålet legger vekt på



^ I freestyle fotball bør du blant annet legge vekt på kreativitet og utforsking.



^ I et breakdanceshow er målet gjerne estetikk som underholdning. Her fra en gateforestilling i Paris.

samarbeid, utforsking, frihet, selvstendighet, kreativitet og det estetiske (hva du eller dere ser og opplever som fint).

Konkrete mål i dette formålet kan være å takle frykt med å hoppe over hindre i parkour, et nytt kreativt triks i breakdance, rullebrett eller freestyle fotball, eller å finne nye og spennende steder for å kjøre i skogen med ski eller snøbrett. Et mål kan også være å klare å sykle opp en spesiell bakke eller kneik på grensen av ditt nivå eller at du ønsker å utvikle deg sammen med andre.

Formål: kunst- og underholdning

Målet her er gjerne å lage underholdning for andre gjennom show og konkurranser eller filmer, serier og innslag på Youtube, TV, kino osv. Det du viser fram, er ofte kroppslige og estetiske uttrykk som skal se flott og spektakulært ut. Målet kan også være å finne en mening med å bevege seg til musikk eller uttrykke følelser, for eksempel i breakdance, jazzballett eller andre danser.

Konkrete mål i dette formålet kan for eksempel være en danseforestilling eller en del av den, for eksempel et liveshow i tricking/kampkunst der dere har lagd en koreografi på et show som skal vises fram som underholdning. Det kan også være et mål om å lage en film der du viser fram resultatet av hva du har trent og øvd på, og redigert det slik at det uttrykker noe som du synes ser estetisk fint ut. Bruk gjerne passende musikk, for eksempel i en film om parkour eller freestyle fotball der formålet er å vise nye triks som skal underholde dem som ser på filmen.

◆ Visste du at ...?

- Når du utøver actionsport med et livsstilsformål der det er fokus på egenutvikling, personlige mål og samarbeid med andre, kalles det på fagspråket «lifestyle sports». (Noen eksempler er snøbrett, BMX-syssel, parkour eller surfing uten konkurranse mot andre.)
- Når du utøver actionsport med kunst- og underholdningsformål og målet er å underholde et publikum, gjerne gjennom konkurranser, kalles det «ekstremesport». Noen eksempler er «freestyle motoX-show», «nitro circus-show» og X-games.
- Når du utøver actionsport i mektige naturomgivelser der målet er å oppleve og konkurrere mot naturen og ikke mot andre, og der du kan dø om du gjør en feil, kalles det «risikosport». Noen eksempler er friklatring uten tau og basehopping.



EKSEMPEL – ULIKE FORMÅL

Se for deg at du er på en terrengsykkeltur i skogen. På den samme turen kan du drive med trening ved at du sykler intervaller oppover en lang bakke (fitness- og helseformål), konkurranseidrett der du konkurrer med venner om å ha den raskeste tiden på en strekning (konkurranse- og prestasjonsformål), utforskning av ny sti og klare en ny utforkjøring (livsstilsformål), filme et hopp på sykkelen og legge det ut på Instagram (kunst- og underholdningsformål), og friluftsliv med naturopplevelse med utsikt og fuglekvisper på sykkelturen



REFLEKTER OG OPPSUMMER

Ta for deg en aktivitet du er kjent med. Tenk deg hvordan du kan lage dine egne konkrete mål basert på de ulike formålene som er beskrevet ovenfor, og videre hvordan du eventuelt må justere aktiviteten og øvingen/treningen for å jobbe med ferdighetsutvikling for å nå målene dine i de ulike formålene.

Ferdighetsutvikling gjennom øving og trening

Når du har funnet deg et mål som du ønsker å utvikle ferdigheter mot, må du som regel både øve og trene for å nå målet. I vg1 skal du lære hvordan du kan planlegge og gjennomføre metoder for øving og trening for å oppnå individuelle mål. Hensikten er at du skal lære de ulike metodene og vise at du kan anvende disse for å være i en prosess for å nå målet ditt. Ikke nødvendigvis at du skal øve og trene over lengre tid. Dette kommer mer på vg2 og spesielt på vg3.

I og med at øving og trening går igjen i alle årstrinn, så har vi samlet alt om dette i **del 4**. Det er først og fremst metoder for øving og trening som er fokuset i vg1, men du bør også lese om prinsipper for øving og trening for å kunne planlegge og gjennomføre de ulike metodene.

Hva om du ikke fullt ut kan delta i aktiviteten?

Hva det vil si å delta i en aktivitet, kommer an på hva som ligger av føringer av regler, krav og innhold i aktiviteten. Om du har forutsetninger (både fysiske, psykiske og sosiale) som gjør det vanskelig å følge noen bestemte krav, blir det viktig å gjøre om og tilpasse aktiviteten og målene. Du bør også kunne tilpasse og bruke metodene til ditt mål og dine forutsetninger, slik at du finner en mening med det du øver eller trener på. Dette gjelder alle uansett forutsetninger, slik at du kan delta i undervisningen i det aktuelle temaet.

Om du har en skade eller er kraftig forkjølet, men har som mål å forbedre ferdigheter i fotball, trenger du ikke delta i fotballspill for å kunne planlegge og gjennomføre metoder for øving og trening. I dette tilfellet kan du for eksempel trene fotballspesifikk styrke for å trene deg opp fra skaden, eller du kan heller øve på taktikk gjennom videoanalyser eller observasjon av andre. Deretter kan du komme med veiledning til andre og bevisstgjøre dine egne ferdigheter eller oppdage nye måter å tenke taktikk i fotballspill på.

Andre eksempler kan være at du ikke har det godt med deg selv eller i samvær med andre (psykisk og sosialt). Du kan da velge aktiviteter der du jobber alene eller i par med andre du har det bra sammen med, og du kan bruke metoder for øving og trening tilpasset målet du har satt deg. Det kan være at du f.eks. trives med yoga og ønsker å øve på pusteteknikk. Da kan du tilpasse øvelsene uansett forutsetninger, og du kan bruke metoder for øving som fokuserer mer på selvbevissthet og refleksjon i øvelsen. Et annet eksempel kan være at du liker å svømme eller sykle. Da kan du utvikle deg selv gjennom bruk av metoder i utholdenhetstrening som kan tilpasses uansett fysisk form og andre forutsetninger.



SAMARBEID

✓ **Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at**

- «eleven skal kunne bruke egne ferdigheter og kunnskaper til å samarbeide og bidra til å gjøre andre gode i aktivitet og samspill»

Målet med dette kapitlet er at du skal forstå hvordan du kan samarbeide ved å jobbe sammen med andre for å oppnå felles mål eller forståelse. Kapitlet skal bidra til at du kan forstå og ta hensyn til andre med deres arv og genetiske forutsetninger, oppvekst og interesser. Du skal også forstå hvordan du kan bruke dine egne ferdigheter og kunnskaper for å vise, forklare eller veilede andre på deres nivå, slik at de kan oppleve utvikling og mestring i både aktivitet og samspill.

RUMBA MED GUNN, DEL 1

Reidar danser på fritiden og elsker å være med kompisene sine, og ikke minst kjæresten sin, Lise. Når de endelig skal ha dans i kroppsøvningsfaget, gleder Reidar seg til å vise fram hvor god han er i dans! I timen skal de jobbe med å utforske den latinamerikanske dansen rumba og hvordan de i par kan samarbeide om å finne ulike rumbaturer, måter å snurre og bevege seg på sammen, eller finne på triks som de kan sette inn i dansen. Rumba er noe Reidar kan godt, men han blir plassert sammen med Gunn, som ikke kan danse i det hele tatt! Kjipt – hvorfor kunne han ikke være sammen med Lise? De kan jo allerede masse danseturer sammen! Han går noe motvillig bort til Gunn og stiller seg ved siden av henne. Når klassen begynner å utforske rumbaturer, går heller Reidar over til å gjennomføre turene og triksene han allerede kan. Gunn blir stående på samme sted mens hun prøver så godt hun kan å holde takten med armene strakt rett ut, mens Reidar svinger seg rundt henne og griper tak i armene som det passer med turene. Det ser virkelig flott ut, og alle ser hvor god Reidar er til å danse.

? OPPGAVE

Men er Reidar god i hva de skal lære seg og kunne i dette kompetansemålet?

RUMBA MED GUNN, DEL 2

På den andre siden av kroppsøvingssalen holder Johanne og Tor på med å utforske rumba. De har aldri hørt om eller danset rumba før, men har nå funnet fram nettbrettet og søkt på «rumba tutorials», som læreren hadde foreslått. De fant en film som viste noen grunnleggende trinn og prøvde å få beina til å passe med trinnene som ble vist på filmen. «Det er jo umulig», tenker Johanne. Tor tror han får til «det der med å gå til siden og så gå bak beinet-greiene», og foreslår for Johanne at hun skal gå bak ham mens de går trinnene enda roligere enn på filmen. Etter et par forsøk funker det et par ganger, og de går over til å prøve mens de holder hender sammen. Da krøller det seg igjen. «Åååå! Dette skal jeg klare», tenker Johanne og gir seg ikke. Nå bytter læreren musikk, og takten går roligere. Plutselig løsner det, og hun får en high five av Tor. «Yes! OK, neste veiledningsfilm», sier Johanne. «Hva om vi prøver å legge til et spark fra kickboksinga inni der?», utbryter Tor. «Ja, det blir kult! Det prøver vi», svarer Johanne.



? OPPGAVE

Verken Johanne eller Tor virker som noen danseløver, men hvordan har de jobbet med å lære seg det de skal kunne i dette kompetansemålet?



Hva er samarbeid

Samarbeid handler om å jobbe sammen med andre for å oppnå felles mål eller forståelse. I samarbeidet bidrar du med å utforske og løse oppgavene uten å dominere med dine egne tanker, men lar også medelever få prøve ut sine ideer. I samarbeidet er det viktig å kunne være åpen for å ta til seg andres forslag og ideer som du selv ikke hadde tenkt over.

Alle elever har nokså ulike oppvekst og ulike livserfaringer. Vi har også ulike forutsetninger, evner, lynne (temperament), personlighet, interesser og ferdigheter i ulike tema. Dette kan bidra til at en annen kan se problemet eller



^ Sett dere gjerne sammen for å diskutere en oppgave.

forstå oppgaven på en annen måte enn deg, noe som også kan bidra til å utvikle din egen forståelse eller bidra med andre måter å løse oppgaven på.

Gener og miljø

Dine foreldres gener og liv har stor betydning for hvilke forutsetninger du blir født med, og hvordan du utvikler deg – altså arv. Dette gjelder både personlighet, kjønn, kjønnsidentitet, seksualitet, kroppsstørrelser og forbrening (både lyst på mat og hvor mye mat du trenger). Dermed kan det være at noen er født med bedre forutsetninger og evner til ulike bevegelsesaktiviteter som volleyball, dans eller lange løp. Genene har små «brytere» som kan skru seg av og på gjennom livet basert på hvordan du lever. Du kan altså til en viss grad forandre «genuuttrykket» ditt, noe som igjen påvirker hvilke valg du tar videre i livet, og hva du viderefører til dine egne barn. Dette blir også påvirket av miljøet du lever i, hvilke mennesker du møter, og hvilke hendelser som skjer i livet ditt. Du blir født med et lynne (temperament) som påvirker deg og utviklingen av din egen personlighet. Det kan igjen påvirke hvem du leker med og liker å være sammen med.

Men basert på gener, miljøet og den sosiale bakgrunnen de vokser opp i, kan noen personer være født med en sårbarhet for psykiske sykdommer og være engstelige og nervøse. Enkelte kan være utadvendte, åpne og som regel glade og bekymringsløse, andre kan være mer innesluttet, og noen blir lettere sinte.

Fra du er to år er hovedtrekkene i personligheten din nokså satt, og videre i livet «blir du bare mer og mer lik deg selv». Som regel ligger de fleste på



«midten» av de fleste personlighetstrekk, men med noen nyanser opp og ned. Det skal mye til å forandre personlighet, både av tid, selvinnsikt og ønske, men det kan gå om du virkelig jobber med dette over lang tid.

Samarbeid i kroppsøvningsfaget

Du merker kanskje at du samarbeider lettere med noen enn med andre. Dette handler i stor grad om at dere deler mer av de samme interessene, og at personlighetene «fungerer» bedre sammen.

Men for at du også skal bli bedre på å forstå andre mennesker og utvikle din empati (evnen til å sette seg inn i andres følelsesliv) og selvbeskrivelse (evnen til å beskrive seg selv, sine handlinger og meninger), er det viktig at du kan bli kjent med flest mulig mennesker. På denne måten kan du prøve å forstå deres bakgrunn, interesser og intensjoner, samtidig som du kan bli mer bevisst dine egne handlinger og tanker. Da må du *gjøre en innsats* i å prøve å sette deg inn i den andres forutsetninger og tørre å *åpne deg opp for ideer og tanker som du i utgangspunktet ikke har*.

^ Noen er født med bedre forutsetninger for lange løp. Her Filip, Jakob og Henrik Ingebrigtsen etter finalen på 5000-meter under VM i friidrett i Doha.



^ Et godt klassemiljø gir ofte godt samarbeid. Pass på alle blir inkludert når dere trener.

Gjøre andre gode

Når du forstår andre mennesker bedre, kan det også være lettere å bidra til at andre utvikler seg og opplever mestring og glede. Dette er viktige egenskaper i livet som gjør at du kan ha det bra med deg selv og andre i hverdagen og i framtidig familie-, fritids- og arbeidsliv.

Du kan bidra med å gjøre andre gode og bidra til utvikling og opplevelse av mestring på mange ulike måter. I kroppsøvningsfaget kan noen eksempler være at du

- inkluderer andre i samspill, selv om du selv kunne løst spillet på en annen måte, og dermed gir medelever mulighet til å mestre, for eksempel
 - ved å sentre ballen i fotball, slik at andre kan få muligheter til å skåre, selv om du kunne skåret selv
 - ved å ikke kaste stikkballen hardt mot noen du vet er redd for ballen. Du må dermed tilpasse dine ferdigheter og unngå at andre får unødvendige negative opplevelser



◀ Du kan vise, forklare og veilede medelever.

- ved å gjøre om rammene og reglene for spillet med for eksempel å ta med flere baller og mål eller lage regler som sier noe om at flere må være nær ballen før skåring (se «aktivitetshjulet»)
- viser, forklarer og veileder andre slik at de klarer noe nytt, for eksempel
 - ved å gi medelever utfordringer som du vet passer til deres forutsetninger, slik at de kan oppleve flyt på sitt nivå, og for at dette skal skje, må utfordringene være på grensen av hva de fra før kan og ikke kan
 - ved å bruke digitale verktøy som film/videoanalyse av medelever for å vise og hjelpe dem til å bli mer bevisst på hva de gjør, og her kan du også bruke dine kunnskaper og ferdigheter til å hjelpe medelevene til å beskrive hva de kan gjøre annerledes
- unngår å vise negativt kroppsspråk og gi negative tilbakemeldinger, men heller støtter og roser andre når du ser at de klarer noe nytt som de ikke har klart før, noe som kan bidra til at de opplever mestring og anerkjennelse for det de prøver på.

» **Les mer** om samarbeid og veiledning i del 4, side 156.



REFLEKSJONSOPPGAVER

- 1 Hvordan oppfører du deg sammen med andre? Hvordan samarbeider du med ulike personer – både kjente og ukjente?
- 2 Hva har du gjort som har bidratt til at andre har utviklet seg? Hva kan du eventuelt gjøre av forbedringer?



SKADEBEHANDLING OG FØRSTEHJELP

✔ Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at

- «eleven skal kunne forebygge skader ved bevegelsesaktiviteter og utføre grunnleggende førstehjelp»

Målet med dette kapitlet er at du skal ha kjennskap til ulike skader og hvorfor de skjer, forebygge dem med god oppvarming og tilpasse aktiviteten til deg selv, slik at du unngår skader. Du skal forstå hva livreddende førstehjelp er, og hvordan du kan utføre dette.

Idrettsskader

Menneskekroppen er skapt for bevegelse, men noen ganger blir vi skadet. Du har sikkert opplevd at noen kolliderer i innebandy eller blir skadet i tomelen når de spiller basketball. Dette er idrettsskader som det er vanskelig å unngå fordi det ofte skyldes et uhell. Men mange av de typiske idrettsskadene skyldes dårlig oppvarming, for mye trening, feil trening og feil bruk av utstyr. Det betyr at om vi blir gode på å forebygge, kan vi lære oss å unngå mange idrettsskader.

Forebygging av idrettsskader

Kroppen vår er svært tilpasningsdyktig. Om du trener lite, vil den tilpasse seg et liv på sofaen der den ikke trenger å være i fysisk aktivitet. På samme måte vil den ved trening tenke at «oi, dette var tungt, jeg må bygge meg sterkere slik at jeg klarer dette neste gang». Men om kroppen får for mye trening på for kort tid, vil du merke at du trenger hvile. Så lær deg å lytte til kroppen!

Oppvarming – det viktigste for å forebygge idrettsskader

Om du går rett på for å spille håndball med hurtige vendinger, mye kroppskontakt og mange kast uten oppvarming, er det lett å få skader. Det viktigste enkelttiltaket du kan gjøre for å forebygge idrettsskader, er å varme godt opp før du skal i gang med aktiviteten din. Når du varmer opp, stiger kroppstemperaturen i kroppen din, blod og vevsvæske flyter lettere, muskler og sener blir mer tøyelige, og du forbedrer reaksjons- og konsentrasjonsevnen din. Gjennom oppvarmingen vil kroppen din settes i «bevegelsesmodus», slik at du lettere mestrer aktivitetene og gjør deg i bedre stand til å takle situasjoner som kunne gitt deg skader.

«God oppvarming med skadeforebyggende øvelser kan halvere antall skader i enkelte idretter.»

Kilde: skadefri.no

Skadeforebyggende trening er ofte en kombinasjon av oppvarmingsøvelser som gjør deg varm i viktige deler av kroppen og enkel styrketrening med fokus på mage, rygg, og bein.

● Tips

På www.skadefri.no kan du lese om hvordan du kan legge inn gode skadeforebyggende øvelser i oppvarmingen, slik at du kan unngå skader i din idrett. Her finner du øvelser for over 50 idretter!

Vanlige idrettsskader

Vi kategoriserer idrettsskader i belastningsskader og akutte skader.

Idrettsskader	
Akutte skader	Belastningsskader
Eksempler: <ul style="list-style-type: none">• lårhøne• ankelovertråkk• strekkskader• hjernerystelse• forstuing av fingrer	Eksempler: <ul style="list-style-type: none">• beinhinnebetennelse• betennelse i akillessenen• overbelastningsskader i kneet• overbelastningsskader i skulderen

» Les mer om oppvarming i del 4 side 168.

Akutte skader

Mange av idrettsskadene som oppstår under aktivitet, er akutte skader. Det ligger litt i navnet at dette er skader som skjer «plutselig», og de skyldes ofte uhell, kollisjoner eller fall.

Hvordan behandle akutte skader

Når du eller en annen får en akutt skade, skal du alltid forsøke å

- redusere smerter
- begrense hevelser
- legge grunnlaget for god rehabilitering

PRICE

De grunnleggende prinsippene som gjelder rask behandling av skader, pleier vi å sammenfatte i huskeordet PRICE, som står for *protection*, *rest*, *ice*, *compression* og *elevation*. Det er viktig at prinsippene er tilpasset skadested og skadetype, og de må brukes med sunn fornuft. Lettere og mindre alvorlige skader trenger du for eksempel ikke å behandle med PRICE.

Akutte skader er skader som ankelovertråkk, strekkskader og lårhøne som skjer plutselig, mens belastningsskader er skader som ofte skyldes overbelastning over tid.



Protection (beskyttelse)

Beskyttelse handler om at den som er skadet, ikke skal fortsette i aktiviteten. Det beskytter mot ytterligere skader, og er spesielt viktig de første 48 timene etter skaden. Ved mer alvorlige skader bør du ringe 113 eller kontakte nærmeste legevakt.

Rest (hvile)

Ved en skade er det viktig at personen holder seg helt i ro og helst unngår all belastning det første døgnet etter en skade.

ICE (is)

Når noen har fått en skade, er det viktig å kjøle ned skadestedet. Nedkjølingen gjør at blodårer trekker seg sammen slik at mindre væske flyter til skadestedet. Det demper hevelsen og virker smertelindrende. Det er viktig å legge noe, for eksempel en T-skjorte eller en sokk, mellom isen og huden, slik at personen unngår frostskafer. Nedkjølingen skal vare i 20–30 minutter og kan gjerne gjentas etter et par timer.

Compression (kompresjon)

Legg trykk på skadestedet med en elastisk kompresjonsbandasje, slik at du minsker, men ikke stopper, blodsirkulasjonen rundt skadestedet. Det viktigste er at bandasjen er stram nok til å støtte opp, samtidig som den ikke er så stram at blodsirkulasjonen blir stanset. Om den som er skadet, mister følelsen i fingrer eller tær, eller du ser at de blir hvite, har du en for stram bandasje.

Elevation (heving)

Heving av skadestedet er viktig, slik at væske ikke strømmer til skadestedet og hevelsen blir større. Da øker trykket, og skaden blir mer omfattende. Tenk at hjertet skal være nærmere bakken enn skadestedet. Det er spesielt viktig de første timene, men du kan gjerne holde skadestedet høyt det første døgnet.

? OPPGAVER

- 1 Hvordan kan du minke hevelsen etter en skade?
- 2 Forklar hva du ville gjort om du hadde fått et ankelovertråkk.
- 3 Hvordan burde du kjøle ned et skadested, og hva må du passe på?
- 4 Hvorfor er det viktig å bruke kompresjon og elevasjon på skadestedet?
- 6 Hva tror du er de mest vanlige skadene i kroppsøving?
- 7 Hvorfor er det så viktig å undersøke om du har fått en hjerne-rystelse?



^ I ishockey er man i stor grad utsatt for støtskader. Her fra en kamp i kjelkehockey. Canadas Mark Noot med en kraftig takling på Christopher Mann fra USA.

Lårhøne

I kontaktaktiviteter som ishockey, fotball, basketball, kickboksing og amerikansk fotball er lårhøne en ganske vanlig skade. Om du får et direkte slag eller spark i låret, kan muskler, sener og bånd bli klemt så hardt mot skjelettet at enkelte av muskelfibrene ryker. Det begynner å blø, men om blodet ikke kommer seg ut av muskelhinnen, vil det bygge seg opp et stort trykk. Dette kan være ganske smertefullt.

Følg PRICE-prinsippet når skaden inntreffer. De vanlige skadene fører til at du er borte i 3–4 dager, men om den er skikkelig kraftig, kan det ta to til tre uker

Ankelovertråkk

Ankelovertråkk er en så vanlig idrettsskade at de fleste som spiller fotball, håndball eller basketball, har opplevd det. Det er ikke bare om du holder på med ballaktiviteter, at det er vanlig å trække over, men også når du går på tur i fjellet eller løper en tur i skogen. Ankelovertråkk oppstår som regel av at du

lander forkjært, og foten vrís innover eller utover slik at leddbåndene som sitter på siden av ankelen, blir strukket for mye.

Et ankelovertråkk fører til at ankelen blir stor og får en hevelse, og det blir vondt på innsiden eller utsiden av ankelen. De første 24 timene etter overtråkket er det viktig å følge PRICE prinsippet for at tiden tilbake fra skade skal bli så kort som mulig.

De fleste som trækker over kommer seg tilbake i aktivitet etter et par uker. Men om skaden er mer alvorlig, kan det ta lengre tid. Leddbåndene som skal holde ankelen på plass, fungerer ikke like bra før etter 6–12 uker.

Ved å følge et treningsprogram mot ankelovertråkk kan du halvere risikoen for å trække over på nytt.

Forstuing av fingrer og tær

Har du noen gang fått en basketball som traff forkjært på fingeren? Eller et hardt fotballskudd i fingeren der det gjorde litt vondt i ettertid? Da har du mest sannsynlig hatt en liten forstuing. Dette er en ganske vanlig skade som oppstår ved et fall eller ved at en ball treffer forkjært på en strak finger. En forstuet finger vil hovne opp, bli øm og litt smertefull.

Om det er stor hevelse, smertene er sterke eller beinet har en feilstilling, bør du undersøke om det har vært et brudd. De aller fleste kan være tilbake i aktivitet etter en ukes tid

Ved forstuing av finger og tommel kan det være lurt å teipe når du skal tilbake til aktivitet.

● Visste du at ...?

Visste du at etter et ankelovertråkk er det lettere å trække over på nytt det første halve året etter overtråkket? Vær forsiktig og gjør forebyggende øvelser! Det vil også være lurt å bruke teip eller ankelstøtte for å unngå nye overtråkk.

Strekkskader

Strekkskader skjer som oftest når du holder på med aktiviteter der du har høye hastigheter. Det kan for eksempel skje når du løper sprint eller spiller fotball. De vanligste strekkskadene skjer i musklene på baksiden av låret, i lysken eller på forsiden av låret. Når du får en strekkskade, er det noen av muskelfibrene som blir revet over, og du får en plutselig sterk smerte ved skadestedet.



^ Det er viktig å ha varmet opp før raske spurter.

◆ Visste du at ...?

Visste du at det enkleste og beste tipset for å minske faren for å bli skadet er oppvarming?

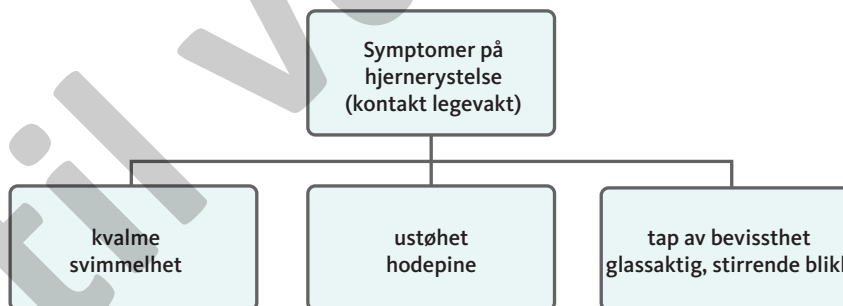
Skadebehandling og forventet skadetid

Etter en strekkskade er det viktig å følge PRICE-prinsippet. Om du er blitt skadet, kan det variere mye hvor lenge du er ute, og det er viktig å følge en rolig opptrapping når du skal tilbake i aktivitet. For å forebygge en strekkskade kan det være lurt å trene styrketrening på beina, passe på å få nok hvile og ikke minst varme godt opp før aktiviteten.

Hjernerystelse

Du har sikkert opplevd å slå hodet en gang? I mange idretter og i kroppsøving kan det fort skje uhell, fall og kollisjoner der hodet får seg en trøkk. Som regel går dette helt fint, men du bør være oppmerksom på om kollisjonen har påført deg en hjernerystelse. Er du i tvil, ta deg en hvil.

Typiske tegn



For de aller fleste vil en hjernerystelse være en mindre alvorlig skade som blir borte etter et par dager. I 5–10 % av tilfellene vil en hjernerystelse være mer alvorlig, og du kan bli borte fra skole og idrett i mer enn 4 uker. Når du skal tilbake til idrett og aktivitet, er det viktig at du tar kontakt med lege eller fysioterapeut for oppfølging.

Belastningsskader

Mange elever som starter på videregående skole, tenker også at de skal begynne på et treningssenter for å trene styrke. På internett og andre steder finner du gode treningsprogrammer for hvordan du skal bli sterk fort, og mange glemmer at disse programmene er beregnet på trente personer som har holdt på lenge med styrketrening. Da er det lett at treningen blir for hard, skjer for ofte og er for lite variert til at kroppen klarer å tilpasse seg, og den gir signaler om at den er overbelastet. Da kan det oppstå skader fordi kroppen ikke tåler all den treningen som vi påfører den. Dette gjelder selvfølgelig ikke bare styrketrening, men er også vanlig i andre idrettsaktiviteter med mye hopping og løping.

Nå som du er midt i eller i slutten av vekstfasen, er kroppen ekstra sårbar for overbelastning, og det er viktig at du passer på treningen din. Det er derfor viktig å variere hva du trener, hvor hardt du trener, og hvor mye du trener, slik at kroppen blir restituert.

Under kan du lese om de mest vanlige belastningsskadene

Overbelastning i kneet

Det er i hovedsak to typer belastningsskader i kneleddet som er vanlige: hopperkne og løperkne. Hopperkne er en belastningsskade som sitter i senen under kneskålen. Det er en vanlig skade i idretter som volleyball, der det kreves mye hopp og landinger. Løperkne er en skade som er mer vanlig hos dem som løper, sykler eller går på ski. Smerten sitter ofte på utsiden av kneet og sitter ofte igjen en dag eller to etter at du har trent.

Beinhinnebetennelse

Om du sliter med smerte på innsiden av leggen og langs skinnebeinet, er det mulig at du har fått beinhinnebetennelse. Dette er en skade som ofte skyldes at du har løpt eller hoppet mye på hardt underlag. For å unngå beinhinnebetennelse er det viktig at du øker treningsbelastningen gradvis, varierer underlaget og bruker gode sko. Om du først får skaden, bør du redusere treningen og vente med å løpe til smertene har gitt seg.



◀ Hopp i volleyball gir stor belastning på kneleddet.

● Visste du at ...?

Visste du at et tegn på at du trenger hvile, er at smerten vedvarer etter trening og/eller dagen etter?

Viktige prinsipper for å unngå skader

For å unngå skader bør du

- alltid gjennomføre oppvarming før aktiviteten
- øke belastningen gradvis
- skaffe deg en god grunnform
- lytte til kroppen
- variere hvor mye du trener, hvor hardt du trener og hvor ofte
- huske hvile og restitusjon
- ha godt utstyr

PRØV SELV

Gå inn på skadefri.no og velg en idrett du liker å holde på med. Lag deg en oppvarmingsrutine der du har fokus på skadeforebyggende øvelser.

? OPPGAVER

- 1 Hva er de mest vanlige belastningsskadene?
- 2 Har du noen gang blitt skadet?
- 3 Hva kan du gjøre for å unngå å bli skadet?
- 4 Hva tror du menes med «too much, too soon»?
- 6 Hvordan kan du bli bedre til å lytte til kroppen?
- 7 Sjekk ut skadefri.no og finn ut hvilke skader som er mest vanlige i din idrett.

Grunnleggende førstehjelp

Om du er den første som kommer til en trafikkulykke, eller du hjelper en klassekamerat med et plaster på et sår, er begge disse situasjonene eksempler på førstehjelp. I begge tilfellene må den som er i umiddelbar nærhet til den syke eller skadde, gi førstehjelp uavhengig av om personen har medisinsk bakgrunn eller ikke. Det kan blant annet være å gi omsorg og en ispose i mindre alvorlige tilfeller som et ankelovertråkk, eller redde et liv gjennom hjerte-lunge-redning (HLR).



Vær klar! Det nytter!

Vær klar til

- ... å handle
- ... å varsle
- ... å yte riktig førstehjelp
- ... å stabilisere situasjonen

Røde kors om førstehjelp

Det viktigste når du skal utøve førstehjelp, er at du ivaretar din egen og andres sikkerhet. Ved et snøskred eller en bilulykke bør du for eksempel tenke over om det innebærer en stor risiko å gå inn til der ulykken har skjedd.

I en situasjon der du må utføre førstehjelp, må du

- 1 ivareta din egen og andres sikkerhet ved å vurdere risikoen for andre uhell og sørge for at du og andre er trygge når dere utøver førstehjelp
- 2 varsle personene i nærheten og ringe 113, slik at profesjonell hjelp kan komme
- 3 sjekke bevisstheten til den som er syk eller skadet, og sikre fri luftvei hos en bevisstløs person ved å løfte haken fram
- 4 stoppe større blødninger fra sår eller brudd ved å legge press på det blødende området med eller uten bandasje
- 5 hindre at personen blir nedkjølt, ved å legge klær under og over den skadde for at han eller hun skal opprettholde varmen og ikke blir nedkjølt

^ Det er viktig at du lærer deg hva du må gjøre først når det oppstår en skade eller en ulykke.

Det er de fire første punktene som er det viktigste du kan gjøre om du havner i en situasjon der du er en førstehjelper!

? OPPGAVER

- 1 Hvordan tror du at du hadde reagert i en vanskelig situasjon som krever at du handler?
- 2 Hvorfor er det så viktig å sikre området der det har skjedd en ulykke?

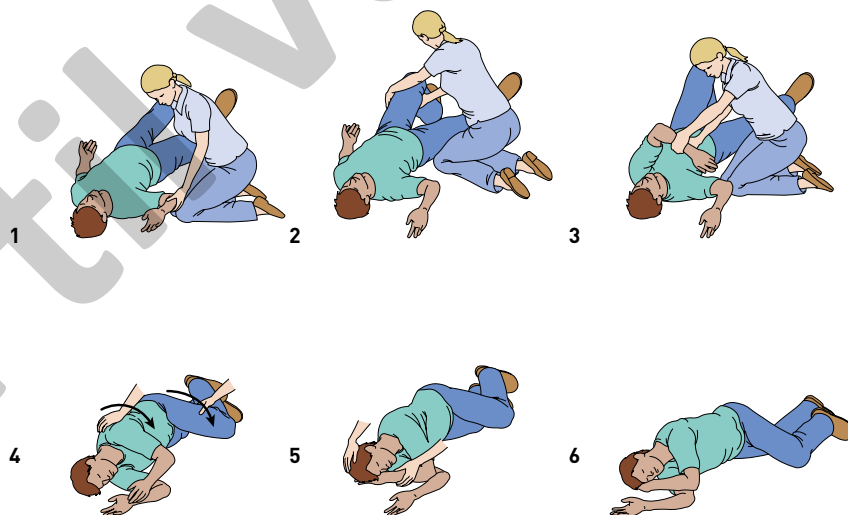
Hjerte-lunge-redning (HLR)

Alle har en plikt til å hjelpe andre mennesker i nød, og fokuset på hjerte-lunge-redning har vært stort i Norge de siste 30 årene. De første minuttene etter en skade eller en ulykke er avgjørende for hvordan det kommer til å gå med den som er skadet. Det er derfor viktig at du opparbeider deg rutiner for hvordan du skal undersøke en pasient systematisk, ringe etter hjelp og sette i verk livreddende tiltak.

PRØV SAMMEN TO OG TO

- Hva vil det si å være ved bevissthet? Prøv å vise eksempler der dere ikke er det.
- Hvordan kan du få fri luftvei selv om du er bevisstløs?
- På hvilken måte kan du sjekke om en person puster?
- Hvorfor er det viktig å finne ut om en person har blødninger?
- Hva vil det si å ha fri luftvei?
- Hvordan skal du legge en person i sideleie?
- Hvorfor legger du en person i sideleie?

Om personen ikke er ved bevissthet og ikke puster, skal du starte hjerte-lunge-redning. Da har hjertet stoppet å slå, og du må holde personen kunstig i live.



↗ Stabilt sideleie

Om personen ikke er ved bevissthet, men puster, skal du sørge for at luftveiene alltid er åpne. Da skal du legge personen i sideleie. Du skal

- sørge for fri luftvei ved å bøye hodet til pasienten bakover
- legge pasienten på siden med begge armene framover og det øverste beinet lett bøyd; da kan blod og oppkast renne ut i stedet for at personen blir kvalt

Hjerte-lungeredning til voksne

Se etter tegn til liv

Sjekk bevissthet:
Rist forsiktig i skuldrene
Rop høyt

Åpne luftveien
Se etter normal pust
Ring 1-1-3 straks hvis
du er i tvil



Sideleie:
Bare hvis normal pust
i et helt minutt

Bevisstløs og puster ikke normalt

Få hjelp av andre
til å hente hjertestarter

Skaff hjelp - Ring 1-1-3

Start HLR 30:2

Slå på høyttalerfunksjonen
på mobiltelefonen
Følg rådene fra 1-1-3



Fortsett til noen andre kan overta

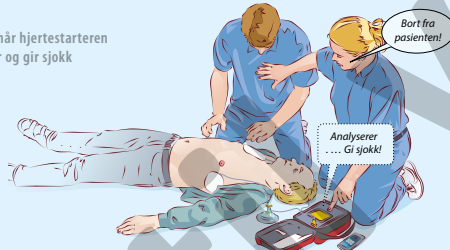
Trykk brystet ca 5 cm ned
i en takt på 100 per minutt

Blås bare til brystkassen
hever seg

Gi brystkompresjoner
uten opphold hvis du ikke
får til å kombinere med
innblåsninger

Slå på hjertestarteren og fest elektrodene Følg hjertestarterens råd

Stopp HLR bare når hjertestarteren
analyserer, lader og gir sjokk



Fortsett til ambulansen kommer - eller til du ser sikre tegn til liv

Fortsett HLR mens
hjertestarteren slås på
og elektrodene festes

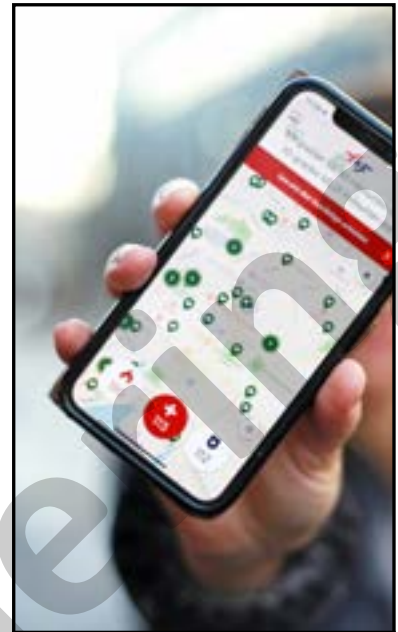
En elektrode
nedenfor pasientens
høyre kragebein

En elektrode en
håndsbredde nedenfor
pasientens venstre
armhule



NORSK REDNINGSLINJER
Nasjonal mobilapp for ERC-algoritmer 2015

490-31100 Rev D
© NRR 2016
© Illustrasjoner og design, Laerdal Medical AS 2016
ISBN 978-82-8276-091-1



◆ Visste du at ...?

Visste du at du i appen Hjelp-113 fra Norsk Luftambulans kan få opp alle hjertestartere i nærheten med en god beskrivelse av hvordan du finner dem? Bruk gjerne appen når du skal varsle 113, da helsepersonell kan komme direkte til din posisjon.

? OPPGAVER

- 1 Last ned og installer appen på telefonen din.
- 2 Finn nærmeste hjertestarter og hvordan du kommer deg dit.
- 3 Forklar hva som er fordelene med å varsle via appen i stedet for å ringe med telefon.
- 4 Søk på Norsk Luftambulans og se noen videoer om førstehjelp.

SIKKERHET, KART, KOMPASS OG DIGITALE VERKTØY

✔ Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at

- «eleven skal kunne bruke kart og digitale verktøy på en måte som sikrer trygg ferdsel for seg selv og for andre»

Her skal du forstå grunnleggende karttegn og begreper. Du skal også forstå hvordan du tar ut kompasskurs eller velger sikre veivalg, og følger kursen ved å orientere deg i naturen, slik at du unngår farlige situasjoner eller skader.

Kart og kompass

I Norge har vi lange tradisjoner med å vandre i fjellet, langs fjorder og ute i skogen både nært og langt fra folk og livet i byene. Det kan være at du skal fiske ved et vann, sykle en tur i marka eller gå en fjelltur. Om du er i kjent terreng, er det ikke like naturlig å bruke kart eller kompass, men ofte skal du ut på tur i et ukjent område som krever at du burde kunne bruke kart og kompass, slik at du ivaretar din egen og andres sikkerhet.

Et kart er et forminskert tegnet bilde av virkeligheten sett ovenfra. Alle kart har en målestokk som forteller deg hvor stor tegningen er i forhold til virkeligheten. Om kartet har en målestokk 1 : 25 000, betyr det at en centimeter på kartet er 250 meter i virkeligheten. Målestokken på et kart vil variere fra kart til kart, alt etter om det er et kart over et svært stort eller mindre område. Det mest typiske turkartet i Norge er et kart i målestokken 1 : 50 000 kart, som vil si at 1 cm på kartet er 500 m i terrenget.

Når du skal bli kjent med et kart, er det viktig å kunne dette:

Å orientere kartet til terrenget med de mest grunnleggende karttegnene

- Hold kartet vannrett foran deg, se deg rundt i terrenget etter tydelige detaljer som veier og bygninger og drei kartet slik at det ligger samme vei som terrenget
- Oppdag og følg ledelinjer. Planlegg turen ved å bruke ledelinjer som stier, grøfter, bekker, strømlinjer, elver og veier.
- Bruk holdepunkter. Et holdepunkt er et sted i terrenget som det er enkelt å kjenne igjen i virkeligheten og på kartet. Det kan være stikryss, bekkemøter, hus og skrenter. Når du passerer et holdepunkt, er du sikker på hvor du er.
- For å lære å lese kart kan det være lurt å holde tommelfingeren hele tiden på kartet der du er, og flytte den etter hvert som du beveger deg, eller når du når et nytt holdepunkt.

■ Bygninger	• Stein, stor stein	☁ Tjorn/vjør/vann
□ Ruin	▬ Stup	☀ Brønn
▭ Asfaltert/gruslagt plass	▬ Skrent	• Vannfylt grop
▬ Stor vei	▬ Steingrunn	• Myr
▬ Liten vei	▬ Blokkfelt	▬ Utydelig myr
▬ Traktorvei	▲ Steinklynge	▬ Åpen myr
▬ Stor sti	▬ Høydekurver	▬ Bekk, grøft
▬ Liten sti	○ Koller	▬ Bebyggelse
▬ Kraftlinje	• Liten kulle [høydepunkt]	▬ Dyrket mark
▬ Steingjerde	○ Grop	▬ Åpent lettlaft område
▬ Gjerde	○ Liten grop, hull	▬ Åpent område med spredte trær
▬ Tydelig vegetasjonsgrense	○ Spesielle detaljer	▬ Skog med nedsatt løpbarhet
Eksempel på spesiell plass:	× Lekeapparat	• Fontene
	• Enkeltstående tre	○ Lyktestolpe

◀ Viktige karttegn som du bør kunne

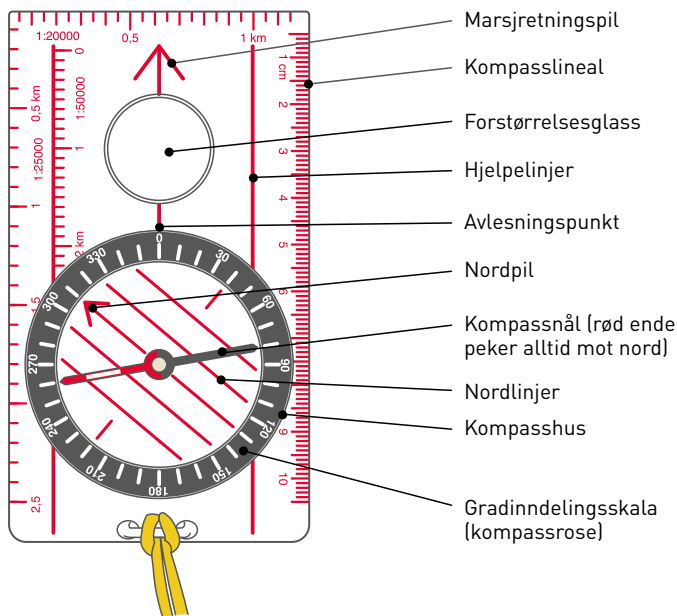
Å bruke kompasset for å orientere kartet

Orienter kartet etter et kompass

Ved å legge kompasset på kartet kan du orientere det ved å snu kartet langsomt rundt til at oppover på kartet (nord) peker i samme retning som den røde kompassnåla. Nord på kartet er som regel merket med en pil, ellers vil nord være øverst på kartet når du leser teksten.

Å kunne ta ut kompasskurs

Om det ikke er hensiktsmessig å følge ledelinjer eller det blir tåke, kan det være lurt å ta ut en kompasskurs. Da legger du kompasset på kartet slik at det ligger i retningen som du har tenkt å gå, og på en slik måte at der du er



▲ Kompasset

og der du skal, er langs siden av kompasset. Deretter vrir du kompasshuset slik at nordlinjene i kompasshuset blir parallelle med nordlinjene på kartet. Hold kompasset flatt foran deg, snu deg rundt helt til kompassnåla ligger inni nordpila. Da har du tatt ut en kompasskurs!

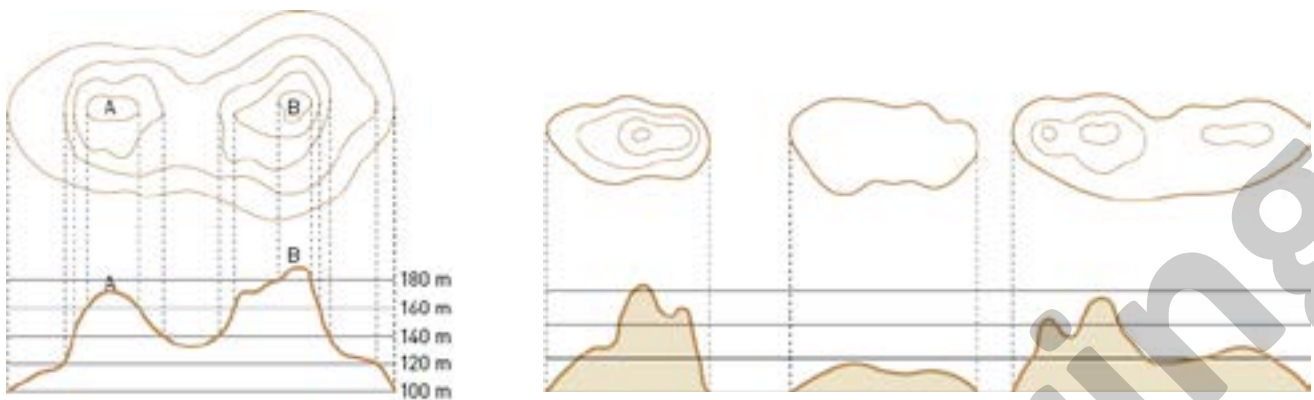
Å gå på kompasskurs

Å gå på kompasskurs krever stor nøyaktighet. Når du har tatt ut kompasskurs, er det viktig at du finner deg et siktepunkt som for eksempel et tre som ligger nøyaktig langs kursen. Gå til siktepunktet før du og finner et nytt siktepunkt ut ifra kompasskursen. Fortsett slik til du er fremme ved målet.

Planlegging av turen

Når du skal planlegge en tur og velge rute, er det mange ting å tenke på. Det går raskt og smertefritt om du skal gå langs vei eller sti i åpent terreng, men gjennom skog og myr blir det fort mye tyngre, og det kan være vanskeligere å navigere.

Du har kanskje hørt om ekvidistanse? Når man skal tegne et bilde av virkeligheten, trenger man ikke bare vite hvor langt det er fra A til Å, men også hvor mye terrenget går oppover eller nedover. Alle kart har høydekurver, og dette er de brune linjene på kartet. En høydekurve tilsvarer vanligvis en ekvidistanse (høydeforskjell) på 5 høydemeter for orienteringskart og 20 høydemeter for turkart, men dette kan variere. Når høydekurvene møtes, betyr det at det omslutter en høyde.



- ↗ Ekvidistanse. Jo tettere høydekurvene ligger på hverandre, desto brattere er det i terrenget.

Tips til turplanlegging ved hjelp av kart

- Beregn omtrent 4 km i timen om du går langs sti eller vei.
- Om terrenget er kupert eller det er mye skog og myr, beregner du omtrent 2–3 km per time.
- Sjekk kartet om det er mye stigning, og legg gjerne på en time ekstra per 400 høydemeter. Finnes det noen farlige hindringer som gjør at ruta bør legges om? Det kan være elver, skrenter eller skredfarlig terreng.
- Vurder din egen og andres form mot målet som dere selv har satt.
- Sjekk vær, føre osv.

Digitale verktøy

Etter hvert som alle går rundt med en smarttelefon i lomma, bruker vi kart med GPS i mye større grad enn vi har gjort tidligere. Om du skal til en adresse, er det bare å taste inn ankomststedet, og så lager GPS-applikasjonen et rutevalg på et kart som du kan gå etter for å komme fram til målet. Du får også et anslag på hvor lang tid du bruker, noe som kan være nyttig. Byorientering ved hjelp av for eksempel Google maps er ikke det samme som å bevege seg ute i naturen. Da er det mer vanlig å ha et kart på mobilen eller en GPS som du følger med på. Det å bruke digitale verktøy åpner opp helt nye muligheter for å zoomme inn kartet til å bli mer detaljert og lage ruter på forhånd som du enkelt kan kombinere med GPS-en underveis, slik at du vet hvor du er, samtidig som du kan sjekke ut forskjellige typer kart som bratthetsgradering, topografiske kart, og orienteringskart.

Samtidig som du har tilgang til kjempegode digitale verktøy som kan hjelpe deg på tur, er det viktig å tenke på at du ikke skal stole 100 % på mobilen eller GPS'en. Ved dårlig vær kan mobiltelefonen slå seg av fordi det er for kaldt, eller at det er så vått at den slutter å virke. Da er det viktig å ha lært seg å bruke papirkart og kompass, slik at du kan komme deg hjem igjen. Husk, det er i dårlig vær det er vanskelig å navigere.

Gjøre gode valg som sikrer tryggheten for deg selv og andre

Når du skal på tur, er det viktig at du sikrer din egen og andres trygghet. I kroppsøvningsfaget handler det først og fremst om at dere ikke skal ta unødvendig risiko, at dere ikke blir kalde og at dere kommer dere tilbake fra turen i rimelig tid. I planleggingsfasen vil det være viktig å unngå å krysse store elver, stup og skrenter. Før du skal på tur, er det også viktig at du tenker over hvordan dere skal komme dere tilbake, og hva dere skal gjøre om dere går dere bort eller om noen blir skadet.

- ✓ Pass på at alle i turfølget er med.

Ved lengre turer har den norske turistforening utarbeidet fjellvettreglene, som er en fin ledesnor for å ivareta sikkerheten når du skal ut på tur.



Fjellvettreglene

Den Norske Turistforening og Røde Kors har utviklet fjellvettreglene som er en fin ledesnor for å ivareta sikkerheten når du skal på tur, uansett om du skal i skogen rett ved skolen din, eller gå langtur over flere dager.

1 Planlegg turen og meld fra hvor du går

Ved å planlegge turen godt på forhånd vil du være mer klar over ulike faremomenter på turen, hva som kan gå galt, og du vil være mer kjent med terrenget og kartet som du skal være i. Lytt til kjentfolk og sørg for å ha kunnskap og ferdigheter som kreves for turen.

Husk å melde fra hvor du går, lag avtaler på hvor du skal og når du skal være tilbake. På den måten kan andre sende ut hjelp om du ikke kommer tilbake.

2 Tilpass turen etter evne og forhold

Legg ikke ut på langtur uten erfaring. Du må være i stand til å ta vare på deg selv og andre i gruppa. Vurder forholdene hele tiden, og tilpass planene dine



etter det. Husk at når du skal ut på tur, er det viktig at du tar hensyn til alle i gruppa. Hvor mye har dere gått før? Er dere fjellvante? Er dette en krevende tur der det kreves gode kartkunnskaper, eller er det en tur som de fleste enkelt skal klare? I hvilken fysisk form er dere i, og har dere gått liknende turer tidligere? Husk, når dere er på tur, er dere en samlet gruppe, ikke enkeltindivider. Er du på tur alene, må du ikke ha altfor stor tro på deg selv.

3 Ta hensyn til vær- og skredvarsel

Før du går på tur, er det viktig at du sjekker værvarslet for det området du skal ut på tur i, slik at du vet hva som venter deg. Er det meldt dårlig vær og lite sikt, kan det være greit å ha skikkelige klær beregnet for været, og justere hvor langt en går eller om du skal utsette turen.

Om du er på tur om vinteren, kan det være livsviktig at du har sjekket skredvarselet for området.

4 Vær forberedt på uvær og kulde, selv på korte turer

En lett og fin tur, kan plutselig snu om til å bli svært krevende om været slår om. Det kan oppstå mange uforutsette ting som at en i turfølget tråkker over, eller at en person går seg fast. Da er det viktig at dere er forberedt på været eller at turen tar mye lengre tid. Kle deg etter vær og forhold, og ha med ekstra mat og drikke.

5 Ta med nødvendig utstyr for å kunne hjelpe deg selv og andre

Er ulykken først ute, trenger du førstehjelpssaker og varslingsutstyr. Ta gjerne med en refleksvest eller en hodelykt. Det gjør det lettere å finne deg.

6 Ta trygge veivalg. Gjenkjenn skredfarlig terreng og usikker is

Om du beveger deg i fjellet om vinteren, er det viktig at du unngår skredfarlige områder om du har lite kunnskap. Selv om det er flatt der du går, kan du utløse skred i fjellsiden over deg. Ikke beveg deg ut på usikker is, og sjekk gjerne med lokale kjentfolk.

7 Bruk kart og kompass. Vit alltid hvor du er

Følg med på kartet når du går, og vit alltid hvor du er. Om du i tillegg bruker GPS og andre elektroniske hjelpemidler, må du huske å ha med en ekstra strømkilde.

8 Vend i tide, det er ingen skam å snu

Revurder alltid planene dine, og velg plan B lenge før du blir utslitt. Sjekk hvordan det går med dem du går sammen med, og om noen har problemer med å gjennomføre turen, kan det være lurt å snu.

» Les om utstyrliste på side 142.

9 Spar på kreftene og søk ly om nødvendig

Husk å spise og drikk ofte, avpass farten slik at alle i følget har et passe tempo og følger med. Ikke vent med å søke ly til du er utslitt, du blir mer sliten av sterk vind!

Plan B og kriseplan

Om det er meldt strålende vær og dere har planlagt en god og lang tur innover fjellet, kan det fort bli væromslag eller at noen i reisefølget faller eller får gnagsår eller en annen skade. Da kan det være lurt å ha en plan B. Finnes det en kortere rute? Er det bedre å snu? Kanskje skal dere overnatte i telt i stedet for å gå i mørket fram til hytta? Om det oppstår en krise der dere trenger hjelp, er det viktig å ha forberedt deg på hvordan du skal håndtere en krisesituasjon. Når du skal si ifra hvor dere står fast eller skal bli hentet, kan det være vanskelig å forklare hvor hjelpen skal sendes. Norsk Luftambulans har utviklet en app på telefonen som gir detaljerte GPS-koordinater til mottakeren av samtalen. Det kan bety forskjellen mellom liv og død om ulykken er alvorlig.

● **Nyttige nettsider og apper**

Disse nettsidene kan være nyttige når du skal på tur: «yr.no», «ut.no», «varsom.no», «norgeskart.no». Du kan også laste ned og bruke appene.

? **OPPGAVER**

- 1 Hva betyr målestokken til et kart?
- 2 Gi 5 tips til orientering med kart og kompass.
- 3 Hvordan ser karttegnene til en skrent og et stup ut?
- 4 Hva betyr fargene på kartet?
- 5 Når bruker du kart i hverdagen?
- 6 Hva er kompassnåla, nordpila, kompasshuset og marsjpila?
- 7 Hvorfor tror du fjellvettregel to er så viktig?
- 8 Når vil det være aktuelt å bruke fjellvettregel 9?
- 9 Test ut turplanleggeren til ut.no. Finn en tur som du kunne tenkt deg å følge.

LOKAL NATURFERDSEL



✓ **Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at**

- «eleven skal kunne bruke lokale tradisjoner for ferdsel i naturen under vekslende årstider»

Målet med dette kapitlet er at du skal forstå hvor forskjellig lokale tradisjoner kan være i ulike deler av landet, men også innad i en bygd. Du skal også forstå grunnleggende punkter av allemannsretten og hva den betyr for ferdsel på ulike årstider, deg selv og andre.

Nærmiljøet ditt

Bor du langs kysten kan du for eksempel dra med båt, kajakk og seilbåt, i skogen til fots eller på hest, på fjellet eller vidda med langrenn, hundesleder eller snøskuter, i marka med fulldempet elektrisk stisykkel, eller gå søndagstur med bikkja i bymarka eller parken. Lokale tradisjoner for ferdsel kan også være forskjellig fra ulike bydeler og hva som er målet med turen. Men vi kan som regel trekke fram noen felles tradisjoner for ferdsel basert på lokal historie og muligheter i nærområdet. Det kan være å komme seg fra et sted til et annet, nå en spesiell topp, sanke bær og annen mat, jakte og fiske, hogge tømmer, oppleve naturen eller bare nyte opplevelsen av selve aktiviteten eller ferdselen i naturen.

I Norge har vi også «allemannsretten». Allemannsretten gir alle rett til å ferdes og oppholde seg i utmark i Norge. Den gir oss også rett til å høste av naturen.

? REFLEKSJONSOPPGAVER

- 1 Finn ut hva som historisk har vært lokale tradisjoner for ferdsel i naturen der du bor.
- 2 Hva slags ferdsel i din lokale natur er mest populær i dag?



◀ Allemannsretten gir alle rett til å ferdes og oppholde seg i utmark i Norge.

Natur og vekslende årstider

Norge har meget variert natur med både kyst, strand, fjorder, elver, innsjøer, skog, fjell, åser, daler og vidder, som igjen har ulike variasjoner i årstider med ulik temperatur, nedbør og vind. Det er også variert liv blant fisker, dyr og fugler, og ulikt mangfold av planter og insekter. Alt dette er med på å påvirke hva som har vært og hva som er lokale tradisjoner for ferdsel i naturen, samt hva som er nødvendig bekledning, mat og utstyr. Reflekter over hva som kjenne-tegner naturen i ditt nærmiljø og hvordan bruker du naturen?

Hva vil det si å bruke lokale tradisjoner?

I kroppsøvfaget kan du bruke lokale tradisjoner for ferdsel i en eller flere sammenhengene økter eller ved overnatting(er). Det kommer an på hvordan timeplanen og undervisningen er lagt opp av skolen og læreren.

Når du skal bruke lokale tradisjoner for ferdsel, gjelder det å undersøke historiske og nåværende tradisjoner i nærmiljøet. Da kan du for eksempel ta kontakt med lokale turlag som DNT eller tilsvarende, snakke med familie og venner eller søke på bibliotek eller internett.

Når du har funnet lokale tradisjoner for ferdsel, blir neste steg å finne ut hvor og hvordan du skal ferdes, og hva slags klær, utstyr og mat du trenger på turen. Det er mange faktorer som spiller inn, blant annet hvem som skal være med, rammer fra lærerens side, hvilket utstyr dere har, og om det er passende turterreng i nærheten av skolen.

Du bør også kjenne kompetansemålet «kunne bruke kart, kompass og digitale verktøy for å kunne vurdere og gjøre valg som sikrer tryggheten for seg selv og andre» – se side 44.

Neste steg blir å gjennomføre ferdsel og gjerne reflektere over hvordan du opplevde de lokale tradisjonene.

● Utdrag fra allemannsretten

Allemannsretten gir alle rett til å ferdes og oppholde seg i utmark i Norge. Den gir oss også rett til å høste av naturen. Retten ligger under «friluftsloven», og det er viktig å følge bestemmelsene der når du ferdes i natur. Her kommer et lite utdrag, og du vil finne en mer utfyllende beskrivelse av allemannsretten og sporløs ferdsel på side 102 under Vg2.

Den viktigste delen av allemannsretten er ferdselsretten på andres eiendom. Loven skiller mellom innmark og utmark:

- Innmark er områder der eieren har et rimelig krav på å få være i fred, for eksempel gårdsplasser, hustomter og dyrket mark. Der har du begrensede rettigheter. Du kan bare gå over dyrket mark om vinteren mens marken er froset. (Hustomter og inngjerdede områder er uansett unntatt.)
- Utmark er alt som ikke regnes som innmark. I praksis vil dette si fjell, kystområder, skog og myr. Her er ferdselsretten i utgangspunktet fri så lenge du tar hensyn, og du kan med noen unntak ferdes til fots, på ski, ri, sykle, padle og bruke båt. Du kan også raste og overnatte, fiske i saltvann, plukke bær, sopp og planter, samt tenne opp bål mellom 15. september og 14. april.

Allemannsretten gir deg rettigheter, men også plikter:

- Du må forlate et sted slik du selv ønsker å finne det. Du må plukke opp alt søppel og ikke påføre miljøet skade.
- Du må også opptre hensynsfullt og varsomt for ikke å volde skade eller ulempe for eier, bruker eller andre.
- Lukk grunder og ta hensyn til dyr som er på beite.
- Har du hund, må du respektere båndtvangen i tidsrommet 1.4. til 20.8.



Det langsomme og nære friluftslivet

Når du skal ut i naturen, trenger du ikke dra så langt, men gjerne ferdes i korte avstander i lokalmiljøet der fokus er på å legge merke til detaljene i naturen og oppdage «perler» i nærområdet. Samtidig kan du gjerne kose seg med god mat på ferden.

I Vg2 vil du også jobbe mer med planlegging og gjennomføring av uteaktiviteter med fokus på naturopplevelser.

Forslag til ulike typer ferdsel

Finn en aktivitet som kan passe med den lokale tradisjonen for ferdsel i nærmiljøet ditt. Eksempler kan være gå, løpe, svømme, ri, padle kano, hav- og elvekajakk, seile, ro, kjøre motorbåt, surfe, vindsurfe, gå på skøyter, gå eller stå på ulike typer ski og snøbrett, sykle eller klatre.

Mat på ferdsel i nærområdet

Mat kan gjøres enkelt med matpakke, energibar eller sjokolade og appelsin, eller mer avansert med å sanke og tilberede mat i naturen. Det kan være spennende å prøve å finne mat fra naturen eller spise mat som tradisjonelt har vært brukt på ferdsel i området. Maten er en viktig del av turen, så det er viktig å kose seg.

Om skolen har, og om du setter av tid til mat, kan du både bruke brenner og stormkjøkken eller fyre opp bål (OBS: se allemannsretten om begrensinger. Se vg2 på side 102).



◀ Du kan i utgangspunktet sykle fritt i utmark så lenge du tar hensyn.

◀ Det er viktig å legge inn nok tid til mat og hygge på en tur.

DEL 2

VEZ





Kompetansemål etter Vg2



Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjennomføre leker, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter og forstå hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelighet
- utføre trening på egen hånd og reflektere over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv
- praktisere regler for å delta i ulike bevegelsesaktiviteter og medvirke til læring for andre
- planlegge og gjennomføre uteaktiviteter til ulike årstider, der formålet er å ha gode naturopplevelser
- praktisere bærekraftig ferdsel i naturen og kunne gjennomføre friluftsliv i nærområdet



AKTIVITETER PÅVIRKER KROPPEN

✓ **Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at**

«eleven skal kunne gjennomføre leker, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter og forstå hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelse»

For å få bedre utholdenhet er det mange som velger å løpe ute i skogen eller på tredemølle og følge bestemte metoder for trening. Men visste du at det ikke bare er spesifikk utholdenhetstrening som trener opp utholdenheten din? Om du går en tur i fjellet eller spiller fotball, utvikler du også utholdenheten din gjennom aktiviteten. I dette kapitlet skal du lære hvordan ulike aktiviteter påvirker og utvikler koordinasjon, styrke, utholdenhet og bevegelse. Vi har også kort beskrevet hva som bidrar til å utvikle hurtighet og spenst.

Aktivitetens egenverdi

Du skal nå lære om hvordan ulike aktiviteter og idretter kan påvirke eller utvikle koordinasjon, hurtighet, spenst, styrke, utholdenhet og bevegelse. Men det er viktig å huske på at de fleste ikke holder på med klatring eller andre aktiviteter for å bli sterkere, få en mer veltrent kropp eller gå ned i vekt. De aller fleste gjør det fordi de liker å klatre, de liker å spille fotball, og de liker å danse. Du holder kanskje selv på med en aktivitet for aktivitetens skyld og fordi du synes den er gøy og spennende og utvikler deg som menneske. Dette kalles *aktivitetens egenverdi*.



^ Har du opplevd at det er vanskelig å lære seg en ny dans eller teknikk?

Koordinasjon

Har du prøvd å lære deg en ny dans, men synes det er vanskelig å få til bevegelsene i takt med musikken? Eller i riktig rekkefølge? Det er fordi du prøver å lære deg noe som setter koordinasjonen din på prøve. Fra du er liten baby utforsker du nye måter å bevege deg på. Først starter du med å prøve å rulle rundt, deretter krabbe før du til slutt lærer å gå. Etter hvert som du blir større, lærer du deg nye bevegelser som å løpe, kaste, ta imot, svømme og sykle. Alle de nye bevegelsene som du lærer deg, påvirker koordinasjonen, evnen du har til å samordne kroppsbevegelser med hverandre og med omgivelsene. Men med en gang du har lært deg disse bevegelsene, vil de ikke i like stor grad påvirke og utvikle koordinasjonen som de gjorde da du prøvde å lære dem helt i starten.

Koordinasjonsevnen din er avhengig av både medfødte evner og trening, som betyr at den kan bli bedre når du beveger deg på nye og forskjellige måter. Vi kan si at hjernen får flere strenger å spille på, jo flere bevegelser den lærer seg.

«Koordinasjon er evnen til å samordne kroppsbevegelser med hverandre og med omgivelsene.»

Koordinative egenskaper

Om du skal prøve å gå på en bom eller stå på skøyter, trenger du *balanse*. For å trene og utvikle balanse må du hele tiden møte nye og uvante oppgaver. Husker du da du skulle lære deg å sykle? Da måtte du øve mye for å finne



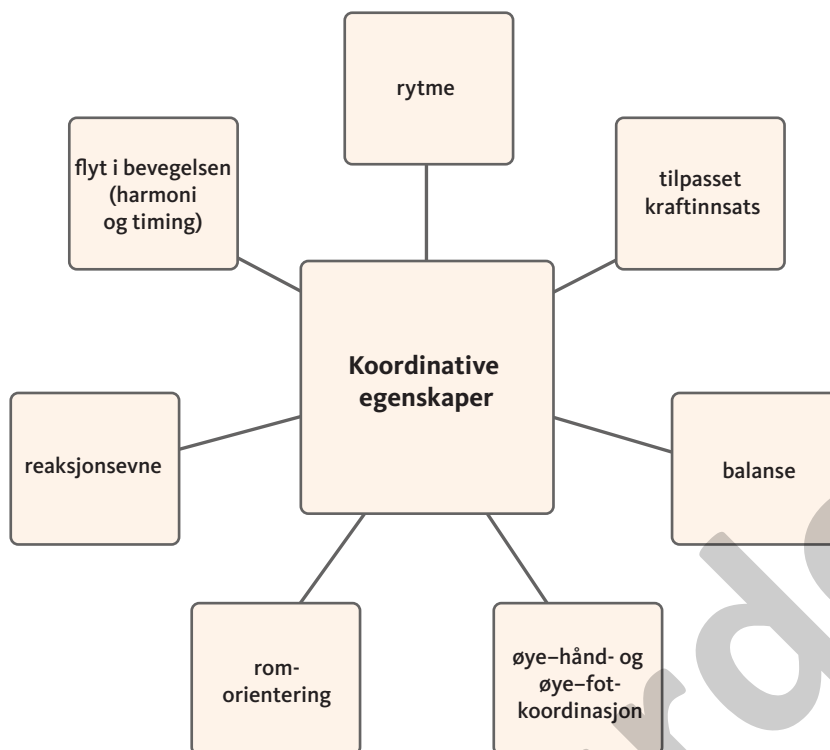
^ Møter du nye og uvante utfordringer, vil du utvikle koordinasjonen.

balansen. Men etter hvert som bevegelsen ble automatisert i god sykkelteknikk, ble utbyttet av balansetreningen borte. Dette er en koordinativ egenskap som du kan trene på.

Rytme er en annen viktig koordinativ egenskap. Rytme er selvfølgelig viktig i dans, men de aller fleste bevegelser trenger rytme. En overstegeffinte i fotball, et innhopp i en smash i volleyball, en «ollie» på rullebrett eller diagonalgang i langrenn krever at bevegelsene skjer med god flyt, i riktig rekkefølge og med fin harmoni. Dette er også rytme!

● Visste du at ...?

Det er det uvante i en bevegelse som skaper en utvikling av koordinasjonen. Med én gang en bevegelse er blitt en vane, har den mistet sin koordinative utfordring.



- Romorientering settes på prøve når du tar en rulle
- Reaksjonsevne er sentralt i boksing
- Tilpasset kraftinnsats er viktig i et skudd i basketball
- Øye-hånd- og øye-fot-koordinasjon trenger du i henholdsvis håndball og fotball

Aktiviteter som utvikler koordinasjon

Koordinasjonen settes på prøve i alle former for bevegelse. Om du går langrenn eller driver med parkour, yoga eller fotball, påvirkes koordinasjonen i større eller mindre grad. Om du behersker bevegelsene godt fra før av, utvikler du ikke koordinasjonen så mye. Det betyr at aktiviteter som løping eller sykling i liten grad utvikler koordinasjonen din, mens aktiviteter som rullebrett, breakdance og parkour der du hele tiden skal lære deg «nye» måter å bevege deg på, gir deg bedre koordinasjon.



- < Aktiviteter der du hele tiden prøver å lære deg nye triks og bevegelser, og som setter store krav til allsidighet, utvikler koordinasjonen din mye.



REFLEKSJONSOPPGAVER

- 1 Hvorfor tror du at ballidretter som fotball, basketball og håndball utvikler koordinasjonen din bedre enn maratonløping?
- 2 Tenk over sist gang du ble utfordret på koordinasjon. Hva gjorde du? Hvilke koordinative egenskaper var utfordrende i bevegelsen?
- 3 Tenk på en bevegelsesaktivitet du liker å gjøre. Hvordan blir koordinasjonen din påvirket i denne aktiviteten?

» **Les mer** om styrke og metoder for trening av styrke i del 4, side 172.

Styrke

I Vg1 gikk vi inn på metoder for å trene styrke, men det er ikke bare gjennom styrketrening at du blir sterkere. Det er mange aktiviteter som er morsomme, og der du i tillegg påvirker styrken din. Om du skal lære deg å stå på hendene, bruker du styrken i skuldermuskulaturen din på en slik måte at du også blir sterkere! Du trenger styrke på ulike måter når du skal løfte deg selv opp en klatrevegg. En måte er den maksimale styrken, som handler om den største kraften du klarer å utvikle, der du enkelte steder kanskje ikke er sterk nok til å løfte deg opp til neste tak. En annen måte er at du skal bruke styrken din over en lengre periode når du skal klatre en stund. Dette kaller vi den muskulære utholdenheten.

» Calisthenics og street workout er aktiviteter som gjør at du blir strekere.



Maksimal styrke er den største kraften vi klarer å utvikle, mens utholdende muskelstyrke handler om å kunne gjenta kraftanstrengende bevegelser lenge.

Hvordan påvirke styrken

For at en aktivitet skal kunne påvirke styrken din, må den

- være tung nok
- gjentas mange nok ganger (repetisjoner og serier)

Hvis du tar i alt du kan, gjentatte ganger, vil aktiviteten påvirke styrken din.

Treningstilstand

Det er viktig for alle å opprettholde styrken. For noen vil det være utfordrende nok å løfte seg opp fra en stol eller en seng, og dette vil være med på å påvirke styrken. På samme måte vil treningstilstanden din være med på å påvirke hvor mye aktiviteten din utvikler styrken. Sitter du mye stille og beveger deg lite, vil judo eller bryting i kroppsøvingstimen gjøre at du blir sterkere. Om du derimot trener styrke på et treningssenter hver uke, vil den samme økta gi deg mindre utbytte fordi treningstilstanden er ulik. Om du allerede har god styrke, skal det mer til for å bli sterkere.



▲ Hvor mye en øvelse påvirker styrken din, er blant annet avhengig av treningstilstanden din.

● Visste du at ...?

Det er forskjell på om en aktivitet krever at du er sterk, og om aktiviteten gir deg bedre styrke. Det er viktig at du er sterk når du spiller forsvar i håndball, men du blir ikke særlig mye sterkere av det.



◀ Aktiviteter der du spurter gjør deg raskere.

Om du skal undersøke om en aktivitet først og fremst utvikler spensten eller hurtigheten din, er det viktig å se på hvilke elementer aktiviteten består av. Om aktiviteten har mange hopp, som i volleyball eller basketball, vil du utvikle evnen din til å hoppe høyere eller lengre. Består aktiviteten din av mange raske løp, som i fotball og håndball, vil den være med på å gi deg bedre hurtighet. Om du trener maksimal styrke på beina, vil du ofte bli raskere og få bedre spenst.

» Les mer om spenst og hurtighet på side 186.

? REFLEKSJONSOPPGAVER

- 1 Hvilke aktiviteter har du gjort som gir deg bedre hurtighet?
- 2 Når du deltar i ulike leker som stiv heks, sisten og haien kommer – hva utvikler du da?
- 3 Hvorfor tror du at de ulike ballidrettene kan være bra for å utvikle hurtighet?

◀ Det er mange aktiviteter som påvirker spenst og hurtighet. Kommer du på flere?



Utholdenhet

Hvis du for eksempel har lekt «haien kommer» en god stund, vil du sikkert merke at du puster tungt, svetten renner og hjertet pumper raskere enn det gjorde da du satt i garderoben. Du har nå begynt å påvirke kroppen din til å skulle bli mer utholdende! Når vi snakker om utholdenhet, handler det om at kroppen din skal holde ut for eksempel løpingen eller svømmingen over en lengre periode.

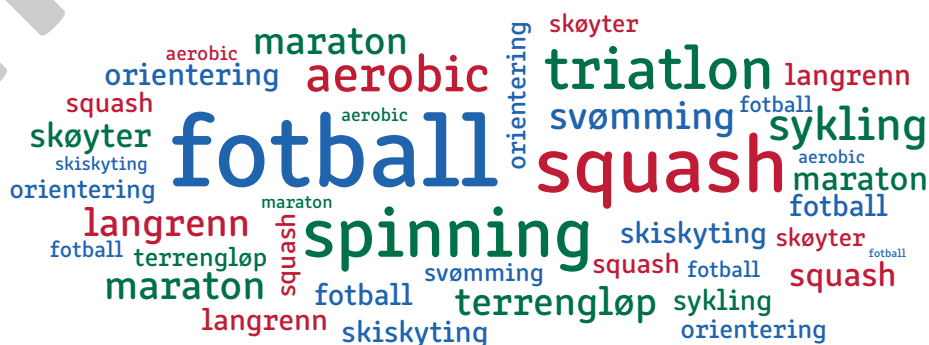
Det er i hovedsak to måter å utvikle utholdenheten på.

Sammenhengende arbeid	Intervallarbeid
Mindre intenst arbeid over lengre tid (lang varighet)	Intenst arbeid over kortere perioder, etterfulgt av pauser

For at et arbeid skal være intenst, må det være så slitsomt at du må puste tungt etter luft. Om du må puste mellom setninger når du snakker, tyder det på at du arbeider intenst.

» **Om du vil lære mer** om utholdenhetstrening, kan du lese i utholdenhetskapitlet på side 190 i del 4.

Om du spiller løkkefotball med noen venner, vil det fort bli ganske intenst. Du blir skikkelig sliten, og etter en stund tar dere en pause før dere tar en ny runde. Om dere totalt spiller i over en time, vil dere da ha gjennomført mange intense intervaller, og varigheten av «treningen» vil bli ganske lang til slutt. Mange av de aktivitetene du gjør, vil ha en kombinasjon av intenst arbeid og lengre varighet. Det er fordi aktivitetene ikke er lagt opp som trening for utholdenhetens skyld, men fordi det ligger i aktivitetens natur.



Det er mange aktiviteter som vil påvirke utholdenheten din positivt på forskjellige måter. I hvor stor grad aktiviteten påvirker utholdenheten din, avhenger av flere faktorer. Om du er godt trent, vil du ha mindre påvirkning av samme aktivitet enn om du ikke er i så god form. En liten gåtur i skogen vil for mange utrente være god mosjon, mens for en god langrennsløper vil denne turen i liten grad påvirke utholdenheten. På samme måte vil det være slik at om du løper den samme strekningen, vil du ha bedre treningseffekt enn å gå.



En aktivitet som gir deg bedre utholdenhet, er kjennetegnet av

- at varigheten kan være lang
- høy puls der hjertet slår raskt, du puster tungt og du blir sliten
- at den er intervallpreget med intense perioder og pauser
- at den inneholder en form for løping, sykling, roing, langrenn eller svømming

^ Her er det mest fokus på steg og bevegelser, og det krever kanskje ikke så mye utholdenhet.

Dans og aerobic kan legges opp på to forskjellige måter. Om det er et spesielt stort fokus på steg og bevegelser, vil du ikke bli veldig sliten, og du vil ikke bedre utholdenheten din noe særlig. Men om du danser store deler av tiden og du kjenner at pulsen stiger og du må puste tyngre, vil du påvirke utholdenheten din.

? REFLEKSJONSOPPGAVER

- 1 Hvorfor vil det å gå raskt til bussen gi bedre utholdenhet for en som er utrent, mens det i mye mindre grad påvirker en som er godt trent?
- 2 Hvilke aktiviteter liker du å gjøre som også gir deg bedre utholdenhet?
- 3 Hvorfor tror du det gir deg bedre utholdenhet å spille innebandy enn å spille volleyball?

» **Les mer** om bevegelse i del 4, side 202.

Bevegelse – hvor myk er du?

Når vi innenfor treningsfaget snakker om bevegelse, tenker vi på hvor myke vi er i de forskjellige leddene i kroppen. Bevegelse er på samme måte som styrke og utholdenhet en fysisk egenskap som er avhengig av arv og påvirket av trening. Forskjellen er derimot at når det finnes mange aktiviteter som forbedrer utholdenheten din, er det færre aktiviteter og idretter som gir deg bedre bevegelse. For at du skal bli mykere, kreves det at du strekker muskulaturen ut i ytterstilling og holder den der i minst 30 sekunder. Det er det svært få aktiviteter som gjør. Selv om det å ha god bevegelse er viktig når du turner, danser eller driver med kickboksing, er det ikke slik at du nødvendigvis blir mykere av å holde på med disse aktivitetene. Derfor bør du ofte legge inn egne perioder der du trener bevegelse for å bli mykere.



REFLEKSJONSOPPGAVER

- 1 Hvorfor tror du kickboksere trener bevegelse i tillegg?
- 2 Hva tror du er hovedgrunnen til at mange liker å trene yoga?
- 3 Kommer du på andre aktiviteter der bevegelse er viktig? Trener du bevegelsen i disse aktivitetene?

» Yoga er en fin meditasjonsaktivitet der du kan roe ned, meditere og jobbe med bevisstheten rundt egen kropp. Enkelte former for yoga er også en fin aktivitet for å bli mykere, fordi det er god bevegelsestrening.



Hva trener du?

For å kunne forstå hva du trener i de forskjellige aktivitetene, er det viktig at du setter deg inn i de bevegelsene som du gjør i aktiviteten.

Aktivitet	Utholdenhet	Spent og hurtighet	Styrke	Koordinasjon	Bevegelighet
	Er det lang varighet eller preg av intervaller?	Er aktiviteten eksplosiv?	Blir du sliten i musklene?	Er det nye bevegelser hele tiden?	Tøyer du musklene?
Crossfit	Ja	Ja	Ja	Nei	Nei
Fotball	Ja	Ja	Nei	I noen grad	Nei
Snøbrett	Nei	Ja	Ja og nei	Ja	Nei
Yoga	Nei	Nei	Ja og nei	Nei	Ja
Stiv heks	Ja	Ja	Nei	I liten grad	Nei

Treningstilstand har noe å si på hvor god effekt du vil ha av de ulike aktivitetene. En maratonløper vil i liten grad få bedre utholdenhet av å spille fotball, mens en fotballspiller kan ha godt utbytte av det.



OPPSUMMERINGSOPPGAVER

- 1 Ta for deg en lek dere har vært igjennom. Hva og hvordan påvirket denne leken kroppen din?
- 2 Velg deg en individuell idrett eller en lagidrett. Hvilke fysiske egenskaper utvikler du med å delta i denne aktiviteten?
- 3 Hvilke andre fordeler enn det å ha det gøy tror du det er å skate eller stå på snøbrett?
- 4 I håndball og ishockey er det viktig å være sterk. Hvorfor blir man ikke veldig mye sterkere av å holde på med disse idrettene?
- 5 Ranger disse aktivitetene etter hvor mye de vil utvikle utholdenheten din: fotball, karate, crossfit, volleyball og langrenn.
- 6 Hva mener vi med aktivitetens egenverdi?

TRENING OG HELSE- FREMMENDE LIVSSTIL

✓ **Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at**

«eleven skal kunne utføre trening på egen hånd og reflektere over hvordan fysisk aktivitet kan fremme god psykisk og fysisk helse og bidra til en helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang og i framtidig arbeidsliv»

Alle «vet» at trening er bra for deg, men hvorfor er det slik? Er det slik at du burde trene fordi det vil gjøre at du får mer overskudd i hverdagen og kanskje ikke blir syk når du blir gammel, og at du kan leve litt lenger? Det kan også være at du er i aktivitet fordi du trives sammen med andre eller liker å oppleve natur, og at det gir deg livsglede. Det skal du lære mer om i dette kapitlet.

Utføre trening på egen hånd

Mange liker at de har en som forteller dem hva de skal gjøre, hvor mange repetisjoner de skal ta, og at noen pusher dem til å yte det lille ekstra. Så hvorfor skal du lære å trene på egen hånd?

Vi liker ofte å gjøre ting som vi kan bestemme selv. Det kan være ganske stor forskjell på om en fotballtrener sier at du skal løpe intervaller, eller at du velger å gjøre det på egen hånd – og ikke minst at du selv har kunnskap om hvordan du kan trene intervaller og utholdenhet. Når du velger å trene ved å sykle, svømme eller løpe, ta deg en langrennstur eller trene styrke på et treningssenter, i uteapparater eller i skogen, vil du føle frihet, og du får fort et eierskap til aktiviteten.

Det er mange elever som har hatet styrkesirkelen i kroppsøvingstimene, men etter å ha prøvd ut styrketrening på egen hånd, har de funnet seg en ny hobby. Derfor er det viktig å lære deg å være selvstendig og finne ut måter for å planlegge, gjennomføre og vurdere trening selv. Da vil du heller ikke trenge å bruke penger på personlig trener.

● Egentrening

Egentrening er her ment som trening av fysiske egenskaper (som styrke, utholdenhet, bevegelse osv.) der du bruker metoder og prinsipper i den aktuelle treningsformen.

Egentrening utfører du på egen hånd alene eller sammen med andre. Det er du selv som står for å planlegge, gjennomføre og vurdere treningen, uten en lærer, trener eller instruktør som forteller deg hva du skal gjøre.

Men selv om du har lært deg å bruke ulike treningsmetoder og prinsipper, kan en lærer eller trener også være til god hjelp om du skal lære deg nye tekniske øvelser som kan gi økt funksjon, glede og mestring – så kan du trene videre selv. En personlig trener kan også lage et avansert treningsoppsett om du trener til noe helt spesielt, eller kanskje du bare vil delta på gruppetimer sammen med andre og «bli trent». Du bør uansett forsikre seg om at den personlige treneren har god utdanning.

Fordelen med egentrening er at den gir deg ganske mye frihet. Du kan velge å trene i helga, før skolen, etter middag eller på kvelden før du skal legge deg. Denne friheten vil du ikke ha om du danser i en dansegruppe eller drar på en aerobic-time på et treningssenter. Om du plutselig vil løpe i skogen i stedet for på tredemølle, kan du fint gjøre det. I en travel hverdag er det mange som setter pris på denne friheten.



< Å trene sammen med venner, uten trener eller lærer, gir et eget eierskap til treningen.

Hvordan gjøre egentreningen meningsfull for deg

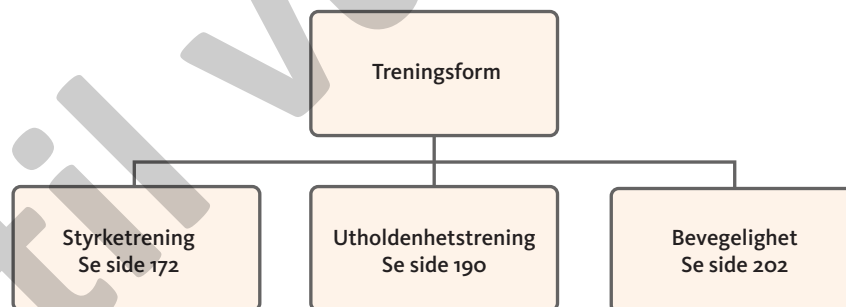
Om du drar på et treningscenter, bruker uteapparater eller naturen for å trene, er det flere grep du kan gjøre for at du skal like treningen enda bedre. Ved å ta med en treningskamerat får du det mye hyggeligere, og du får plutselig noen du kan dele mestringsopplevelser og framgang med. Du skaper da også en sosial arena der alt ikke bare handler om å trene.

Egentreningen din blir ofte mer meningsfull om du

- trener sammen med andre
- finner musikk som du liker, og som gjør deg giret
- er nysgjerrig og prøver å forstå treningen med ulike metoder og øvelser
- planlegger din egen trening – du blir bare bedre og bedre etter hvert som du gjør det mer
- varierer treningen, for eksempel ved å svømme, sykle på stier, drive kampsport, spille badminton eller spille fotball

Hvordan starte med trening på egen hånd

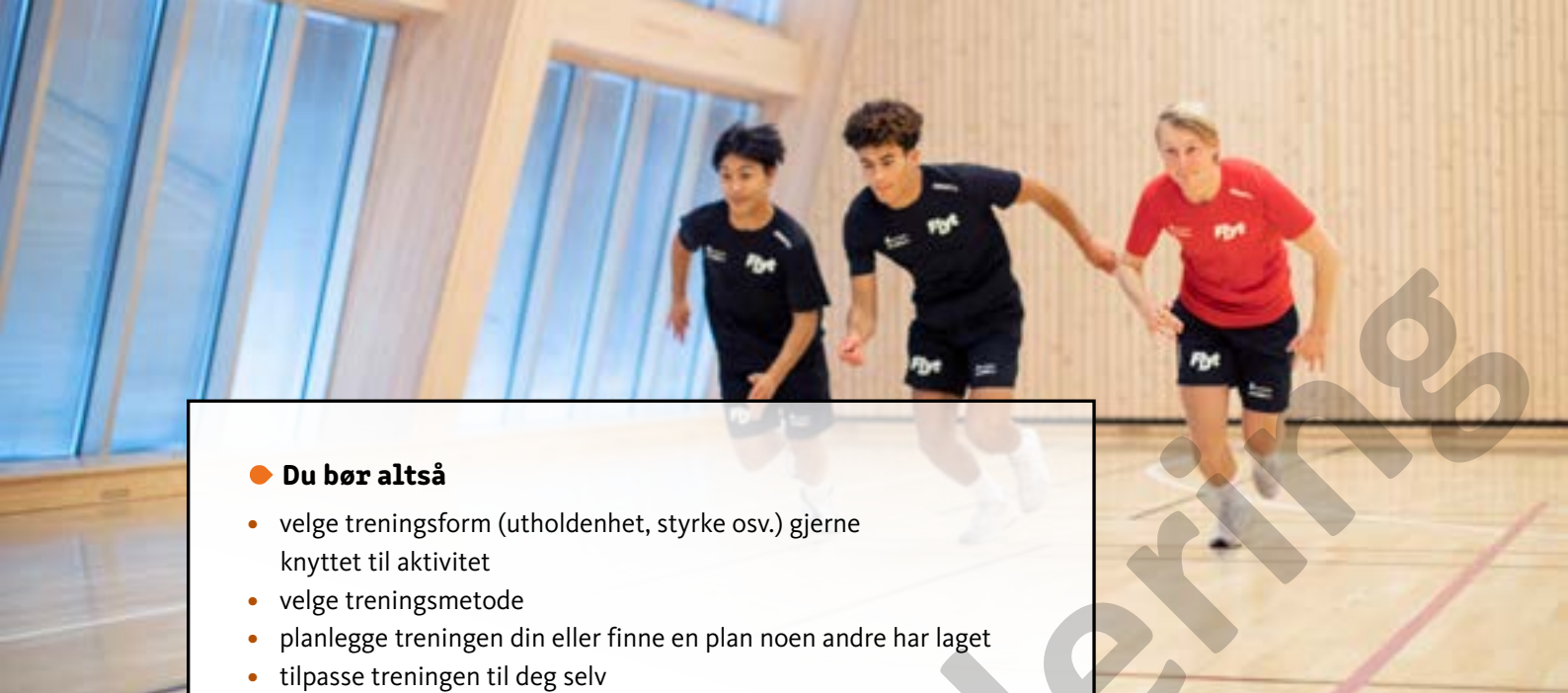
Det første du må gjøre, er å bestemme deg for hvilken treningsform du skal bruke.



» **For å lære mer** om de forskjellige treningsformene med metoder og prinsipper, og hvordan du kan legge opp treningen, kan du se del 4, side 208.

Etter at du har valgt treningsform, må du velge hvilken aktivitet du skal trene den i. Om du velger styrketrening, kan du for eksempel drive crossfit eller løfte vekter på et treningscenter. Du kan trene utholdenhetstrening gjennom å svømme, sykle eller løpe i skogen i nærheten av der du bor.

Deretter må du velge treningsmetode. Det kan være at du vil trene intervaller eller langkjøring om du velger utholdenhetstrening. Om du velger styrketrening, kan du velge mellom flere ulike metoder.



● Du bør altså

- velge treningsform (utholdenhet, styrke osv.) gjerne knyttet til aktivitet
- velge treningsmetode
- planlegge treningen din eller finne en plan noen andre har laget
- tilpasse treningen til deg selv
- være disiplinert når du først trener
- ha god innsats, slik at du får mest mulig utbytte av treningen

▲ Å løpe intervaller kan gi god utholdenhetstrening.

Hvordan utføre trening på egen hånd

Vit hva du skal gjøre, og hvorfor

Om du kommer på et treningscenter eller har bestemt deg for å løpe en tur, er det viktig at du på forhånd vet hva du skal gjøre. Da kan det være greit å ha en øktplan som forklarer deg hvilke øvelser du skal ta, når du skal ta dem, og hvor lenge hver av dem skal vare.

Etter å ha planlagt treningen din er det viktig at du lærer deg hvordan du kan justere opplegget ditt. Plutselig er det for eksempel noen som har tatt det styrkeapparatet som du hadde tenkt å bruke, og da må du finne noe annet. Det kan hende du kjenner at du har brukt for tunge vekter, eller at det var en øvelse som du ikke var fornøyd med i det hele tatt. Det kan også være at du hadde for høy puls og ikke klarte å gjennomføre det antallet intervaller du hadde planlagt. Da må du tilpasse og gjøre endringer.

Å kunne tilpasse til seg selv

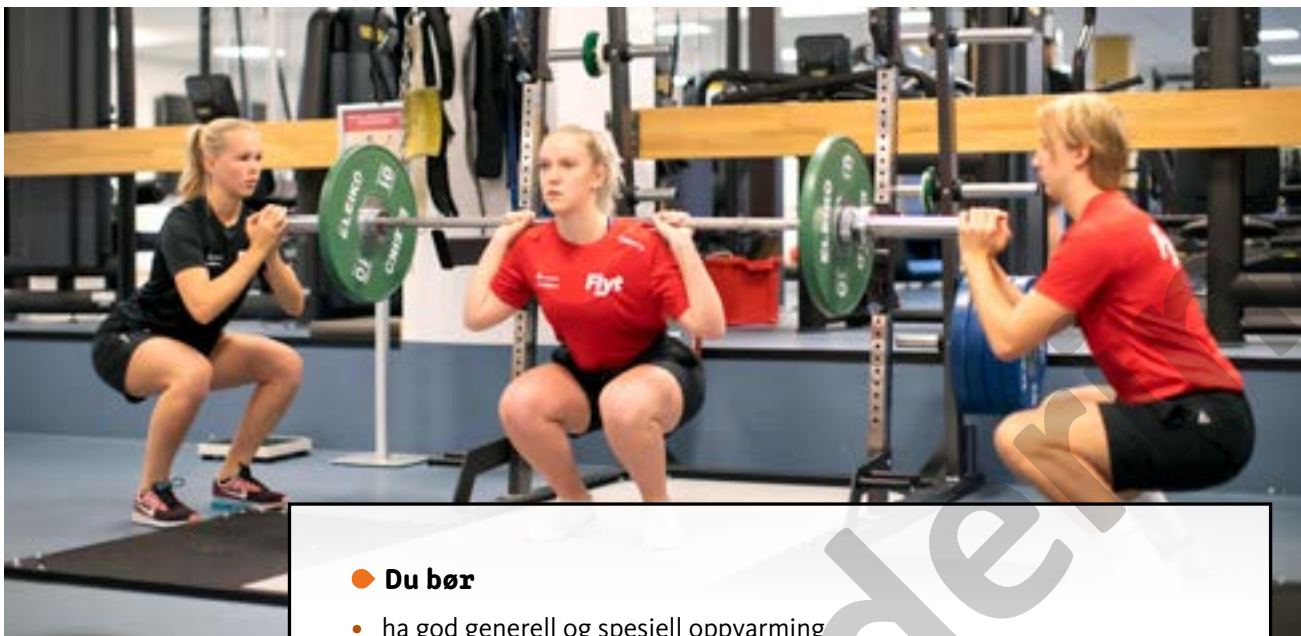
I klassen din er dere mange elever med helt ulike utgangspunkt og interesser. Noen har kanskje trent mye styrketrening på det lokale treningscenteret, mens andre bare har erfaring fra kroppsøvingen. Om dere skal følge den samme planen, er det viktig at du tilpasser den til dine egne forutsetninger. Skal dere ta armhevinger, kan du ta flere eller færre armhevinger enn treningspartneren din, eller legge på eller fjerne vekter, slik at dette blir tyngre eller lettere for deg (belastning). Når du skal tilpasse noe til seg selv, er det viktig at du følger treningsprinsippene og den aktuelle metoden for trening som du skal benytte.

» **Les mer** om øktplaner i del 4 på side 215.



REFLEKSJON

Hva gjør du for at du skal like treningen din enda bedre?



^ Å trene sammen er både nyttig og hyggelig.

◆ Du bør

- ha god generell og spesiell oppvarming
- spørre om hjelp dersom du er usikker på øvelser
- fokusere på riktig (løfte)teknikk i styrkeøvelser før du øker belastningen
- ha fornuftig progresjon i treningen
- vise god innsats ved å ta i og ikke gi deg før du ikke klarer mer (slik at du tilpasser belastningen til treningsmetoden i treningsformen)
- ha god selvdisciplin og gjennomføringsevne

Det er fint å trene sammen med noen. Mange synes øktene blir mer morsomme når dere kan hjelpe, sikre og motivere hverandre. Samtidig blir det lettere å være disiplinert nok til å gjennomføre treningen.

? REFLEKSJON

Hvilke utfordringer kan du møte på når du skal gjennomføre trening på egen hånd? Hvordan kan du løse disse utfordringene?

Følg treningsprinsippene

Når du skal trene på egen hånd, er det viktig at du følger treningsprinsippene.

I treningen din er det viktig at du *tilpasser belastningen* til deg selv og treningstilstanden din. Dette prinsippet går ut på at kroppen din er kjempeflink til å tilpasse seg. Om du for eksempel skal starte med å trene styrke, vil belastningen som du påfører kroppen din, etter hvert føre til at den blir sterkere. Etter at du har trent en stund, er det viktig at du har *progresjon* i treningen

» Du kan lese mer om treningsprinsipper i del 4 på side 165.



din. Det vil si at du bør enten trene hardere eller legge inn flere treninger i uka enn det du har gjort tidligere – dette gjelder alle treningsformer. Det vil være galskap om du plutselig skulle trent like mye som de beste i verden. De har økt treningen sin jevnt og trutt over mange år.

Husk også at det ikke er selve treningen som gjør deg sterkere eller mer utholdende. På slutten av en styrkeøkt er du svakere enn du var før du startet. Det er *restitusjonsprosessen* etter økta som bygger deg opp slik at du blir sterkere eller mer utholdende enn det du var!

▲ Noen har trent målrettet og systematisk over flere år for å nå sitt toppnivå. Birgit Skarstein hevder seg på topp internasjonalt nivå både i langrennspigging og roing. Her har hun vunnet et kvalifiseringsløp for OL i single sculler i roing.

● **Variasjon**

Variasjon er viktig for å unngå skader og øke motivasjonen. Du kan variere

- underlaget du trener på
- treningsformen eller aktiviteten (sykling, svømming, langrenn, leker, ballspill, andre bevegelsesaktiviteter)
- metodene (intervall eller langkjøring, maksimal styrketrening, hypertrofi)
- med ulike øvelser i treningsprogrammet som trener det samme
- mellom harde og lette økter

Helse – hvorfor kan fysisk aktivitet være bra for deg?

I kroppsøvingfaget ønsker vi at du skal erfare at det å bevege seg skal være gøy, ved at du opplever å utvikle deg og klarer å utføre nye ting ut ifra dine egne forutsetninger, samt at du skal trives sammen med andre gjennom fysisk aktivitet. Opplevelsene dette gir, skal være målet i seg selv. Gjennom den fysiske aktiviteten kan du få gode venner, oppleve natur, utvikle kroppslig selvbevissthet, lære deg måter å løse problemer på, og du kan gjøre noe som du liker å gjøre. Samtidig utvikler du helsen din ved at du har det bedre med deg selv og i samvær med andre. Fysisk aktivitet er en viktig del med tanke på fysisk og psykisk helse, siden det er knyttet til en rekke medisinske helsegevinster.

Det finnes også ulike måter å forstå begrepet helse på, og det kan være nyttig med flere syn på helse for å være kritisk til hvordan du forstår helse når du leser nyheter, artikler, blogger og andre offentlige ytringer.

Et medisinsk syn på helse

I den mest vanlige forståelsen av helse er fokuset på hva som gjør at du unngår sykdom, både psykisk og fysisk. Dette er typisk det du hører om når avisene eller ukebladene skriver om helse:

- «Å spise gulrøtter gir god helse.»
- «Intervalltrening gir deg god helse.»

Dette perspektivet kan være nyttig med tanke på folkehelse og for å unngå hjerte- og karsykdommer, problemer med overvekt og psykiske og sosiale sykdommer. Selv om dine medfødte gener også spiller inn, ønsker samfunnet selvfølgelig å opplyse om disse fordelene ved å trene, slik at du i størst mulig grad kan unngå sykdommer. Denne kunnskapen om fysiske helsefordeler kan også danne grunnlag for at du kan mestre skolen, hverdagen og jobben din bedre gjennom hele livet.

Livsstil handler om hvordan du lever livet ditt. Fysisk aktivitet, samvær med andre, kosthold, bruk av rusmidler og døgnrytmen din er vaner og atferd som kan ha noe å si for helsen din.

Et utvidet syn på helse

Helse kan også forstås som noe annet enn bare å unngå sykdom. I et utvidet syn på helse er du *ikke* enten syk eller frisk. Om du puster og lever, er helse noe alle har, og i dette perspektivet ser vi på hva som utvikler helse, og ikke hva som fører til sykdom – altså hva som gjør at du utvikler deg som menneske i hverdagen. Helse kan her være at du opplever glede ved å gå en tur eller løpe i naturen, snakke med bestemor, hjelpe venner, takle nye problemer, samhandle med andre, oppdage noe nytt du klarer i en aktivitet, spise en digg burger eller spille dataspill.

I et utvidet perspektiv kan helse være

- vennskap, sosialt samvær og samhandling med andre
- glede over å hjelpe andre og bidra i deres utvikling
- naturopplevelser
- egentid og tid til refleksjon
- egenutvikling mot individuelle mål
- mestringsopplevelser ved å klare nye bevegelser eller løse problemer
- spennende opplevelser ved ligge på grensen av hva du kan og ennå ikke kan
- utvikling av kroppslig selvbevissthet i ulike bevegelser og trening

I dette perspektivet utvikler du deg og helsen din også gjennom å møte og løse problemer i hverdagen – slik at du blir mer bevisst hva du kan gjøre om du møter liknende problemer eller utfordringer i framtiden. Dette kan være alt fra det å forstå andre mennesker og hvordan du skal snakke med dem, til hvordan du selv kan trene og utvikle deg eller lære deg nye bevegelser i aktiviteter – for eksempel hvordan du selv kan lære deg yoga eller en ny finte i fotball.

? REFLEKSJONSOPPGAVE

Ut ifra dine erfaringer med trening, hvordan opplever du at treningen din kan bidra til bedre helse ut ifra

- 1 et medisinsk syn på helse?
- 2 et utvidet syn på helse?

✓ Gode naturopplevelser og fellesskap med andre kan bidra til god helse.



Psykisk helse

Psykisk helse handler om tanker og følelser. En god balanse mellom tanker og følelser gjør det lettere å mestre hverdagen både på godt og vondt. Psykisk helse forbindes ofte med et medisinsk perspektiv på helse og hva du kan gjøre for å unngå eller behandle psykisk uhelse.

Men psykisk helse beskrives også som

«en opplevelse av å ha det bra, med muligheter til å virkeliggjøre sine talenter, mestre vanlige belastninger i livet, finne glede i arbeid og aktivitet samt delta og bidra i samfunnet»

Kilde: snl.no

Sitatet på forrige side samsvarer mer med et utvidet perspektiv på helse. Her handler psykisk helse om vår kontinuerlige opplevelse av trivsel. Denne opplevelsen forandrer seg gjennom livet og varierer med person, relasjon, tid og sted.



◀ Det sosiale fellesskapet i klassen kan være med på å bedre den psykiske helsen.

Psykisk helse og trening

Fysisk aktivitet kan være viktig for å opprettholde og forbedre den psykiske helsen. Om du beveger deg, kan det virke positivt inn på humøret ditt, det vil gi deg mer energi og overskudd i hverdagen, og det kan redusere stress. Har du noen gang gruet deg til en prøve? Da kan det være fint for noen å ta seg en løpetur i skogen for å roe seg litt og redusere stresset. Vanligvis er det da lettere å få sove godt etterpå.

Mange aktiviteter som du holder på med, kan være med på å gi deg bedre selvtillit og selvfølelse og være en kilde til glede og positive mestringsopplevelser. I klassen eller i en treningsgruppe kan du oppleve et sosialt fellesskap der du møter venner eller andre kjente. Det har også vist seg at fysisk aktivitet kan dempe angst og depresjonslidelser, og det brukes i behandling av ulike psykiske diagnoser.

◆ Visste du at ...?

Når du trener, skilles det ut signalstoffer som heter endorfiner. Det gir en behagelig følelse, demper smertene som kan oppstå når du bruker kroppen, og gir deg overskudd til å klare litt mer. Det er et slags belønningssystem som forteller deg at det du gjør, er bra for deg.



REFLEKSJONSOPPGAVE

Tenk på forrige gang du var skikkelig sliten. Hvilke ulike følelser hadde du i tiden etterpå?



Kan fysisk aktivitet virke negativt på psykisk helse?

Mange som holder på med idrett eller andre aktiviteter, kan oppleve å bli skadet. Om du får en kneskade som gjør at du må slutte med en aktivitet som du liker svært godt, vil du nok bli lei deg, og det vil påvirke hvordan du opplever hverdagen videre.

I dagens samfunn er det et stort press på oss om å «ta vare på egen helse». På instagram, blogger og andre sosiale medier presenteres bilder av veltrente kropper, og det er en forventning om at «alle skal trene». For mange kan dette være med på å skape et usunt press om å ha en sunn livsstil eller ty til «snarveier» for å se godt ut. Om du hele tiden går og føler på at du burde ha trent, kan det gi deg en dårlig selvfølelse om du ikke klarer det. Da kan presset rundt det at du burde ha trent, gi deg dårligere psykisk helse.

På samme måte som positive opplevelser når du er i bevegelse, kan gi deg bedre psykisk helse, kan negative opplevelser gi deg dårligere psykisk helse. Om du opplever at du bare må sitte på benken når du spiller for et fotballag, eller at du får slengbemerkinger i kroppsøvingstimen på at du ikke er flink, kan det også gi deg dårligere selvfølelse.

» **Les mer om** kroppspress på side 123.

? REFLEKSJONSSPØRSMÅL

- 1 Hva kan gjøres for at elever skal få færre negative opplevelser i kroppsøving?
- 2 Hvorfor tror du det er så mange som slutter med idrett når de kommer i tenårene?

OPPSUMMERINGSSPØRSMÅL

- 1 Hvilke fordeler kan fysisk aktivitet ha på helsen din i et medisinsk syn på helse?
- 2 Hvilke fordeler kan fysisk aktivitet ha på helsen din i et utvidet syn på helse?
- 3 Hvordan kan du øke din daglige hverdagsaktivitet?
- 4 Hva er psykisk helse?
- 5 Hvorfor kan fysisk aktivitet være bra for din psykiske helse?
- 6 Hvordan kan idrett og aktivitet påvirke din psykiske helse negativt?

REGLER, NORMER OG LÆRING FOR ANDRE

- ✓ **Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at**
« eleven skal kunne praktisere regler for å delta i ulike bevegelsesaktiviteter og medvirke til læring for andre »

Målet med dette kapitlet er at du skal forstå hva slags funksjon regler og normer har i ulike bevegelsesaktiviteter, og hva det vil si å praktisere dem. Du skal også forstå hvordan du kan justere på regler og normer slik at alle, uansett forutsetninger, kan delta.

Du skal også forstå hvordan du kan medvirke til læring for andre ved å kunne gi tips, vise, utfordre eller forklare medelever øvelser, teknikker, taktikker, regler eller normer gjennom for eksempel øving, trening, diskusjoner eller turer.

Regler

Regler i bevegelsesaktiviteter bygger på retningslinjer i spill og idretter der du konkurrerer mot andre. Her er regler nødvendig for at konkurransen skal fungere og være rettferdig, og det må være et felles rammeverk som deltakerne er enige om.

● Visste du at ...?

I den menneskelige versjonen av «rumpeldunk» fra Harry Potter-universet (originalt kalt «quidditch») er en versjon av regelboka på 206 sider + at det årlig kommer ulike tillegg!



De fleste bevegelsesaktiviteter kan også utøves som konkurranser, selv om de historisk sett ikke har vært konkurranseidretter med regler og forbund. Snøbrett er et godt eksempel på dette, der aktiviteten opprinnelig ble utviklet fra surfebrett og rullebrett for utforskning og lek (som fortsatt er formålet de fleste utøver aktiviteten med), men som også har endt opp som en av de mest populære olympiske konkurranseidrettene med ulike grener med mer definerte regler. Et annet eksempel er tv-serien 71° nord, som er en konkurranseversjon av friluftsliv og uteaktiviteter.

Det finnes ulike former for regler. Det kan være

- bestemmelser for bane, område, mål, ball, utstyr, bekledning, tidsbruk, antall deltakere, motstandere, dommer(e) osv. og beskrivelser av elementer som bør være inkludert i konkurransearenaen, for eksempel i en slopestyleløype i snøbrett
- regler med beskrivelser av spillet og hensikten, mål eller poengsystem, kåring av vinner, og konsekvenser av feil og overtredelser. Det kan være alt fra nasjonale beskrivelser av et spill til lokale beskrivelser av hva som blir verdsatt i for eksempel en parkour-konkurranse arrangert av et kommersielt selskap eller 17. mai-leker for barn og voksne.

▲ Snøbrett – som lek eller konkurranse? Her ser vi Marcus Kleveland i slopestyle-finalen under OL i Sør-Korea.



◆ Visste du at ...?

I lagspillet ultimate frisbee er det ingen nøytral dommer, men spillerne dømmer selv. En spiller som er blitt utsatt for en feil, roper da: «feil». Da stopper spillet, og lagene forsøker å gjen-skape spillet som det var før feilen ble begått.

▲ Ultimate

Normer

Det vil som regel være normer i aktiviteter både med og uten konkurranse. Vi ønsker som regel et felles rammeverk og forståelse for utførelse og samvær, og det kalles ofte «uskrevne regler». Det kan gjelde både oppførsel og sam-handling med andre eller bruk av områder, parker og baner.

Et eksempel kan være i en skatepark, der det er uskrevne regler om hvordan køsystemet fungerer, hvordan deltakere skal bevege eller oppholde seg, og hva slags og når ulike former for aktivitet (rullebrett, BMX, sparkesykkel, rulleskøyter osv.) kan brukes. Ofte brukes også skateparker som lekeplasser og til klatring og ballspill – men dette kan skape konflikter.

Normer kan også være retningslinjer som ikke er regler i en bevegelses-aktivitet, men som deltakerne uansett forventer at alle som deltar i aktiviteten følger. Fair play fra konkurranseidretten er et kjent eksempel på dette.



Fair play

Fair Play er et begrep som kommer fra den organiserte idretten og har liknende verdier som ligger i «god sportsånd» eller «gode holdninger».

Fair play er ikke definerte regler, men er verdier som omhandler medmenneskelighet og folkeskikk. Verdiene i fair play skal få oss til å tenke på hvordan vi oppfører oss overfor hverandre, hvilke regler vi etterlever, og hvordan vi viser respekt for hverandre.

Eksempler på fair play

- Selv om dommeren ikke ser en hendelse eller feil, er deltakeren fair ved å selv følge regler og påpeke sin egen feil.
- Det kan være å vise respekt for andre deltakere (både medspillere og motstandere) og deres forutsetninger ved å vente på, støtte og trøste, eller stoppe og bidra om det har skjedd skader eller andre uforutsette hendelser.

▲ Er det OK å holde en motspiller i trøya så lenge dommeren ikke ser det?

◆ Visste du at ...?

Hvert år utdeles det ulike fair play-priser i ulike idretter, både nasjonalt og internasjonalt. Den mest anerkjente prisen deles ut av UNESCOs International Fair Play Committee.

» Se «aktivitetshjulet» på Vg1 side 15 for tips til hvordan du kan justere regler.

Å kunne praktisere regler

I kroppsøvfaget er du innom forskjellige konkurranser og bevegelsesaktiviteter med ulike regler. Som regel justerer læreren reglene i samspill med elevene, slik at aktiviteten blir tilpasset kroppsøvfaget. Det kan også være at dere utvikler nye aktiviteter med nye regler eller rammer, som var tema på Vg1.

Du kan selv komme med forslag til hvordan reglene kan være, slik at aktiviteten blir rettfærdig, og slik at alle kan oppleve mestring, utvikling og glede i samvær med andre ut ifra sine egne forutsetninger.

Medvirke til læring for andre

Å medvirke til at andre lærer gjelder ikke bare i trening eller øving mot å lære seg ferdigheter i bevegelsesaktiviteter, men gjelder også andre kompetanser og deler av kroppsøvfaget. Du medvirker til andres læring ved å kunne samarbeide, planlegge en aktivitet, diskutere helse eller praktisere sporrøs ferdsel på tur.

» Still gjerne spørsmål eller bidra med gode tips til medelever.





- ▲ Å bruke film sammen med en medelev når dere holder på med en bevegelsesaktivitet, kan være et nyttig verktøy.

Når du skal medvirke til læring for andre, må du også sette deg inn i andres situasjon. Du må samarbeide for å bidra til at andre skal nå målene sine, slik at disse målene blir felles mål for dere begge.

EKSEMPEL

På en tur kan du bidra til sporløs ferdsel ved å plukke opp søppel som du finner i naturen, og foreslå at også andre gjør det.

Om dere øver på latinamerikansk dans, kan du tilpasse egne bevegelser, egen rytme og tempo, slik at medeleven kan øve og utforske på sitt nivå. Du kan bidra med å «føre turer» eller åpne opp for at medeleven kan komme med forslag til hva dere kan prøve på av turer og triks.

Du må selvfølgelig også være åpen for at andre har bedre kunnskaper og ferdigheter i bevegelsesaktiviteten eller temaet dere arbeider med. Du kan vise kompetanse i å bidra til den andres læring ved at du

- stiller spørsmål og utfordrer problemet, slik at medeleven kan se utfordringene på andre måter eller prøve andre framgangsmåter og metoder
- bidrar med for eksempel å filme mens medeleven gjør øvelser, slik at han eller hun med din hjelp kan få en bedre forståelse av hvordan bevegelsen kan forbedres
- sikrer en medelev som skal prøve noe i en bevegelsesaktivitet som kan være på grensen av hva han eller hun kan og ennå ikke kan

» **Les mer** om ulike måter å bidra til andres læring på side 156.



UTEAKTIVITET OG NATUROPPLEVELSER

✔ **Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at**
«eleven skal kunne planlegge og gjennomføre uteaktiviteter til ulike årstider, der formålet er å ha gode naturopplevelser»

Målet med dette kapitlet er at du skal forstå hva gode naturopplevelser kan være, og bli bevisst på hva du selv mener gode naturopplevelser er. Du skal også bli bevisst på hvordan ulike uteaktiviteter kan bidra til gode naturopplevelser. Videre skal du forstå hva du bør ta hensyn til når du planlegger og gjennomfører uteaktivitet til alle årstider.

Hva kan være naturopplevelser?

Du og en annen kan oppleve natur og hendelser på ulike måter basert på deres egne interesser og tidligere erfaringer.

Kanskje du får en god naturopplevelse av å padle kano på tur i kroppsøvningsfaget, mens du fisker etter abbor og nyter den rolige morgenstemningen med dis på vannet. Samtidig kan medeleven som sitter bak deg i kanoen, kanskje ha en dårlig naturopplevelse. Medeleven kan føle seg utrygg, være redd for å velte og verken like å fiske eller å sitte stille.

I dette kapitlet skal vi ta for oss hvordan naturen kan bidra til gode opplevelser når du gjennomfører uteaktivitet, og hvordan du kan planlegge aktivitet for å oppnå gode naturopplevelser. I Vg1 handlet et kapittel om «lokale tradisjoner for ferdsel i natur». Her beskrev vi natur i Norge med både kyst, strand, fjorder, elver, innsjøer, skog, fjell, åser, daler og vidder, samt at natur også kan være i en park midt i byen. Men hva kan være ulike naturopplevelser når du gjennomfører uteaktiviteter?

I naturen kan du oppleve ulike variasjoner av utsikt, stemning, temperatur, nedbør og vind ut ifra sted og årstid. Ulik natur kan også gi forskjellige opplevelser av fiske og et stort mangfold av dyr, fugler, planter og insekter. Naturen kan også være en arena for sosialt samvær gjennom samtaler og måltider.



Opplive naturen for dens egen skyld

Her er formålet med aktiviteten at du skal oppnå en naturopplevelse. Dette blir tradisjonelt forbundet med «vandrersfriluftslivet», der man ønsker å oppleve flott natur i både skog, fjell, vidde, kyst og vann. Men naturopplevelser kan også være å spille fotball ute en deilig sommerdag og nyte omgivelsene, sola, den friske luften og duften av gress, og verdsette at naturen gir en verdi av å spille fotball.

Du kan for eksempel få en god naturopplevelse av å gå på topptur med ski. Da blir naturopplevelsen en sentral del av handlingen og opplevelsen. Her nyter du utsikten fra en fjelltopp en klar vårdag mens du kjenner kulda biter i kinnene og tar en bit av sjokoladen. Du oppdager en kongeørn i det fjerne og gleder deg til å stå på ski i myk puddersnø ned til DNT-hytta.



▲ Å være ute en sommerdag gir en god naturopplevelse.

Et annet eksempel kan være at du nyter utsikten mens du spiller frisbeegolf en tidlig høstdag. Du nyter også den fredelige stemningen i skogen denne lørdagsmorgenen mens du lurer på hvor ekornet som løper oppover trestammen, har vært.

Risikoopplevelser i naturen

En annen oppfatning av naturopplevelse kan være å utfordre naturens grenser, gjerne gjennom en aktivitet i mektige naturomgivelser. Dette kan alle gjøre i mer eller mindre grad. Her konkurrerer du ikke mot andre, men formålet er «konkurransen» mot naturen med individuelle mål, der du søker etter opplevelsen av å mestre risiko i samspill med naturen. PS: Noen aktiviteter er mer ekstreme hvor risiko er en betydelig faktor, og aktivitetene innebærer en fare for katastrofale ulykker eller død. Disse kalles som regel risikosporter og noen eksempler på slike aktiviteter er basehopping, surfing i veldig store bølger, ski- og snøbrettkjøring i bratte fjellsider med stup, ekstrem utforsyking eller friklatring på fjell uten sikring. Akkurat disse ekstreme versjonene av risikosportene vil kanskje ikke egne seg i kroppsøvfaget, men kan gjennomføres i tryggere former.



Uteaktivitet

Du skal planlegge for å gjennomføre en uteaktivitet du trives med, og som kan bidra til at du får noen gode naturopplevelser. En uteaktivitet kan være yoga, gåtur, sykling, surfing, langrenn, dans, orientering eller så å si alt av aktivitet du kan gjennomføre ute. Samtidig må du begrunne hva du legger i naturopplevelser, og hvilke aktiviteter og hva du gjør som du mener kan bidra til gode naturopplevelser.

^ Eksempel på risikoopplevelser i natur.

? OPPGAVER

- 1 Hva er naturopplevelser for deg? Beskriv en god naturopplevelse du har hatt. Hva var det som gjorde at du opplevde den som god?
- 2 Hvilke uteaktiviteter trives du med å gjennomføre? Hvordan spiller naturen inn på opplevelsen av aktivitetene?



Planlegge uteaktivitet

Når du så har funnet en aktivitet og har en idé om hvordan du skal kunne få gode naturopplevelser, må du planlegge og ta hensyn til

- hva du har tenkt å gjøre av innhold i aktiviteten
- hvor du har tenkt å gjennomføre aktiviteten
- hva slags utstyr du trenger, eventuelt mat og drikke
- om du skal gjennomføre aktiviteten sammen med andre
- årstid, vær og føre

Om du for eksempel planlegger gode naturopplevelser ved å sykle på skogstier i nærheten, bør du beskrive hvor du skal, hvor du skal sykle, og hva slags utstyr og klær du trenger basert på årstid og vær. Planlegger du å sykle sammen med andre, nå et spesielt sted eller utkikkspunkt, eller stoppe og spise på turen? Du bør også begrunne hvorfor alle disse valgene kan bidra med gode naturopplevelser for deg. For eksempel kan stemningen i skogen gi deg en ro samtidig som du ønsker å oppleve dyreliv, og du kan nyte utsikten fra et planlagt stopp på sykkelturen. Du har kanskje med deg ekstra god mat som kan forsterke opplevelsen på turen.

Eller kanskje du planlegger frisbeegolf i parken eller yoga på stranda? Da bør du beskrive hvor du skal og hva slags utstyr eller klær du skal ha med deg, og begrunne hvordan yoga og stedet kan bidra med gode naturopplevelser. Du kan for eksempel spesielt like følelsen av sand, den deilige svale vinden og lyden av bølger som bryter mot stranda.



Gjennomføre uteaktivitet

Når du gjennomfører aktiviteten, bør du kunne følge planen din, men også kunne gjøre justeringer underveis og tilpasse aktiviteten og innholdet til deg selv og omgivelsene om du møter på utfordringer.

En utfordring kan for eksempel være at det plutselig begynner å regne når du sykler på en sti i skogen. Om du ikke vil bli våt og kald, kan du ta på regntøy eller finne ly under et stort grantre og spise niste mens det pøsregner. Dette kan også bidra til spennende og gode naturopplevelser, eventuelt mindre gode naturopplevelser. Det viktigste er at du kan reflektere over hva du mener er naturopplevelsene dine når du gjennomfører uteaktiviteten, og hva opplevelsene betyr for deg.

▲ Gir yoga utendørs en ekstra dimensjon til aktiviteten?

? REFLEKSJONSOPPGAVE

Ta for deg en aktivitet du ønsker å gjennomføre. Hva kan spille inn på naturopplevelsen når det gjelder klær, utstyr, område, årstid og vær?



BÆREKRAFTIG FERDSEL

- ✔ **Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at**
«eleven skal kunne praktisere bærekraftig ferdsel i naturen og kunne gjennomføre friluftsliv i nærområdet»

Målet med dette kapitlet er at du skal forstå hva bærekraftig ferdsel i naturen kan være, både når du er på vei til et område, og når du beveger deg i natur der sporløs ferdsel og allemannsretten er sentral. Du skal også forstå hva friluftsliv kan være, og hvordan du kan gjennomføre friluftsliv i nærområdet.

Friluftsliv

Friluftslivsaktiviteter er som regel uten regler eller konkurranse, men har normer for sikker ferdsel og oppførsel som for eksempel er beskrevet under «allemannsretten» (se side 102). Under friluftsliv i Norge finner vi ulike tradisjoner:

Sankerfriluftslivet – også kalt bygdefolkets friluftsliv

Tradisjonelt ble naturen i Norge, spesielt på høsten, brukt til å øke matlagrene til vinteren. Vi kaller det sankerfriluftslivet eller bygdefolkets friluftsliv. Dette var aktiviteter i naturen med et nyttepreg. Aktivitetene handlet om ulike former for *jakt, sanking av bær, sopp, egg og planter, se til dyr og rydde skog*. Det vakre ble ofte assosiert med det nyttige, som dyrkbar jord, godt jaktterreng, steder med godt fiske eller der det var enkelt å finne spiselige bær og planter.



I dag er det færre og færre som høster bær og planter av naturen, da det meste av mat finnes i butikken. De som driver høstingstradisjonen nå, gjør det ofte som et påskudd for å komme seg ut. Aktiviteter som jakt og fiske er fortsatt populært. Trivselen og turen til sanking eller jakt er som regel det viktigste, og det gir en egen opplevelse å være i natur med både landskaps- og smaksopplevelser.

● Visste du at ...?

Øya Vega på Helgeland i Nordland er på UNESCOs verdensarvliste og viser spor etter mennesker fra steinalderen og hvordan fiskersamfunnet er blitt drevet der de siste 1500 år. For å overleve måtte de først og fremst fiske og sanke mat.

Vandrerfriluftslivet

Vandrerfriluftslivet, også kalt friluftsliv som overskuddsliv eller byens friluftsliv, er uten et nyttepreg. Aktiviteter som kan brukes for å utforske naturen, kan for eksempel være fottur, skitur, kanotur, hundesledetur, fjellbestigning, skøytetur og tur med kart, kompass og digitale verktøy.

Det var tidligere først og fremst overklassen, de med penger, tid og energi, som utøvde denne vandrertradisjonen. Den Norske Turistforening (DNT) ble etablert i 1868, og foreningen bygde hytter og merket stier. Utover på 1900-tallet fikk også nordmenn flere rettigheter, velferdsstaten vokste fram, og befolkningen fikk mer fritid til å oppleve natur.

Denne formen for friluftsliv henger også i dag sterkt igjen hos mange om hva friluftsliv skal være. Men fokus på det nære, enkle og langsomme friluftsliv-

livet har fått mer fotfeste blant befolkningen og politikere i de senere tiårene, slik at friluftsliv skal være mer inkluderende for alle. Rundt mange byer er marka med på å bevare nærheten til naturen.

En underkategori som mange ikke tenker på som friluftsliv, er «den stillferdige turen» når du for eksempel lufter bikkja i skogen eller griller og koser deg i parken sammen med venner. Dette er helt dagligdagse aktiviteter som alle gjør uten å egentlig tenke over at det er friluftsliv. Det kan også bidra til opplevelser i natur.

Aktivitetsfriluftslivet

I de senere årene har det kommet nye former for bevegelsesaktiviteter på snø, i elver og i lufta, som kiting, stisykling, elvepadling, surfing, randoneetur eller topptur på ski og snøbrett, paragliding osv. Mediene skriver ofte om moderne aktiviteter med fart og spenning, opposisjon og eventyr, og at alt skal være ekstremt, og at man skal få mye ut av lite tid.

Denne formen for aktivitet hevder mange ikke er friluftsliv, men ulike actionssporter og idretter som utøves i natur. Andre mener at naturopplevelsen er en viktig faktor i utøvelsen av aktivitetene, og at dette også kommer innunder friluftslivsbegrepet. Det kommer an på hva du har som formål, og hvordan du oppfatter aktiviteten – altså om naturopplevelse er en del av målet med å gjøre aktiviteten, eller om du gjør det med formål om å trene, konkurrere eller bare for aktivitetens egen skyld.

Leiraktiviteter i friluftsliv

Når du ferdes og oppholder deg i natur, kan også selve leiraktivitetene, pausene, maten og eventuelt overnattingen være målet eller en sentral del av friluftslivet og naturopplevelsen – uansett tradisjon. Dette er aktiviteter og ferdigheter som å sette opp leir med telt eller gapahuk, grave kantgrop eller snøhule, lage bål, lage mat, kunne knuter osv. – altså viktige kunnskaper og ferdigheter for å kunne oppholde seg og ferdes i naturen.

Samiske friluftslivstradisjoner

Samisk kultur og og tilknytning til natur er sentral i norsk historie. Selv om samer har forskjellige historier, tradisjoner, dialekter, levesett og er bosatt over hele Norge, er tilknytning til natur ofte en sentral del av samenes følelse av identitet og tilhørighet. Tradisjonelt har sesongbasert jakt, fiske, høsting, sanking og dyrehold (spesielt reindrift) i naturen vært en sentral del av samenes dagligliv med en klar avgrensing av arbeid mellom kvinner og menn. Samiske ungdommer er fortsatt mer aktive enn resten av befolkningen innenfor sankertradisjonen, men i seinere tid har også vandrer- og aktivitetsfriluftslivet blitt mer sentralt.

» **Se også** ulike formål med aktiviteter på side 20, og i forrige kapittel om naturopplevelser på side 90.



● Visste du at ...?

- «Meahcci» er et nordsamisk ord som kan oversettes til ødemark, villmark eller utmark. Begrepet er forbundet med ferdsel og bruk av naturen, og det omfavner mange forskjellige naturtyper som fjell, skog og myr. I det nære meahcci ble det drevet vannbæring, hogst og sanking av brensel.
- «Bivdildit» er et begrep som kjenneteger det å fiske, jakte og drive fangst over en lengre periode.
- Reindriftssamer er ofte svært flinke til å kaste lasso, men teknikken er helt annerledes enn den du ser på cowboyfilmer.

▲ En god stemning rundt leirbålet kan bidra til natur-opplevelsen.

Samisk kultur og naturliv uttrykkes som regel gjennom samvær med venner og familie i naturen. Sanseopplevelser i naturen er også sentralt, der *kommunikasjon* med naturen er i fokus over det å *bruke* naturen som en lekeplass.

Familien viderefører ofte samiske tradisjoner, gjerne nøye knyttet til naturen og dyrelivet med reindrift, fiske og fangst, fortellinger om livet ved sjøen



▲ Du trenger ikke nødvendigvis dra langt. En overnatting i hengekøye i naturen i nærområdet kan gi gode opplevelser.

og på vidda og gamle samiske myter med overnaturlige hendelser. Overnatting i lavvo eller gamme er blitt mindre vanlig, men tradisjonen med friluftsliv står fremdeles sterkt, også blant personer med samisk bakgrunn som bor i Oslo eller andre byer. Mange bruker kulturelle symboler som smykker og samekofte (gákti), spesielt på samefolkets nasjonaldag, 6. februar.

Noen gamle tradisjoner er også videreført som idretter eller fritidsaktiviteter, som lassokasting og kappkjøring med rein.

Bærekraftige valg

Bærekraftige valg handler om å ta vare på naturen og bidra til et mer klimavennlig samfunn. Her skal vi hovedsakelig ta for oss bærekraftig ferdsel i naturen med fokus på sporløs ferdsel opp mot natur og miljø.

Det enkle, kortreiste og langsomme friluftslivet

Det er blitt vanlig at folk drar på lange flyreiser både i Norge og utenlands for å oppleve natur. Mange drar til alpine eller Canada for å stå på ski eller snøbrett eller drar til Bali eller Australia for å surfe. Andre klatrer eller vandrer i Sør-Amerika eller reiser for å oppleve de siste isbreene rundt om i verden. I verste fall kan denne formen for ferdsel føre til at naturen blir ødelagt, overbefolket og forsøplet. Reisene i seg selv kan også bidra til videre global oppvarming og at isbreene du besøker og verdsetter, smelter raskere.

● Visste du at ...?

Nordmenn flyr ca. 5 ganger mer enn en gjennomsnittlig EU-borger og bruker hvert år 15 milliarder kroner på sports- og friluftslivsutstyr. Det er tre ganger så mye som gjennomsnittet i EU

Når du skal ferdes i natur, er det ikke nødvendig å dra så langt. Et «enkelt friluftsliv» med fokus på det kortreiste og langsomme friluftslivet kan være mer bærekraftig ved at du benytter deg av nærområdet uten å måtte ha så mye utstyr. Fokus i det langsomme friluftslivet kan være å legge merke til detaljene i naturen og oppdage «perler» i nærområdet, og uten å måtte reise langt vekk for å komme deg til naturen og spektakulære friluftsopplevelser. Du kan kanskje utforske småøyene i nærheten med kajakk eller prøve å komme deg opp til nærmeste kulle for å finne både utkikkspunkt, bær, sopp eller kanskje

et sted der du kan klatre eller buldre. Du kan finne spennende stier å sykle på i nærmeste skog eller fjell uten å måtte ta fly i mange timer.

● Visste du at ...?

«Staycation» er et feriebegrep som er blitt populært internasjonalt. Det handler om å bli værende der du selv bor, og utforske hva nærmiljøet har å by på av (natur)opplevelser.

Men å reise bidrar også til kulturutveksling der du møter nye mennesker og kan bidra til en økt forståelse for hvordan andre lever. Du får besøkt spennende steder og får opplevelser som kan gi deg glede og verdi resten av livet. Om du drar et stykke for å komme deg på tur, kan du også tenke på hvordan du skal komme deg til naturen, eller hvor ofte du trenger å gjøre det.

? REFLEKSJONSOPPGAVE

Hvilke transportmetoder kan være bærekraftige og miljøvennlige når du skal oppsøke natur?

Som du kanskje reflekterte over i oppgaven ovenfor, kan både kollektivtrafikk, sykkel, el-sykkel, sparkesykkel og «utslippsfri» bil være gode alternativer når du skal bruke transport til et naturområde. Dette er også gode alternativer når dere skal gjennomføre bærekraftig ferdsel i forbindelse med kroppsøvingsfaget i nærområdet.

Allemannsretten, bærekraftig og sporløs ferdsel i natur

Friluftsliv er en viktig del av miljøvernbegrepet i Norge. Friluftsløven med allemannsretten kom i 1957, og det er ikke mange andre land som har en så omfattende lov om bruk av natur.

Når vi skal ta vare på og ferdes bærekraftig i naturen, er allemannsretten sentral, som vi nevnte på Vg1. Allemannsretten sier noe om hvordan vi skal forholde oss til naturen og alle planter og dyr som bor og lever i den, andres eiendom og andre som er på tur. Vi legger her ekstra vekt på plikten *sporløs ferdsel*.

» **Du kan lese mer** om lokale tradisjoner for ferdsel i naturen og intro til allemannsretten på side 52.

● Utdrag fra allemannsretten

Rettigheter og plikter

Allemannsretten gir deg rettigheter, men også plikter, der sporløs ferdsel er sentralt.

Du må forlate et sted slik du selv ønsker å finne det, ved å plukke opp alt søppel og ikke påføre miljøet skade. Du må også opptre hensynsfullt og varsomt for ikke å volde skade eller ulempe for eieren, andre brukere eller dyr – spesielt i parrings- og hekketiden.

I *utmark* kan du ferdes til fots og på ski. Det gjelder også i strandsonen langs sjøen.

Du kan ri eller sykle (også el-sykkel)

- på stier og veier (også utenfor, om du er over tregrensa)
- med mindre kommunen har bestemt at bruk av elektriske sykler likevel ikke er tillatt i

Sporløs ferdsel

- Ikke lag nye spor. Dersom du ikke har ferdigheter til å forsere en hindring på sykkel, så gå av.
- Unngå å sykle eller ri på spesielt sårbare stier like etter perioder med mye nedbør, eller i skiløyper når snøen er myk eller det er gjenomslagsføre.

Det er *ikke ferdselsrett på innmark*, med unntak av ferdsel til fots og på ski på dyrket mark som er frosset eller snødekt, eller på sti og vei i noenlunde avstand fra gårdstun, hus og hytter hele året.

Bærekraftig og sporløs ferdsel handler også om hvordan du forflytter deg i naturen. Hvis det for eksempel er en sti der du skal gå, følger du den og unngår å utvide stien.

bestemte områder eller på nærmere angitte strekninger eller traséer

- med mindre all ridning eller sykling er forbudt i området

- Ikke lag stien bredere ved å sykle eller ri utenom vanddammer eller hindringer.

- Bær sykkelen gjennom myrområder, slik at det ikke dannes dype spor.
- Ikke lås bakhjulet på sykkelen i bratte nedoverbakker.

● Visste du at ...?

NOTS (Norsk organisasjon for terrengsykling) har utviklet egne stivettregler for stisyklister på barmark og på snø, se: [nots.no/stivettreglene](https://www.nots.no/stivettreglene).

Du kan raste og overnatte

- minst 150 meter unna hytter eller hus
- i inntil to dager på samme sted i lavlandet
- i telt i mer enn to døgn på høyfjellet og langt fra bosatte områder

Sporløs ferdsel

- Hvis du telter eller camper på gress, bør du «fluffe» opp gresset når du har pakket ned teltet. Da kommer gress og strå raskere til hektene igjen etter en natt i klem.
- Skal du absolutt ha granbar i gapahuken (under liggeunderlaget), tar du litt fra mange forskjellige trær.

Du kan sanke ved og tenne bål

- Det er tillatt å gjøre opp ild hele året der det åpenbart ikke kan medføre brann, eller med tillatelse fra kommunen og brannvesenet, men

Sporløs ferdsel

- Bruk etablerte raste- og bålplasser der det finnes.
- Forsøk å fjerne topplaget på bakken, slik at du kan legge topplaget tilbake på plass og etterlate deg minst mulig spor når bålet er ordentlig slukket.

Bade, padle m.m.

Du kan også bade, padle, ro og bruke seilbåt på sjøen, på innsjøer og i elver. Du kan fiske fritt etter saltvannsfisk hele året fra land og i båt.

NB! På innmark kan du ikke sette opp telt uten tillatelse fra grunneieren.

- Unngå å skade trær om du lager en gapahuk eller liknende og fester døde stokker til levende trær.
- Gå på toalettbesøk minimum 30 meter fra sti, leirplass eller nærmeste vann, bekk eller elv. Skal du bæsje, så grav et hull og fyll det igjen etter bruk. Om dere er flere på tur, bør dere bli enige om å bruke samme sted til toalettbesøk.

IKKE i eller nærheten av skogsmark i tidsrommet 15.04 til 15.09.

- Allemannsretten er begrenset til å sanke den veden du behøver for å lage bål mens du er på tur. Du må bare ta dødt virke og ikke ødelegge levende trær. Husk at «lett ved er god ved, tung ved er dårlig ved».

Du kan også plukke bær, sopp, blomster og røtter av ville urter.



REFLEKSJONSOPPGAVE

Hvilke av punktene under allemannsretten er aktuelle for deg og bærekraftig ferdsel når du skal på tur?



◆ Visste du at ...?

På bua.io kan du finne ut hvor du kan låne gratis utstyr for sport og friluftsliv.

? REFLEKSJONSOPPGAVE

Hva kan du gjøre for å bidra til bærekraftig bruk av utstyr og bekledning? Hva har du lyst på, og hva trenger du egentlig? Kan du reparere eller låne fra andre?

Gjennomføre friluftsliv i nærområdet

I forbindelse med kroppsøvningsfaget vil du som regel være på tur i nærområdet. I Norge kan nærområdet være en liten tur i nærmeste skog eller innsjø, eller på fjellet vinterstid. Hva du trenger å ta hensyn til, kommer an på hvor og når du er på tur. I friluftsliv trenger du som regel både ferdigheter for å oppholde deg og ferdes i natur og kunnskap om behov for utstyr og klær du trenger på tur.

I Vg3 skal vi gå dypere inn på hva du må ta hensyn til når du planlegger og gjennomfører friluftsliv, men vi vil gi en liten intro her.

? REFLEKSJONSOPPGAVE

Hvordan er naturen i nærområdet ditt? Hva kan du tenke deg at du trenger om du skal gjennomføre friluftsliv i nærområdet? Tenk alle årstider!

Ferdigheter i friluftsliv i nærområdet

På tur skal du kunne

- orientere deg i naturen for å vite hvor du er, hvor du skal og hvor du kan søke ly eller komme deg tilbake fra tur
- ta hensyn til vær, føre og sikkerhet, noe som også er viktig kunnskap med tanke på å lese terrenget, hvor du skal bevege deg i naturen, og hva slags bekledning og utstyr du trenger
- behandle skader og gjennomføre førstehjelp på tur
- lage bål og tilberede eller sanke mat i naturen om du ikke er på en kort tur med medbrakt matpakke

Mat du kan sanke i naturen i nærområdet

Naturen er jo også et eget spiskammer, så om du har noe kunnskap om hva du kan spise, finnes det mye å velge mellom rett utenfor der du bor.

Du kan **fiske** der det er mulig. Da må du ha med fiskestang og velegnet sluk eller agn. (Om du fisker i en innsjø, må du huske fiskekort om du er over 16 år.)

Bær gir ikke mye næring, men kan være godt på tur og som dessert. Blåbær, multer, tyttebær, bjørnebær, rognebær, tranebær, villbringebær og markjordbær finnes det mye av i Norge.

Du må bare plukke **sopp** om du er *helt sikker* på de forskjellige soppene. Kjenner du bare en eller to sopper du vet at du ikke kan ta feil av, holder du deg til dem om du skal bruke sopp i maten. Noen steder i Norge kan du gå til en egen soppkontroll.

Av **planter, nøtter** og **røtter** kan du bruke

- små friske skudd av brennesle, løvetann, engsyre, geiterams, ryllik, skvallerkål og granskudd som mat og krydder i supper eller stuing
- knuste og kokte hasselnøtter og eikenøtter i kornblanding og brød
- ulike røtter (sisselrot smaker som lakris)

» **Les mer** om bruk av kart og trygg ferdsel på side 44.

» **Les om** grunnleggende førstehjelp og skadebehandling på side 32.

» **Les mer** om utstyrliste, bål og mat i Vg3 på side 141–142.

PRØV SELV

Søk opp hvilken lokal mat som tradisjonelt har vært brukt på tur eller kommer fra nærområdet ditt. Det kan være alt fra tørrfisk til barkebrød og kan være et spennende bidrag til å gjennomføre friluftsliv i nærområdet.

DEL 3

VCS





Kompetansemål etter Vg3



Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- øve på og utvikle kunnskaper og ferdigheter i ulike bevegelsesaktiviteter ut fra egne forutsetninger
- planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening og forklare hvordan dette kan medvirke til en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang
- beskrive og drøfte sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse i samfunnet
- samarbeide om å løse praktiske oppgaver i et læringsfellesskap og ut fra øving og aktivitet reflektere over hvordan egen medvirkning kan påvirke andre
- planlegge og gjennomføre uteaktiviteter og friluftsliv i nærområdet



ØVING

♥ **Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at**

«eleven skal kunne øve på og utvikle kunnskaper og ferdigheter i ulike bevegelsesaktiviteter ut fra egne forutsetninger»

Målet med dette kapitlet er at du skal forstå hvordan du kan øve på og utvikle kunnskaper og ferdigheter i ulike bevegelsesaktiviteter. Du skal forstå hvordan du tilpasser aktiviteter og metoder til deg selv for å nå egne mål, som kan være alt fra en finte i fotball, uttrykke følelser i dans eller pust og selvbevissthet i yoga. Du skal forstå hvordan du kan øve på å løse problemer både alene og sammen med andre, der du også kan bruke digitale ferdigheter og verktøy.

» **Les først** om dette i del 4 på side 150. Her finner du teorigrunnet for dette kapitlet.

» **Les mer** om øving, periodeplaner og øktplaner i del 4 på side 150 og 158.

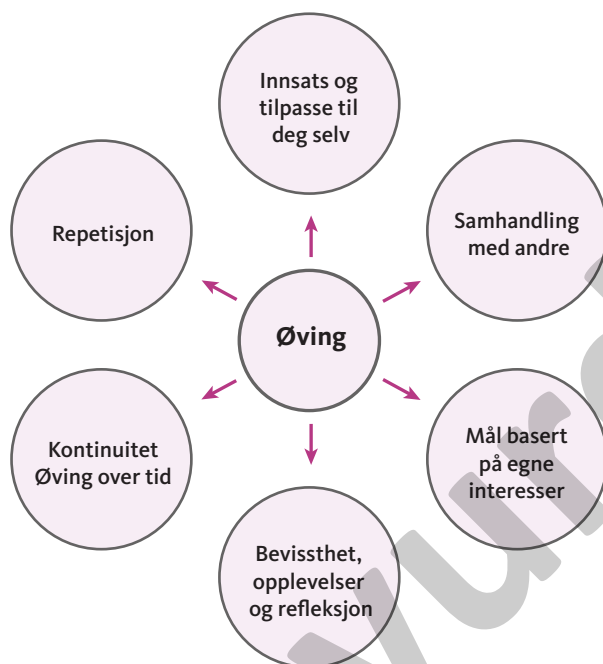
Hvordan «øve på» og utvikle?

Om du skal øve på og utvikle deg i å spille piano eller å danse salsa, krever det at du øver over en lengre tidsperiode. Øving krever også innsats over flere økter for at du skal kunne løse utfordringer og oppleve en reell utvikling i det du øver på. I øving ligger du på grensen av hva du kan og ennå ikke kan, og øvingen skjer som regel sammen med andre.

Det kan være vanskelig for kroppsøvlingslæreren din å observere at du kan øve på og utvikle noe (og ikke bare vise resultatet av hva du har øvd på). Noe kan læreren observere, for eksempel øvelser, metoder og verktøy du har planlagt å bruke, selvstendigheten din og samarbeidet du har med andre. Men for at du skal få vist din kompetanse i å øve, og kunne få veiledning på hva du gjør i øvingen, bør du vise og begrunne hva og hvordan du planlegger, gjennomfører og reflekterer over øving og utvikling underveis i prosessen. Her kan det være en fordel å utarbeide en periodeplan og flere øktplaner, slik at læreren kan veilede deg.

Som regel samkjøres øving med egentrening, hvor du for eksempel øver på klatreteknikk, men også trener styrke for å klatre bedre.

For å vise selve prosessen med å øve må du også få uttrykt hvordan du opplever handlingene dine når du gjennomfører øvingen, og hvordan og hvorfor du eventuelt gjør justeringer. Dette kan gjøres både underveis og etter perioden muntlig i dialog med medelever og lærer, skriftlig i loggbøker og oppgaver, ved bruk av video eller lyd/podcast osv.



EKSEMPEL PÅ ØVING OG UTVIKLING

I dette eksemplet er det beskrevet en vurderingsoppgave og en kortversjon av hvordan en elev planlegger, gjennomfører og reflekterer rundt øving underveis og etter perioden.

Eksempel – Sluttvurderingsoppgave

Etter undervisning og veiledning gjennom lang tid har klassen mot slutten av året fått i oppgave å lage en periodeplan med fire økter der alle skal øve mot et mål de selv setter seg, og de skal bruke video som et verktøy i en del av øvingen. De skal vurdere egen utvikling opp mot målet som settes. I oppgaven er det også inkludert kompetansemål som omhandler samarbeid slik at de skal jobbe i par.

Alle skal levere en kort skriftlig plan, men kan velge om de gjør refleksjoner skriftlig, i samtale med læreren i timene eller leverer inn en lyd- eller videofil. Før perioden har elevene tenkt på hva de vil øve på, og det er en økt der læreren går gjennom oppgaven og vurderingskriteriene. I denne



> Bruk av video som verktøy kan bidra i øvingen din.

økta begynner også elevene å utforme planen sin, og både læreren og medelevene kan veilede i utforming.

Informasjon om målet og aktiviteten

Du har valgt dans, og vil øve på en del av en musikkvideokoreografi laget av en kjent hiphop-koreograf som du har funnet på Youtube. Dette vil du gjøre sammen med en medelev som også ønsker å øve på dansen.

Først beskriver du målet ditt og hvilken *kunnskap* du har om dans. Du skriver kort om hva dans er, hva som er sentrale *ferdigheter*, og hvilke normer som følger aktiviteten. Du gir også en kort begrunnelse for hvorfor du ønsker å øve på koreografien, der du viser til ditt eget *ferdighetsnivå* og hvordan du kan tilpasse aktiviteten og utvikle deg mot målet ditt.

Planlegging

Du har lagd en periodeplan og øktplaner sammen med en medelev, der dere i første og andre økt planlegger å analysere og begynne å lære dere selve koreografien. Her planlegger dere å se på Youtube-filmen, stoppe opp, spole tilbake og prøve grovt ut de ulike delene. Dere skal også gi tilbakemeldinger på hverandres dans ut ifra hva som vises på Youtube-filmen.

I økt 3 har dere planlagt å lære dere koreografien videre, men vil utvikle teknikken i dansetrinnene, slik at de blir kraftfullt uttrykt. Her begrunner dere at det vil være viktig å bruke videoanalyse av dere selv, der medeleven også kan hjelpe til med tilbakemeldinger.

I siste økt har dere planlagt å øve på å gjennomføre hele koreografien og få alle overgangene til å sitte. Her planlegger dere også å filme hele koreografien for å sjekke hvordan dere har utviklet dere opp mot utgangspunktet deres og egne opplevelser av utvikling.

Refleksjoner over hvordan du øver og utvikler deg

Refleksjonsdelen bør være individuell. Dere som jobber sammen vil ha ulike opplevelser av utfordringer, samarbeid og utvikling. I gjennomføringen av økt 1 beskriver du at du opplevde at det tok lengre tid å lære deg koreografien og rekkefølgen på trinnene enn du trodde. Du ville også formidle et noe annet uttrykk enn det koreografien opprinnelig la opp til, og du ville fokusere mer på å uttrykke kjærlighet.

I økt 2 fikk dere god hjelp av å bruke video og analysere dere selv og hvordan dere uttrykte dere i dansen. Du merket at du måtte få med armene mye mer i dansen, og du virket nervøs. Her reflekterte du også over at dere ikke trengte å følge koreografien til punkt og prikke, men heller legge inn egne variasjoner og tilpasse bevegelsene til egne ferdigheter der du syntes det var for vanskelige trinn. Du fant også ut at det hjalp å ha musikken på øretelefoner, slik at du lettere kom inn i dansemodus uten å bli så nervøs foran andre.

I økt 3 syntes du det var vanskelig å gi tilbakemeldinger, så dette er noe du må øve på i neste økt – og du foreslo at dere skulle diskutere mer sammen om hva dere ønsket med dansen, og hva dere syntes var vanskelig. Da kan dere hjelpe hverandre videre i et læringsfellesskap.

I økt 4 gjennomførte du hele koreografien. Nå satt dansen bedre, men du var fortsatt ikke helt fornøyd med energien i bevegelsene, og må nok øve enda mer på de tekniske trinnene for å klare å slippe deg løs.

Egenvurdering av perioden

Etter perioden beskriver du dine overordnede refleksjoner av hvordan du opplevde å øve og utvikle deg i perioden:

«Jeg er blitt mer bevisst på egne ferdigheter i dans. Det var vanskelig å følge koreografien i starten. Jeg måtte gjøre justeringer av enkelte trinn, slik at de passet til mine egne forutsetninger, men også til at jeg ønsket å uttrykke kjærlighet i dansen. Videoanalysen har hjulpet meg til å se og gjøre justeringer både med trinn og selve uttrykket i dansen.

Jeg må øve mer på å gi tilbakemeldinger og stille spørsmål til andre. I løpet av perioden har jeg fått mer *kunnskap* om danseteknikker, oppvarming til dans og video som verktøy i øving, men jeg må øve mer på å gi tilbakemeldinger og stille spørsmål til andre. Jeg har også utviklet *ferdighetene* ved å tilpasse egne trinn og lære meg nye trinn og nye måter å uttrykke dans på. Det har vært en utvikling som både danser, koreograf og person.»

EGENTRENING OG LIVSSTIL

♥ **Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at**

«eleven skal kunne planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening og forklare hvordan dette kan medvirke til en fysisk aktiv og helsefremmende livsstil etter avsluttet skolegang»

De aller fleste har opplevd å bli ledet av andre på trening eller i kroppsøving. Du har en trener, en instruktør eller en lærer som kanskje forteller deg akkurat hvilke øvelser du skal gjøre, eller hvor mange repetisjoner du skal ta. Du skal nå lære deg hvordan du selv kan ta ansvar for en treningsperiode ved å planlegge, gjennomføre og vurdere din egen trening.

Du skal nå arbeide mer med målrettet trening enn det du har gjort tidligere. Du skal sette deg et mål, trene mot dette målet, og vurdere treningen underveis og om du har oppnådd målet ditt. Mange vil nå oppleve egentrening som givende og morsomt, siden du har tatt ansvar for det selv. I denne perioden settes det et stort krav til din egen selvdisciplin. Du skal også lære mer om hvordan egentrening og livsstil kan påvirke hverandre i hverdagen din.

Treningsplanlegging

Trening er noe som går igjen gjennom alle årene i videregående skole. Det er derfor samlet i et eget kapittel i del 4 på side 208. Her ligger kapitlene om styrketrening, utholdenhetstrening og bevegelighetstrening, i tillegg til stoff om hvordan du skal planlegge, gjennomføre og vurdere treningen.

Hvordan egentrening kan bidra til en fysisk aktiv livsstil

Gjennom en egentreningsperiode skal du lære deg hvordan du kan trene på egen hånd. Mange som vil starte med trening, begynner uten en plan om hva

de skal gjøre, og er redde for å gjøre noe feil. En egentreningsperiode vil lære deg hvordan du kan planlegge og gjennomføre treningen på en slik måte at du kan trene på egen hånd senere. Om du for eksempel velger å trene styrke, bør du sette deg grundig inn i treningsformen for å skape forståelse for det du skal trene. Når du forstår hva som er lurt å gjøre, og hvorfor, er det lettere å trene på egen hånd også uten en plan.

Positive opplevelser knyttet til trening og aktivitet er viktig for at du skal fortsette med trening eller delta i bevegelsesaktivitet videre i livet. At du liker å holde på med aktiviteter som badminton, klatring, fotball, dans eller yoga, gjør det lettere å ha en fysisk aktiv livstil uten at du tenker over at du må ha det. Dette gjelder også for annen type fysisk aktivitet som styrke- og utholdenhetstrening. Vi mennesker vil helst gjøre noe vi liker å gjøre. Så om du setter pris på det sosiale med trening og aktivitet, vil det være en stor fordel å trene eller være i bevegelse sammen med en eller flere venner.

Egentreningen kan bidra til at du får positive opplevelser i sammenheng med det å trene. Du planlegger din egen trening ut fra noe du kan tenke deg at du liker å gjøre, og du kjenner på utvikling og at du klarer nye ting. Egentrening kan bidra til at du unngår sykdom og skader, eller at du blir bedre i en idrett som du holder på med. Men samtidig kan noen oppleve treningen som negativ. Dårlige planer der du ikke vet hva du skal gjøre, trening uten framgang eller at du føler et press om vurderingen av perioden, kan gjøre at du får mindre lyst til å trene senere.

Livsstil – hvordan lever du livet ditt?

Hver eneste dag tar du mange små og store valg som påvirker hvordan du lever livet ditt. Noen av valgene har du i mindre grad kontroll over, men er vaner som du kanskje gjør uten at du tenker over det. Disse vanene er basert på oppveksten din, samfunnet og kulturen du lever i, og hvilke venner du har. Andre vaner og valg kan være hva du liker å gjøre i hverdagen. Om du liker å gå i naturen, trene til triatlon, se film eller spille dataspill, kan det være gode valg for deg, siden det gjør deg glad og at du trives.



REFLEKSJONSOPPGAVER

- Hva er det som gjør deg glad i livet ditt? Og hva «trenger» du for å oppleve glede og trivsel?
- Er det ting i livet ditt som begrenser det du vil gjøre, eller den livsstilen du ønsker å ha?
- Hva drømmer du om å gjøre i framtiden? Og hva er de tingene du undrer deg mest over i verden?



^ Hvilke fysiske egenskaper vil du trene for å bli bedre i badminton?

> Mange av valgene du tar, påvirker livsstilen din. Å ha noen å trene sammen med gir mange gevinster.



Gjennom både trening og dataspill kan du for eksempel oppleve spenning og mestring, du kan ha et sosialt fellesskap med venner, og du kan oppleve mye glede gjennom hobbyen din. Livsstil handler ikke bare om hva som gjør deg glad, men også om små valg som kan påvirke hvordan du har det både i hverdagen og i resten av livet ditt. Det kan være om du legger deg tidsnok til å få nok søvn til skolen neste dag, om du dropper frokosten din fordi du liker å sove lenge, eller hva slags vaner og holdninger du har til arbeid, familie og venner. Det kan også være at livsstilen din bidrar til at du kan utvikle fysiske sykdommer i framtiden, eller at du kan motvirke dem.

I dette kapitlet vil vi hovedsakelig fokusere på hvordan egentrening, fysisk aktivitet og livsstil kan virke inn på hverandre.

Hvordan kosthold påvirker treningen

Hva du spiser, hvor mye du spiser og når du spiser, er noe som spiller inn på livsstilen din, men også resultater av trening. Mat er ikke bare en nødvendighet for at vi skal fungere i hverdagen, men det er også noe som er med på å berike livene våre. Det finnes ikke mye som er bedre enn når du får servert livretten din til middag. Samtidig kan det vi spiser være med på å påvirke hvordan vi fungerer i hverdagen, og det kan påvirke oss på lang sikt. Et sunt og godt kosthold handler om å tilføre kroppen alle de næringsstoffene du trenger for at du skal kunne leve det livet du ønsker. For mange er brus og sjokolade en fin måte «å leve i nuet» på, der du verdsetter det du spiser. Men det er viktig å tenke på hvordan dette vil påvirke deg på kort og lang sikt, spesielt opp mot trening.



< Det er hyggelig å spise sammen.

Kroppen er helt avhengig av å få i seg fett, karbohydrater, proteiner, ulike typer mineraler og vitaminer for å fungere og opprettholde alle funksjoner. Når du trener (og bryter ned kroppen), er det viktig at du har nok energi til å kunne gjennomføre treningen, men også for å «bygge opp» musklene igjen og utvikle kroppen. Et underskudd på ett eller flere næringsstoffer vil gjøre at du kanskje ikke fungerer like bra som du ønsker. Du kan føle deg slapp, humøret kan svinge eller konsentrasjonen kan bli dårligere, slik at du ikke klarer å følge like godt med på skolen, gjennomføre treningen eller være sosial med venner.

Kosthold og trening

Hva du spiser, når du spiser og hvor mye du spiser, er en viktig del av helheten i god trening. Hvor mye mat du trenger, er avhengig av hvor mye du trener. I perioder der du trener hardt og lenge, vil du trenge mer mat enn perioder der du trener lite. I det vi kaller et optimalt kosthold skal den totale energimengden komme fra karbohydrater (60–65 %), fett (20–30 %) og proteiner (12–15 %).

Før trening

Etter at du har spist, skjer det en krevende prosess for å fordøye maten og ta opp næringsstoffene. For å unngå at du får «hold», og at kroppen skal være i «balanse», er det derfor anbefalt at du bør spise minst en time før økta begynner om du skal trene hardt.

Det viktigste du spiser i forbindelse med trening er matvarer som inneholder mye karbohydrater, som ris, pasta, brød og frukt. Dette er matvarer som tas langsomt opp i tarmen og gir deg et stabilt blodsukker. Det er karbo-



^ Mat med mye karbohydrater

hydrater som er det viktigste «brenselet» når du trener, og bør derfor dominere kostholdet ditt om du trener mye og systematisk.

Under trening

Når du trener, er det viktig at du tilfører kroppen den væsken som den taper gjennom svette. Hvor mye væsketap du har under aktivitet, varierer fra person til person, etter hvilken type aktivitet du holder på med, og hvor varmt det er. En gåtur i skogen på vinteren har et mye mindre væsketap enn en gåtur i solsteiken midt i juli. Siden kroppen ikke klarer å gjøre seg nytte av for mye vann om gangen, er det bedre å drikke ofte og lite enn sjelden og mye. Ved hard aktivitet i varmt vær kan du gjerne drikke 2 dl vann hvert kvarter.

Om aktiviteten varer lenger enn en sammenhengende time, kan du også gjerne drikke sportsdrikk eller saft for å få tilført raske karbohydrater, slik at du kan prestere bedre.

Etter trening

Gjennom treningen bryter du ned kroppen, slik at den kan bygge seg opp litt sterkere enn den var før treningen. For å sette i gang denne oppbyggingseffekten er det lurt å spise en banan eller et annet enkelt mellommåltid. Det er også viktig å erstatte væske- og salttapet gjennom å drikke vann, sportsdrikk eller sjokomelk.

? REFLEKSJON

Hva tror du skjer med hverdagen om du bytter ut lunsjen din med en sjokolade?

Kosthold, vekt og kropp

Vi mennesker er forskjellige, og på samme måte som noen blir høyere eller lavere enn gjennomsnittet, har noen genetisk anlegg for å bli tyngre eller lettere enn andre. Kroppsfasong og kroppssammensetning er ikke bare et resultat av at vi spiser mer enn vi klarer å forbrenne, men hvilke gener vi er født med, hvor stor forbrenning vi har og hvilke matvaner vi har vokst opp med.

Alle har ulike utgangspunkt, og kroppene våre ser forskjellige ut fordi de er forskjellige. På samme måte som en som er lavere enn gjennomsnittet, ikke burde streve mot et (umulig) ideal om å bli høy, bør du ikke streve mot et kroppsideal og en form som er uoppnåelig fordi den er så forskjellig fra din egen. Det viktigste er at du kan bli glad i og trives med den kroppen du har. Dette er ikke bare lett, og flere ønsker også å gå ned noe i vekt om vekten blir et problem i hverdagen. Mange opplever også et problematisk forhold til kostholdet sitt, både med tanke på press og spiseforstyrrelser.

» **Les mer** om press og spiseforstyrrelser på side 123.

● Visste du at ...?

Å slanke seg går an, men det vil kreve iherdig arbeid over mange år. Kroppen går på sparemodus om du går ned i vekt, slik at kroppen alltid vil prøve å opprettholde «sin» utgangsvekt. Om du for eksempel har gått ned i vekt, slik at du nå veier like mye som en annen som ikke har gått ned i vekt, må du fortsette å spise en del mindre enn den andre personen for å klare å holde den nye vekten, og da konstant føle deg sulten. Denne effekten varer i mange år før den avtar.

Hvordan søvn, stress og trening påvirker hverandre

Det er mens du sover at du utvikler og bearbeider det du har trent. Kroppen bygger seg opp igjen, men du bearbeider også motorikk- og teknikktreningen. Det er anbefalt 8–10 timer søvn i ungdomsårene og 7–9 timer for voksne. Om du trener mye, vil du som regel trenge enda mer søvn for å restituerer godt nok, og noen vil også oppleve å sove bedre. Mens noen trenger mer søvn enn anbefalingene, trenger andre mindre, det viktigste er at du kjenner at du er godt nok uthvilt.

Trening kan gjøre at du blir mindre stresset. Nivåene av adrenalin og kortisol stiger og regulerer stresshormonene, endorfiner frigjøres og du kan føle deg i bedre humør. Spesielt kondisjonstrening påvirker hjernefunksjon med at det blir større blodgjennomstrømming. Trening kan også bidra til at du tenker på andre ting eller har godt sosialt samvær sammen med andre. I tillegg kan



^ Trening kan dempe stress.

» **Les om** doping på side 128.

du kanskje snakke om det som stresser eller bekymrer deg. Men noen kan også bli stresset av å trene, spesielt om de føler et press om å trene eller trener for å oppnå status, utseende eller et visst nivå.

Rusmidler og trening

Generelt har stoffene på narkotikalistene en negativ påvirkning på treningen. Her har vi skrevet kort om rusmidler som tobakk, alkohol og narkotika.

Tobakk

Tobakk som røyk og snus inneholder som regel nikotin. Det skal lite til for å bli avhengig, og for noen er det nesten umulig å slutte. Tobakk kan dermed påvirke økonomien din, men også treningen og resultatene. Når du snuser og røyker, trekker blodårene seg sammen slik at puls og blodtrykk stiger, hjertet må jobbe hardere, musklene får mindre blod og energi, og du får svekket prestasjon. Med røyking vil blodet frakte 5–10 % karbondioksid i stedet for oksygen, slik at dette igjen gir dårligere kondisjon, mer melkesyre og stivere muskulatur. Det tar også lengre tid å restituere seg etter trening eller bli frisk etter sykdom og skader.

Alkohol

Alkohol er det mest utbredte rusmidlet i store deler av verden. Alkohol kan også være avhengighetsskapende over tid. Det kan ødelegge kroppens indre

organer og påvirke deg fysisk, psykisk og sosialt. I idrett og trening anses alkohol som et prestasjonshekkende middel.

I tillegg til at motorikk, reaksjon og teknikk svekkes, trenger du lengre restitusjonstid etter trening og gjenoppbygger ikke glykogenlagrene i musklene like fort. Prestasjonsevnen kan være betydelig redusert selv om du ikke lenger har alkohol i blodet «dagen derpå».

● Visste du at ...?

Forekomsten av skader relatert til sport og idrett har vist seg å være over dobbelt så høy blant idrettsutøvere som inntar alkohol minst én gang i uka, sammenlignet med utøvere som aldri drikker alkohol. Alkohol fører også til at skader leges saktere.

Narkotika

Misbruk av narkotika har økt de siste tiårene. Det er ikke bare rusmisbrukere, men også personer med tilsynelatende normalt og stabilt liv som søker spenning og rusopplevelser. Risikoen for alvorlige sosiale og helsemessige skader er stor, både på kort og lang sikt, og disse stoffene er ofte meget avhengighetsskapende. Ved bruk av enkelte narkotiske stoffer vil du heller ikke merke kroppens normale trøtthetssignaler selv om du egentlig er sliten.

? OPPGAVER

- 1 Hva er viktig når du skal planlegge egentrening?
- 2 På hvilken måte kan det å ha en treningspartner være med på å gi deg en bedre treningsopplevelse?
- 3 Hvorfor er det viktig å ta utgangspunkt i dine egne interesser når du skal i gang med egentrening?
- 4 Hva er viktig for at egentreningsperioden skal kunne påvirke deg til å få en aktiv livsstil etter endt skolegang?
- 5 Hva og hvordan bør du spise i forbindelse med trening?
- 6 Hvorfor er det viktig å spise variert?
- 7 Hvilke negative virkninger kan rusmidler ha på trening?



BEVEGELSE, KROPP, TRENING OG HELSE

♥ **Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at**

«eleven skal kunne beskrive og drøfte sammenhenger mellom bevegelse, kropp, trening og helse i samfunnet»

Målet med dette kapitlet er at det skal danne et utgangspunkt for at du skal kunne beskrive og drøfte sammenhenger mellom ulike forståelser av bevegelse, kropp, trening og helse opp mot litteratur om samfunnet vi lever i, samt dine egne opplevelser og erfaringer med disse sammenhengene.

Beskrive og drøfte

Når du skal drøfte noe, skal du belyse en sak eller en sammenheng ved å trekke fram ulike sider av den. Under vil vi beskrive ulike syn på kropp, bevegelse, trening og helse som du kan ta utgangspunkt i. Du skal argumentere både for og mot, og kan avslutte med en konklusjon. Du kan drøfte selvstendig eller i dialog med andre, både skriftlig og muntlig. For at du skal kunne belyse en sak fra forskjellige sider, må du få fram ulike påstander, gjerne fra flere ulike typer kilder, som du kan drøfte. De ulike synspunktene kan være fra blogger, instagramkontoer, nyhetsartikler, forskningsartikler, lærebøker, egne og andres erfaringer, osv.

Først skal du *beskrive* påstandene du trekker fram, ved å gjengi opplevelser, situasjoner eller faglige temaer. Du trekker også fram og beskriver relevante fagbegreper.

Vær kritisk

Det er viktig å være *kildekritisk* og velge påstander og erfaringer som trekker fram ulike sider av saken, men de bør være saklige, troverdige og begrunnet. Du må altså skille seriøse fra useriøse informasjonskilder.

- **Ekthet.** Er kilden en forfalskning eller kommer den fra en seriøs aktør? Er det reklame eller kan det være noen som utgir seg for å være noen andre?
- **Tidsnærhet.** Er kilden gammel eller er den ny og oppdatert i senere tid?
- **Uavhengighet.** Er kilden basert på forskning eller en «vandrefortelling» basert på en tidligere kilde?
- **Skjult interesse.** Kan kilden gi et falskt bilde av innholdet for å påvirke motakeren på en bestemt måte? En som ønsker å selge noe, kan alltid få en idrettskjendis, rosablogger eller person i «legefakk» til å uttale seg positivt.
- **Representativitet.** Om kilden skiller seg ut fra annen informasjon om samme tema, kan det være god grunn til å undersøke den nærmere.

Kropp og bevegelse

Ulike syn på kropp og bevegelse

Vi kan forstå hva kropp er på ulike måter. I vårt samfunn er en vanlig tenkemåte å skille tanker fra resten av kroppen, og snakke om kroppen som om den er en maskin vi kan styre med tankene

En annen måte å forstå kropp på er at kroppen både er organisme, biologi, person, kultur, tanker og meninger i ett – altså at kroppen ikke er noe vi *har*, men noe vi *er*, og bevegelsene vi gjør er en del av oss.

Hva som verdsettes av kropp og bevegelse, er også forskjellig i ulike samfunn og i ulike kulturer innad i et samfunn.

Vil trening og bevegelse bare påvirke organismen med hjerte, kretsløp, nerver og muskler, eller vil hele deg som kropp bli påvirket med følelser, tanker og samvær med andre i tillegg til forandringer som skjer i organismen?

● Visste du at ...?

- Hvis du fikk alle musklene i kroppen til å jobbe sammen, ville de skape nok kraft til å løfte en hel buss.
- Flere steder i verden finnes det ikke noe eget ord for kropp. Masaierne i Tanzania bruker ordet «person», mens kayapo-indianerne i Brasil bruker ordet «kjøtt».



^ Kan klatring gi noe mer enn bare fysisk utfordring, for eksempel følelsen av å mestre noe?



REFLEKSJONSOPPGAVER

- 1 Hva tenker du på når vi snakker om «kropp»?
- 2 Tenk på forrige gang du var i aktivitet. Hva påvirket du da?
- 3 Hva slags fordommer har du til hvordan mennesker er som personer, basert på hva slags kropp de har? Hvorfor?

Todelt syn på kropp og bevegelse

Du har kanskje hørt idrettsutøvere som forteller om at «kroppen fungerte ikke i dag, den var tung og ville ikke være med». Her snakker vi om kropp som om den er en annen del av «oss», omtrent som en maskin som lever sitt eget liv.

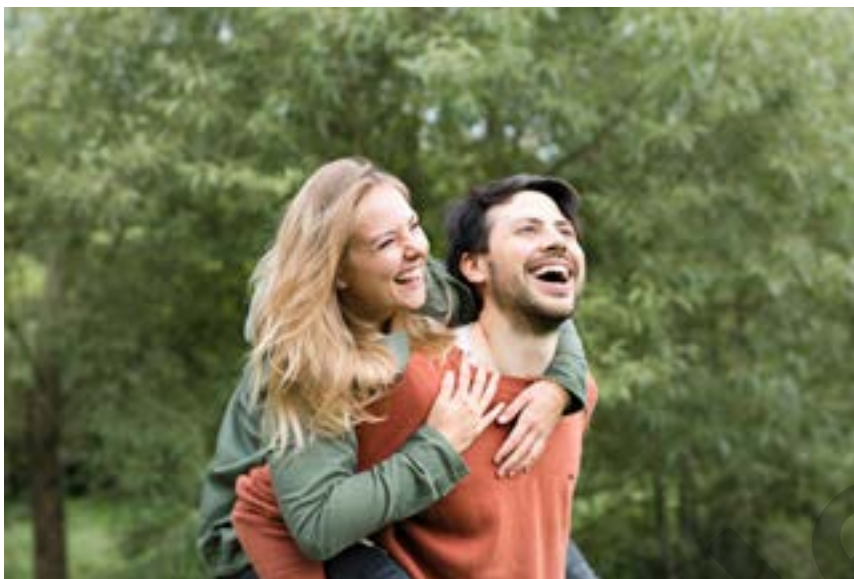
Dette synet er også sterkt til stede i dagliglivet og i medisin. Du har kanskje hørt uttrykk som «det er bare psykisk» om man ikke kan finne noen fysisk forklaring på sykdom eller skade. Man kan også snakke om å skille mellom fysisk og psykisk i flere andre sammenhenger, for eksempel mellom fysisk aktivitet og intellektuell eller kognitiv aktivitet.

Et todelt syn på kroppen kan bidra til å forstå hvordan f.eks. trening og bevegelse påvirker kroppen fysiologisk og biologisk, og hvordan du da kan trene mest mulig effektivt for å påvirke kroppen. I et slikt syn kan vi også se på bevegelse som noe som kan måles og beregnes nøyaktig, og det kan være et middel for å nå andre mål enn selve bevegelsen. Her kan du måle hvor fysisk aktiv du er (derav begrepet fysisk aktivitet), hvor mange kalorier du forbrenner, og hvor lenge du gjør dette med en viss intensitet. Samlet blir det et regnestykke på hvor mye du er i bevegelse, opp mot mindre risiko for hjerte- og karsykdommer og tidlig død.

Et utvidet syn på kropp og bevegelse

Vi kan også se på kropp som en enhet der du ikke kan skille mellom tanker og den fysiske kroppen. Kroppen er den som opplever verden og omgivelsene, og den er avhengig av menneskene rundt oss. Du kan kjenne smerte og ubehag i hele kroppen når du opplever noe forferdelig, eller når mennesker nær deg utsettes for dødsfall eller ulykker. Du kan merke ubehag og kjenne det spenner seg i hele kroppen om du ser en flau situasjon i en TV-serie.

I dette synet kan ikke kroppen og tankene skilles. Du kan for eksempel kjenne at det sitrer i hele kroppen når den du er forelsket i, kommer mot deg. Denne tankegangen gjelder også for bevegelser og praktiske ferdigheter. Kroppen «husker» forelskelse, glede eller tap av kjærlighet og vennskap, men også hvordan du sykler, løper eller andre bevegelser du lærer deg og erfarer i verden. Du trenger ikke tenke på hvordan du sykler, kroppen «husker» det i et helhetlig samspill.



< Kroppen «husker» sterke følelser, for eksempel en forelskelse.

Vi kan også si at kroppen er noe vi både *har*, *er* og *gjør*, og den kan ikke reduseres til en av delene. Det er gjennom kroppen vi får vite noe eller kan lære noe (f.eks. gjennom å sanse og erfare), og det å vite eller kunne noe kan ikke skje uten kroppen. Kroppen kan altså ikke skilles fra bevisstheten. Dette synet på kropp fokuserer mer på dine opplevelser og meningen med å være en kropp enn på hvor mange ryggvirvler du har, eller hvordan kroppen din ser ut eller utvikles.

I denne tankegangen kan vi også ha et utvidet syn på bevegelse. Med tanke på hvordan du opplever bevegelse, kan vi også snakke om at bevegelsen i seg selv har en egenverdi og mening, og ikke bare er et middel for å oppnå noe annet. Om du bruker et todelt syn på bevegelse i stisykling i naturen, der du kjenner teknikken med sykling og vet hvilken hjerterefrekvens du skal ligge på, sier ikke dette noe om den gode opplevelsen du får av stisykling i naturen, eller hvordan du opplever redsel når du kommer utfor en bratt bakke. Her kan et utvidet syn på bevegelse bidra i forståelsen av bevegelse. I et utvidet syn på bevegelse vil du også være oppmerksom på hvordan du opplever nedkjøringen på stisykkelen og kan oppnå en opplevelse av flyt:

Du er fullt bevisst og konsentrerer deg om hvor du styrer framhjulet mellom røtter og steiner, og hvor du plasserer balansepunktet, og du kjenner en spenning i hele kroppen. Du kommer i bunnen av bakken, kjenner en intens glede og sykler videre i skogen, der du kjenner frisk luft og er full av energi.

Kropp, bevegelse, utseende og idealer

Sosiale medier er blitt en viktig arena for det å bygge seg en perfekt identitet og søke bekreftelse på den. Kjendiser, bloggere og unge jenter og gutter poster lettkledde treningsbilder eller badebilder som framhever kropp og beve-

gelse. Daglig blir du eksponert for tusenvis av bilder gjennom reklame, sosiale medier, apper, blogger, sanger eller TV. Det mange av dem har til felles, er at de fremmer et bilde av hvordan kroppen din skal se ut, eller hvordan du skal trene, bevege deg eller bruke kroppen din. Men hva gjør det egentlig med oss?

Hvordan ungdom opplever utseendet sitt, virker i størst grad inn på selvtilliten i ungdomsperioden. Kropp er meget sentralt i selvbildet ditt (hvordan du opplever deg selv som person), og det er vanlig for barn og ungdom å ta til seg det generelle synet på idealkroppen og hva som er attraktivt, og sammenlikne med sitt eget selvbilde. Dette starter allerede i barnehagen, og voksne og andre rollemodeller er de som påvirker mest.

Sosiale medier gir ofte et ensidig og ofte urealistisk bilde av hvordan man burde se ut eller bevege seg. Jenter og gutter blir mer og mer misfornøyd og føler et ubehag overfor sin egen kropp eller livsstil. Det som kanskje var ment til å skulle inspirere til en sunnere livsstil, fører for mange bare til en påminnelse om at man ikke er bra nok. Mange kan utvikle et negativt kropps- og selvbilde, få lavere selvtillit, begynne med anabole steroider og kosmetisk kirurgi for å forme kroppen, samt utvikle mer alvorlige sykdommer som depresjon, angst og spiseforstyrrelser.

Det uoppnåelige kroppsidealet. Er det ekte det vi sammenlikner oss med?

Før innflytelsen fra sosiale medier og reklamebransjen fantes det også kroppspress og tanker om en idealkropp i ulike samfunn. Der man tidligere kanskje sammenliknet seg med den «sterkeste» i klassen, har sosiale medier gjort at man nå sammenlikner seg med den «sterkeste» i hele Norge. Men hva gjør det med oss når selv dette ikke er godt nok? Hva skjer når de «sterkeste» eller «peneste» er personer med spesiell medfødt fysiologi og biologi, og som bruker all sin tid og økonomi på trening og kosthold. Personen kan også ha treningen som jobb, og bruke hundrevis av forsøk på å ta det perfekte bildet som de legger ut? Hvordan kan vi føle oss bra nok når vi sammenlikner kroppene våre med noen som har photoshoppet bildene sine for å få dem «perfekte»? Det kan være problematisk å ha et kroppsideal som for de aller fleste er helt uoppnåelig.

◆ **Visste du at ...?**

Selvbilde er alt du tror, tenker, føler og antar om deg selv.

Selvtillit handler om både ytre egenskaper og handlinger. Det sier noe om hvordan du opplever deg selv som person (utseende, i aktivitet, din moral) og kan variere i ulike sosiale sammenhenger.



Her vil det være viktig å bidra med kunnskap og aksept om at alle er født ulike, med ulik genetikk, kroppsform og metabolisme (forbrenning), og at alle skal oppleve mening og glede med å utvikle seg og være sammen med andre. Dette er ikke bare lett, og det krever at du har trygge venner, mot og selvstendighet til å stå opp imot et kropps- og utseendepress som kan være meget sterkt i ungdomskulturen. Det gjelder å finne andre verdier enn status på utseende, som heller å rette fokus mot vennlighet og raushet, inkluderende og sosialt inkluderende atferd, samt hva som gjør deg glad i hverdagen. Familie, venner, lærere og andre personer du kan se opp til, er viktige bidragsyttere for å vinkle fokus på andre verdier.

I møtet med et ensidig fokus på en viss type kroppsideal er det også viktig at du lærer deg å vurdere og være kritisk til de idealene som framstilles i medier og i samfunnet ellers. Bloggere, Instagram-kjendiser, reklamebransjen og moteindustrien har ofte som mål å framstille seg selv så bra som mulig og tjene penger. Men dette gjenspeiler ikke nødvendigvis virkeligheten, og det er ikke hva vi kan kalle normalt. Men bloggere og påvirkere kan også spille en viktig rolle i hverdagen til ungdom, og ulike påvirkere fungerer ofte som motpoler i samfunnsdebatten. Mens noen påvirkere og kjendiser synes det er helt i orden, diskuterer andre om det å vise fram kroppen sin på sosiale medier er problematisk med tanke på å skape et kroppspress for andre.

^ Alle skal få oppleve gleden ved å utvikle seg og være sammen med andre, og at livet gir mening.



^ Er dette idealkroppen?

Spiseforstyrrelser og selvskading

I samfunnet verdsettes også kroppens utseende i stor grad, og mange legger vekt på å forme, styre og kontrollere den. Spiseforstyrrelser eller selvskading kan være atferd som følger av at noen ikke takler hverdagen de er i, og søker etter kontroll. En «løsning» for noen er da å kontrollere kroppen sin ved å styre hva de spiser, trene «den», eller ved å skade «den» for å få en opplevelse av kontroll.

Det er viktig at du søker om hjelp om du har disse tankene og opplevelsene i hverdagen. Du kan få god hjelp fra helsesøster, fastlege og andre i helsevesenet – dette er ikke tanker du skal gå med alene.

? OPPGAVE

Søk etter aktuelle debatter som omhandler kroppsfokus i dagens samfunn. Diskuter hva dette fokuset eller kroppsidealet er, og hva som er problematisk med det. Hva kan være positivt?

Trening

Meningen med trening

Fokus på kropp

Dagens samfunn har et stort fokus på trening. Et av de mest populære emnene på Instagram er trening, fitness og kropp. Om du søker, får du fram flere hundretusener av bilder med six-pack-selfier, før- og etter-bilder, treningsvideoer, bilder av «idealkroppen» og inspirerende sitater. Disse er ment for å inspirere og motivere andre til å trene, spise riktig og at man skal kunne oppnå den kroppen man «egentlig» har lyst på. Det som er problematisk med disse bildene, er at det er de mest ekstreme bildene og kroppene som blir populære, og fokuset med trening vinkles mot utseende og/eller status. Dette fokuset kan vinkles opp mot et todelt syn på kropp og bevegelse. Med et fokus på kropp kan også kosthold virke inn, og mange kan få et usunt forhold til mat og trening.

◆ Visste du at ...?

Risikoen for spiseforstyrrelser er større hos toppidrettsutøvere enn hos resten av befolkningen. I toppidrett må ofte utøvere balansere på en knivegg med passe trening, kosthold, restitusjon og vekt. For noen kan presset om resultater føre til uheldige spise- og treningsvaner.

Fokus på helse

Trening kan ha som mål å forbedre helsen. I et *medisinsk syn på helse* handler trening hovedsakelig om å unngå sykdom, men i et *utvidet syn på helse* er fokuset med trening mer rettet mot kjærlighet, vennskap og samvær med andre, egenutvikling og mestring ved å klare nye bevegelser og presse seg selv, egen tid og refleksjon, samt en bedre forståelse av seg selv i bevegelse og trening.

Fokus på prestasjonsforbedring

Trening er som regel sentralt om du skal forbedre ferdigheter i idretter som er avhengige av god styrke, utholdenhet osv. Her vil fokuset være rettet mot *idrettslig prestasjon*. Det kan også være at du trener mot å klare å gjennomføre en lengre friluftslivstur. Da bør du trene utholdenhet for å klare å ferdes over kanskje flere dager.

Trening i samfunnet

Treningsentre og personlige trenere

Treningsentre er blitt en multimillion-industri basert på samfunnets interesse for trening, og antallet sentre har økt kraftig de siste årene. Treningsentrene er et viktig bidrag til egenorganisert trening, der folk velger selv hvor mye og hva de vil trene. Det er også tilbud om organiserte gruppetimer og personlige trenere.

En viktig hensikt med kroppsøvfaget er at du skal lære deg å trene selv, slik at du kan være uavhengig av personlige trenere. Men personlige trenere kan være til god hjelp om du skal lære deg nye tekniske øvelser eller lage et lengre avansert treningsoppsett om du trener til noe helt spesielt. Forskning har vist at trening med personlig trener i noen tilfeller kan gi bedre kvalitet på treningen, oftere treningsøkter, mer motivasjon og bedre resultater enn om du skulle trent helt på egen hånd.

Uheldige sider ved trening

Et uheldig treningsfokus kan føre til doping, overdrevet slanking, spiseforstyrrelser og skader.

Skader og overtrening

Belastningsskader kan oppstå om du begynner å trene for hardt eller med for tung eller hard belastning uten å gradvis øke belastningen. Du kan også skade deg i aktivitet og trening ved å knekke bein, strekke og ryke sener eller skade deg på annen måte. Det er flere eksempler på idrettsutøvere som plutselig har dødd på grunn av hjertefeil som trigges under hard belastning.

Les mer om de ulike syn på helse fra side 76.

» **Les mer** om trening i del 4, side 164.



^ I mange idretter trenger du utholdenhet for å forbedre ferdighetene dine. Trenger du en personlig trener for å få bedre utholdenhet?

» **Les mer** om å forebygge skader på side 32 på Vg1 og om treningsprinsipper på side 165 i del 4.

Om du trener for hardt uten restitusjon mellom treningsøktene, vil du gradvis merke stagnasjon eller at du blir slapp og har lite ork og overskudd i hverdagen og på trening. Cellene får ikke bygd seg opp etter trening, og over lang tid vil du bli «overtrent». Nok næring, drikke og rikelig med hvile er også viktig i tillegg til gode nok pauser.

Doping

I dagens toppidrett er det et enormt prestasjonspress, og det ligger mye penger i premier, sponsorer og anerkjennelse i samfunnet. Noen tyr da til doping for å øke prestasjonsevnen på en unaturlig måte. Du kan finne eksempler på dopingbruk både blant enkeltutøvere og hele land som driver systematisk doping av utøverne.

Men det er ikke bare i toppidretten doping brukes. Det finnes flere eksempler på at deltakere som er dopet, er blitt avslørt i både mosjonsløp, sykkelritt og fotball, selv langt ned i divisjonene. Kan dette være fordi prestasjoner i idrett også gir anerkjennelse blant venner og kolleger? I dag forventes det ofte at toppledere holder seg i god form og også kan prestere i idrett. Dette har noe å si med tanke på hva slags fordommer vi har om kropp, personlighet og idrettsprestasjoner.

I utholdenhetsidretter er det ofte ulike former for bloddoping som benyttes. EPO (erytropoietin) er et eksempel på et stoff som tilføres kroppen og gjør at det produseres flere røde blodceller som kan frakte oksygen til musklene. Da kan kroppen arbeide med en høyere belastning over lengre tid. Men bloddoping kan også gi tykkere blod og føre til hjerteinfarkt, blodpropp og plutselig død.

Mekaniske hjelpemidler kan også være et eksempel på doping. Skjulte elektriske motorer er blitt brukt i flere sykkelritt.

◆ Visste du at ...?

Tour de France har en lang historie med dopingskandaler og juks. Allerede i 1904 jukset 9 deltakere ved å ta toget på deler av strekningene, og noen tilskuere banket opp deltakere slik at deres favoritter skulle vinne.

Doping er også en del av det å forandre utseendet sitt med tanke på kroppspress i samfunnet. Dette er et samfunnsproblem som hovedsakelig fører til at brukeren får flere problemer i livet enn hva personen kanskje hadde i utgangspunktet. Det gjelder hovedsakelig miljøer som legger vekt på kroppsbygging,



der noen unge gutter bruker anabole steroider (den syntetiske formen for mannshormonet testosteron) for å raskt oppleve økt muskelstyrke, nå opp til utseendet til idealene sine eller prestere i idrett, men doping har en rekke uheldige sider.

● Visste du at ...?

Vanlige bivirkninger av anabole steroider er generelt mørkere stemme, dårlig ånde, økt hårvekst på kroppen, hudproblemer og sterilitet. For menn vil det også være vekst i brystvevet, dårligere sædkvalitet og mindre testikler. Kvinner kan få mindre bryster, tykkere hud, endringer i menstruasjonssyklus og vekst av klitoris. Stoffet fører også til høyt blodtrykk, endringer av sosiale relasjoner med familie og venner samt psykiske forandringer, ofte forbundet med sinne og vold og i enkelte tilfeller depresjon.

▲ Prestasjonspresset i toppidretten kan friste noen til å bruke ulovlige midler. Noen idretter har vært svært belastet med dopingsaker. Her ser vi et samlet sykkelfelt fra Tour de France.

Helse

Hva er egentlig helse?

Helse er et sentralt begrep i samfunnet vårt, men helsebegrepet kan forstås på flere ulike måter. Det kan også ha ulike betydninger i ulike deler av verden. Det kan være ulike forståelser av hva helse er i ulike samfunn og kulturer, selv i samme land eller i samme by. Til og med medelevene i klassen din kan ha ulike forståelser av hva helse betyr for dem.

Det er viktig å ha med seg flere forståelser av ordet helse og være bevisst på hva disse forståelsene har å si for deg. Det kan hjelpe deg til å være kritisk til hva som blir ytret i medier, i aviser, på blogger, på Instagram osv., slik at du kan være kritisk til informasjon som egentlig bare kan gjøre at du ikke får det bra med deg selv og andre.

- ▼ Kan det å være ute i seg selv bidra til god helse?



WHO's definisjon av helse

Du har kanskje også hørt om fysisk, psykisk og sosial helse? Disse begrepene blir også beskrevet av Verdens helseorganisasjon, WHO. De definerer helse som

«en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og svakhet»

Denne definisjonen bidrar til å få fram at helse er noe mer enn hvor god fysisk form du har, og hvor sunt du spiser, men at helse også innebærer hvordan du har det med deg selv og i samvær med andre. Definisjonen er også blitt kritisert fordi den legger opp til at helse er noe du bare kan ha om du har «fullstendig velvære». Dette kan det være umulig å oppnå – spesielt om du sammenlikner deg opp imot gitte normer og verdier i samfunnet, og om du forstår helse som fravær av sykdom – altså gjennom et «medisinsk syn på helse». Om du leser definisjonen ut ifra et «utvidet syn på helse», kan definisjonen forstås noe annerledes.

» **Les fra** side 76 på Vg2 om både det medisinske og det utvidede synet på helse, samt spesifikt om psykisk helse. Disse kan du videre bruke i dette kompetansemålet for å beskrive og drøfte sammenhenger.

SAMARBEID OG MEDVIRKNING

♥ Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at

«eleven skal kunne samarbeide om å løse praktiske oppgaver i et læringsfellesskap og ut fra øving og aktivitet reflektere over hvordan egen medvirkning kan påvirke andre»

I Vg3 skal du fortsette å samarbeide og bidra til andres læring. Du skal forstå hvordan du kan løse praktiske oppgaver i en klasse eller i en treningsgruppe der du samarbeider med andre. Du skal vise at du både tilpasser kunnskapene og ferdighetene dine slik at du bidrar til andres utvikling, læring og mestring og kan reflektere over hvordan andre opplever dette.

Sosiale ferdigheter

I tillegg til at du skal bidra i et læringsfellesskap, så skal du kunne *reflektere* over hvordan du tror *andre opplever dine handlinger* mot dem. For å klare dette krever det at du både kan sette deg inn i andres følelser, beskrive deg selv og dine kunnskaper, ferdigheter, handlinger og intensjoner, og kombinere dette med å tolke hvordan du tror andre mennesker har opplevd deg og handlingene dine. Samlet blir dette sosiale ferdigheter som

- å sette ord på *egne* og *andres* følelser
- å leve seg inn i et annet menneskes situasjon og opplevelse
- å gjøre så korrekte observasjoner og tolkninger som mulig av andres hensikter og atferd/handlinger
- å tolke hvordan andre opplever dine hensikter og atferd/handlinger

Følelser er uklare, og vi kan bare tolke det vi ser og hører. Det vil alltid være en usikkerhet ved å forstå andre mennesker. Sosiale ferdigheter er noe som angår

Les mer om samarbeid på vg1 på side 26.

Les mer om hvordan du kan bidra i et læringsfellesskap i del 4, på side 156.



alle, og det bidrar til at du kan samhandle, forstå og akseptere ulikhet og andre mennesker med deres bakgrunn, kjønn, legning, interesser og handlinger.

^ I kroppsøvningsfaget skal du også bidra til å gjøre andre gode.

? OPPGAVE

Gå sammen med en medelev, en venn eller en i familien. Dette kan være noe personlig, så gå sammen med noen du er trygg på.

- 1 Tolk hvordan du tror den andre ser på deg som person. Beskriv og bruk stikkordene ovenfor. Dere kan eventuelt velge et tema.
- 2 Diskuter sammen etterpå hvordan dere opplevde å fortelle om dette etter at begge har snakket om hverandre.

EKSEMPEL – (se refleksjonsoppgaven på neste side)

Klassen spiller kanonball, og Kim har ballen. Han spiller håndball på fritiden og elsker ballspill. Han kan treffe akkurat det han sikter på, og skyter hardest av alle på håndballaget. Nå ser han Birte foran seg. Hun er nokså redd for ballen og prøver å bøye seg ned for å komme seg unna, men Kim dunder ballen rett i hodet hennes. «Du er ute!», roper han. Birte tar hendene foran ansiktet og løper ut av salen. Kim er allerede klar for neste skudd og skriker til lagkameraten Martin at han vil ha ballen tilbake, slik at han kan skyte ut Ali.



REFLEKSJONS- OG DISKUSJONSOPPGAVER

- 1 Hvordan tror du Birte opplevde denne situasjonen? Hva kan være grunnen til at hun i utgangspunktet er redd for ballen?
- 2 Hvordan tror du Kim tenker i denne situasjonen?
- 3 Hva kunne Kim gjort om han «skulle brukt egne kunnskaper og ferdigheter til å bidra i andres utvikling og mestring» i denne situasjonen?
- 4 Hvordan kan Kim bli bevisst på hvordan andre opplever handlingene hans?

Å lære sosiale ferdigheter

Som vi beskrev i Vg1, blir vi også født med ulik grad av sårbarhet og lynne, og vi utvikler ulike personlighetstrekk i oppveksten. Uansett om du er sjenert eller



^ Ved å snakke sammen får vi bedre forståelse av hverandre.

utadventt, kan du utvikle de sosiale ferdighetene dine. Ferdighetene utvikles sammen med andre og gjennom «å prøve, feile og reflektere».

Dette kan du utvikle i kroppsøvingsfaget når du samarbeider med andre, og gjerne helst med andre du ikke er så godt kjent med fra før. Du kan utvikle ferdighetene

- gjennom å bli kjent med og snakke med andre, spesielt dem du ikke i utgangspunktet ser på som naturlig å snakke med, eller som har andre meninger enn deg, og det kan bidra til at du får belyst andre måter å tenke på og forstå temaet på
- ved å være interessert i andres bakgrunn, interesser og hvorfor de har meningene de har – være åpen og spørrende
- ved å legge merke til andres kroppsspråk og reaksjoner når du snakker med dem, eller handler i sosiale situasjoner. Og om du merker at noen reagerer annerledes på det du sier enn da du hadde en annen intensjon, kan du gjerne spørre om hvordan de oppfattet situasjonen, slik at du kan forstå bakgrunnen
- ved å være nysgjerrig på sosiale spilleregler og normer og lære deg hva som er akseptert i ulike sosiale situasjoner. Det vil være ulikt hva som aksepteres når du snakker med de nærmeste vennene dine, besteforeldre dine eller i møte med nye mennesker. Her kan det være greit å ha venner som du kan reflektere sammen med om hva de opplever som akseptert i ulike sosiale sammenhenger

? REFLEKSJONSOPPGAVER

- 1 Hvordan oppfører du deg med dine nærmeste venner, det motsatte kjønn, foreldre, besteforeldre, lærere eller jobb-kolleger?
 - a Hvordan tror du andre oppfatter deg i ulike situasjoner?
 - b Hvem er den «virkelige deg»?
 - c Er det noen holdninger eller handlemønstre du egentlig ikke ønsker å ha? Hva kan du i tilfelle gjøre for å utvikle dem mot den du ønsker å være?
- 2 Hvordan oppfatter du ulike personer i klassen?
 - a Hvorfor tror du de handler som de gjør i ulike sosiale sammenhenger? Hva tror du bakgrunnen kan være?
 - b Hvordan kan du bidra til at alle kan utvikle seg og være trygge i klassemiljøet?

UTEAKTIVITET OG FRILUFTSLIV



✓ **Kompetansemålet dette kapitlet bygger på, er at**

«eleven skal kunne planlegge og gjennomføre uteaktiviteter og friluftsliv i nærområdet»

Målet med dette kapitlet er at du skal forstå hvordan du kan planlegge og gjennomføre uteaktiviteter og friluftsliv i nærområdet ut ifra hva slags mål du selv har. Her skal du forstå hvordan du kan ta hensyn til naturen i området, sikkerhet, utstyr, kart, digitale verktøy, vær og mat, og hvordan du tilpasser til ditt eller gruppas nivå. Du skal forstå hvordan du kan gjennomføre ut ifra målene, men også hvordan du kan justere opplegget etter forholdene, eller om du møter på utfordringer eller problemer underveis.

» Hva friluftsliv, uteaktiviteter og naturopplevelser er, kan du lese mer om på side 90 og 96 i Vg2.

Planlegge og gjennomføre friluftsliv i nærområdet

På vg2 tok vi for oss planlegging og gjennomføring av uteaktivitet. Her vil fokuset være på friluftsliv. I forbindelse med kroppsøvingfaget vil du som regel være på tur i nærområdet, slik at du skal kunne gjennomføre friluftsliv i naturen i en kort periode – alt fra en enkelt skoleøkt til en dag eller to. Det kommer an på hvordan skolen og læreren har lagt opp undervisningen. I Norge kan nærområdet for eksempel være en liten tur i skogen, ved nærmeste innsjø eller på fjellet. Hva du trenger å ta hensyn til, kommer an på hvor og når du er på tur. Uteaktivitet kan være så å si alt som kan utføres utendørs i nærområdet, for eksempel terrengsykling, gåtur, kanopadling, yoga, frisbeegolf og geocaching.

? **OPPGAVE**

Hvordan er naturen i ditt nærområde? Hva kan du tenke deg at du trenger om du skal greie deg selv på en friluftslivstur en dag? Tenk alle årstider!



På friluftslivstur

Når du *planlegger* en tur, må du tenke på hva formålet med turen er, og du er som regel på tur sammen med andre. Da blir det viktig å finne felles mål og skape felles forventninger for turen. Hva skal dere gjøre? Hvor (langt) skal dere dra? Skal dere lage mat underveis eller ha med ferdig mat?

Det viktigste er å sørge for at du har med det grunnleggende av mat, klær og utstyr, og at du planlegger for å gjøre turen så sikker som mulig. (Se forslag til lister lenger bak i kapitlet.)

Sammen med de andre i gruppa bør du også utarbeide to–tre planer med både beskrivelser av turen, samt avmerking på kartet for å vise at du kan planlegge.

- **Plan A:** den optimale turen om alt går etter planen med vær, føre, utstyr, mat, ingen skader osv.
- **Plan B:** en alternativ turplan om det skulle være forhold som gjør at dere må ta en kortere rute, gjøre andre aktiviteter eller endre plan A på grunn av vær, skader, utstyr eller andre forhold
- **Kriseplan:** en plan for hva dere skal gjøre om turen må avbrytes, for eksempel om det oppstår skader eller sykdom

▲ Det er viktig å sørge for at du har med det grunnleggende av mat, klær og utstyr, og at du planlegger for at turen blir så sikker som mulig.

» **Les mer** om tur og kriseplan på side 51.



◆ Visste du at ...?

På nettsiden norgeskart.no kan du lage turkart der du merker av ditt område og får opp en målestokk for kartet. På ut.no kan du også beregne rute og få turforslag. Da kan du skrive ut eller lime inn kart og rute i planen din.

I gjennomføringen av en tur er det ikke alltid lett for læreren å observere og snakke med alle underveis. Dere kan ta en samtale med læreren, ta bilder eller video av turen, fortelle om problemer dere møter og valg dere gjør underveis, eller skrive et enkelt referat av hvordan dere har gjennomført turen. Hvordan dette gjøres, er opp til læreren og hvor mye tid dere har satt av til turen(e).

Hva du bør kunne på tur

Å kunne orientere seg og bruke kart, kompass og digitale verktøy er essensielt for å kunne ta hensyn til sikkerhet og vite hvor du skal, hvor du er, og hvor du kan søke ly eller komme seg tilbake fra turen.

Få en oversikt

Du bør begynne med å få en oversikt over området og eventuelt sjekke om det finnes turbeskrivelser, hytter eller spesielle ting å se på i området.

- Hvordan kan du ta hensyn til spørsløs ferdsel og allemannsretten?
- Hvor langt skal dere dra?
- Skal dere ferdes på vei, sti, vann eller snø?

» **Les mer om** spørsløs ferdsel og allemannsretten på side 102.



◀ Vurder terrenget dere skal på tur i, både på forhånd og underveis.

- Skal dere gå, sykle, padle eller gjøre noe annet?
- Skal dere ha med sekk eller annen bagasje?
- Hvem skal være med?
- Må dere ta hensyn til spesielle forutsetninger eller skader?

Områdevurdering

Dernest vil områdevurdering stå for tur, der du tar hensyn til vær, føre og sikkerhet. Dette er viktig kunnskap med tanke på å lese terrenget og hvor du skal bevege deg i naturen.

- Er det bratt, ulendt terreng osv.?
- Er det mulig å søke ly i en hytte i området om nødvendig?
- Vil det være mye regn, vind, snø, tåke, dårlig sikt eller liknende? Sjekk værvarselet.
- Er det fare for skred?

Tidsplan

Lag en tidsplan. Dere må beregne hvor lang tid turen skal ta.

- Hvor langt skal dere dra? Normalt gå-tempo i lett terreng er ca 3,5 km per time.
- Er det mye stigning? Legg til ca 15 minutter per 100 meter stigning, pluss eventuelle pauser.

» **Les mer om** orientering og trygg ferdsel på side 44.

» **Finn ut mer** på yr.no, senorge.no, varsom.no og appen Varsom regobs.

» **Les om** grunnleggende førstehjelp og skadebehandling på side 32.

Kunne behandle skader og gjennomføre førstehjelp

- Om det skulle skje uhell, hva trenger du av basiskunnskap om førstehjelp og enkel skadebehandling?
- Hvordan kan du sikre området, tilkalle hjelp fra læreren eller 113 og eventuelt frakte den skadde til et egnet sted?

Mat

Dersom dere blir forsinket på en lang tur, kan maten dere har med, ta slutt. Det er viktig å kunne sanke mat i naturen og tilberede den ved hjelp av bål, brenner eller liknende.

Mat på tur

Når du er på tur, trenger du også næring – i hvert fall om du skal greie deg lenger enn noen timer. Da bør du ha med deg nok drikke og god og næringsrik mat. Kroppen trenger først og fremst næringsstoffer som vann, karbohydrater, salt, fett, proteiner, vitaminer og mineraler – der vann, karbohydrater og salt forbrennes først.

Mat kan gjøres enkelt med en matpakke eller ferdigposer der du fyller kokende vann på alt fra havregrøt til middager. Grilling av pølser eller å lage pinnebrød når du har med ferdig deig i sekken, er også en klassiker.

Matlaging på tur

Når du enten har med eller har sanket mat, må du som regel tilberede den på bål, stormkjøkken, multibrenner eller steinovn. Vi vil her ta for oss bål, men les bruksanvisningen for stormkjøkken eller multibrennere. Vi vil anbefale brennere på gass, da multibrennere med rødsprit kan være noe brannfarlige. Uansett er det viktig å ha øvd på bruk av stormkjøkken eller brenner på forhånd.

Husk bålforbud i nærheten av skog mellom 15.04 og 15.09, eller om skogen er farlig tørr.

» **Les om** mat du kan sanke i naturen på side 105 på Vg2.

Leirplass og leirbål

Å finne leirplass

Det kan være smart å finne en raste- eller leirplass i nærheten av vann (elv eller innsjø) på et sted der det er ly for vinden – eventuelt en leirplass som allerede er etablert. Noen leirplasser er også avmerket på turkart.

Det kan også være greit å finne et sted der det finnes nok ved om du skal tenne bål – altså døde trær og kvister som du lett kan samle – helst noe som ikke er for vått. Husk uttrykket: «lett ved er god ved, tung ved er dårlig ved». Du finner som regel den beste veden

- under tregrensa i «gammel skog» og på koller, åsrygger og myrdrag der trærne ikke står for tett
- over tregrensa langs elve- og bekkeleier eller i einerkratt, men her må du som regel bære med deg ved som du har tatt med fra under tregrensa eller hjemmefra

● Visste du at ...?

Tyrived er død furuved som er gjennomtrengt med kvae/harpiks. Rotvelter, stubber og skadde deler av stammen er ofte god tyrived som brenner ekstra godt.

Tenk også på plassering av et eventuelt bål – slik at ikke røyken blåser mot deg. Om det er snø, bør du grave deg ned til bakkenivå.

Å lage bål

Lag en ring med steiner eller masse våt sand rundt bålet, slik at glør ikke sprer seg. Du kan også plassere bålet i nærheten av vann på sandgrunn eller på en stor, flat stein, eventuelt på steingrunn. Men unngå å bygge et bål rett på berg, da det kan sprekke opp. En mulighet er også å plassere to større stokker i en «V». Bålet blir plassert inne i V-en for å beskytte det mot vind. Tenn opp med småfliser og pinner med luft imellom, og bygg gradvis på med større vedkubber. Tennbriketter kan også være et triks å bruke. Du kan brenne papirsøppel på bålet, resten av søppelet og maten tar du med deg hjem.

Turutstyr

På neste side er et utvalg av utstyr som kan være aktuelt når du skal på tur. Mye av dette utstyret trenger du ikke på en dagstur, og det er kanskje ikke nødvendig om sommeren, men det kommer da an på hvor, når og hvor lenge du skal være på tur. Passende klær er det mest sentrale for at du skal ha det bra på tur.

➤ Lag en trygg og god bål plass.



Utstysrliste

Undertøy, mellomlag og ytterplagg

- Undertøy (trøye og stilongs): ulike varianter av ull innerst om mulig uansett årstid – bomull blir fort klamt og vått
- Mellomlag: ullgenser, bomullsskjorte eller fleecejakke (med og uten vindstopper)
- Ytterplagg: er de viktigste plaggene, og spesielt vindtette plagg. Det er også viktig at plaggene kan transportere svette og fuktighet vekk fra kroppen, slik at ingen av disse plaggene er 100 % vanntette. En dekkende hette er smart med tanke på å beskytte hodet mot vind. Om det er ekstra kaldt, kan det også være smart å ha med seg et «pauseplagg», som en varm dunjakke eller vest.

Luer, votter, hansker og sokker

- Luer: Vi slipper ut mye varme fra hode og hender (og føtter). En ullue vil holde deg varm selv om den blir våt og svett. En balaklava (finlandshette) dekker også godt nedover halsen (og kan være fin å sove i). Ellers er en buff eller et skjerf plagg som dekker halsen godt.
- Votter og hansker: Hansker og vanter egner seg fint til mildt vær, men når det blir kaldere, er det ullvotter med vindvotter (i f.eks. Gore-Tex) utenpå som gjelder. Det finnes også neoprenhansker om du skal være mye i vann, f.eks. i kano eller kajakk.
- Sokker: Ull er det som gjelder.

Gode sko

- Tursko som gir støtte rundt ankelen, er en fordel.
- De finnes i både lær og stoff, og kan også ha f.eks. Gore-Tex-beskyttelse. Lærstøvler er å foretrekke med tanke på slitestyrke, og de bør impregneres med jevne mellomrom.

Turutstyr

- tursekk etter formål
- kniv
- fyrstikker
- toalettsaker
- hodelykt
- toalettpapir
- sitteunderlag

Sikkerhetsutstyr

- solbriller og solkrem
- kart og kompass
- førstehjelpsutstyr
- redningsvest
- spade, søkestang, skredsøker

Utstyr til mat og drikke

- tallerken/bestikk
- kopp/termos
- ulike matbokser med skrulokk til krydder, smør, sukker osv.
- vannflaske

Mulige overnattingsmuligheter og utstyr til dette

- liggeunderlag og sovepose
- jervenduk eller presenning/tarp
- gapahuk
- hengekøye
- telt eller lavvo
- snøhule eller kantgrop
- iglo
- gamme
- turisthytte



DEL 4

AVING OG
TRENING





Denne delen handler om kroppslig læring og ferdighetsutvikling og er teorien som ligger til grunn for flere av kompetansemålene på både Vg1, Vg2 og Vg3. Her vil vi også ta for oss prinsipper, metoder, verktøy og ulike måter å samarbeide og reflektere over kroppslig læring på i både øving og trening. Vi vil også gi råd om hvordan du kan planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening.

KROPPSLIG LÆRING

Kroppslig læring og ferdighetsutvikling er sentralt når vi snakker om dybdelæring i kroppsøvfaget. Det handler om læring av aktiviteter, handlinger og praksiser gjennom kroppen i bevegelse. Du skal ikke bare tilegne deg motoriske ferdigheter og øve og trene på idrettslige ferdigheter. Du skal også kunne legge merke til, være bevisst, reflektere og sette ord på opplevelsene dine med å delta og lære i bevegelse, både når du opplever mestring, men også når du møter på problemer. Kroppslig læring er noe mer enn fysisk aktivitet. Det sier noe om din egen mening med å være i bevegelse alene og sammen med andre, og det skal stimulere til bevegelsesglede.

Viktige begreper

Ferdighet

En ferdighet sier noe om hvor godt du utfører en bevegelsesoppgave, teknikk, øvelse eller aktivitet. Om du spiller badminton, trenger du for eksempel

- fysiske egenskaper – som utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet og bevegelighet
- koordinative egenskaper – som romorientering, balanse, rytme, reaksjonsevne, øye-hånd- og øye-fot-koordinasjon, og tilpasset kraftinnsats
- psykiske egenskaper – som mental innstilling, motivasjon og mening
- sosiale egenskaper – som personlighetstrekk, samarbeid, læringsmiljø og støtteapparat
- taktiske evner – som spillforståelse

Åpne eller lukkede ferdigheter

I lagspill er det fordel å ha et godt utvalg av tekniske ferdigheter. Her er også forholdene du utfører ferdigheten under, ulike fra gang til gang, for eksempel i fotball eller volleyball. Dette kalles *åpne tekniske ferdigheter*.

Er forholdene like, og kjent fra gang til gang, som for eksempel i svømming eller turn, kalles det *lukkede tekniske ferdigheter*



◀ Svømming er en idrett med lukkede tekniske ferdigheter.

Teknikk og taktikk

En *teknikk* er hvordan du løser en gitt bevegelsesoppgave – de bevegelsene eller handlingene du gjør, og måten du utfører dem på. Som en del av ferdighetene i badminton utfører du for eksempel smashslaget med en type teknikk.

● Eksempel

- En teknikk i håndstående er f.eks. å strekke hoftene, samle beina og presse skuldrene sammen.
- Ferdigheten å stå på hendene er sammensatt av fysiske (styrke), koordinative (balanse og romorientering) og tekniske (teknikk) egenskaper – og er også ulik ut fra hvilken sammenheng «håndstående» blir brukt i. En ferdighet er at du kombinerer teknikken med en mening, og setter den inn i en sammenheng.

Teknikken i håndstående kan være ulik i turn, capoeira og free running ut fra hva som verdsettes som ferdighet i de ulike aktivitetene – altså hva som er målet med aktiviteten. Se eksempel på neste side.



^ Håndstående har et perfekt ideal som er beskrevet og kjent i turnidretten. Her ser vi den tyske turneren Alisha Igues.



^ I capoeira bruker vi håndstående om det passer i dans og samspill med partner.

Taktikk kan defineres som de handlingsvalgene du tar. Taktisk-tekniske ferdigheter kan da sies å være evnen til å ta riktige valg og utføre dem på en effektiv og egnet måte til riktig tid. Tekniske ferdigheter danner dermed grunnlaget for de taktiske ferdighetene. Det tekniske utvalget skaper begrensninger eller økte valgmuligheter for de taktiske ferdighetene.

Øvelser

Øvelser er ulike variasjoner eller deler av spill eller bevegelser rettet mot aktiviteten, teknikken eller ferdigheten du skal utvikle, for eksempel en taktikk-øvelse, en benkpressøvelse, eller en skuddøvelse.

Øving og trening

Når du skal lære deg noe du har lyst til å klare, eller forbedre ferdigheter i en aktivitet som du er blitt kjent med og har lært deg rammene og reglene til, kan du bruke metoder for *både* trening og øving. Du kan få hjelp av og samarbeide med andre, og du kan bruke ulike verktøy, for eksempel videoanalyse.

» Les om øving og trening i de to neste kapitlene.



^ I free running er et av poengene å finne nye og kreative måter å bruke håndstående på ulike steder. Her ser vi en freerunner i håndstående på en lyktestolpe på Southbank i London, et populært sted for freerunnere.



ØVING

Når vi snakker om øving, snakker vi *ikke* om å trene styrken eller utholdenheten for å forbedre fysiske egenskaper, men øving er en innstilling eller holdning til hva du gjør. Det handler om prosessen du er i når du utvikler ferdigheter.

Øving er sentralt når du skal utvikle deg, lære noe nytt og håndtere utfordringer du møter på i livet. Du øver mot personlige mål (f.eks. et hoppeskudd i basketball), gjør en innsats over tid og søker etter forbedring ved å ligge på grensen av hva du kan og ennå ikke kan. Du løser problemer ved å prøve, feile og reflektere, og du repeterer hoppeskuddet på ulike måter og fra ulike steder. Ulike læringsmetoder kan også bidra til ulike måter å øve på. Du samarbeider med andre, der «andre» også kan være videoanalyse eller andre verktøy for å analysere og bidra til bevissthet i hvordan du utfører hoppeskuddet.

Vise øving

Det å øve kan alle gjøre i ulike grader i praksis, men når dette blir en del av vurderingen i kroppsøvingsfaget, blir det viktig at du klarer å uttrykke til andre (læreren) hva du tenker og opplever mens du øver, for å vise kompetanse i øving. Læreren klarer ikke å lese tankene dine om hvordan du opplever et hoppeskudd, hva du synes er vanskelig, eller hvordan du opplever å bruke ulike metoder, verktøy eller former for samarbeid med andre. Øving kan ikke objektivt måles og er dine egne refleksjoner av hvordan du opplever å utvikle ferdigheter for å nå målet ditt.

Du må dermed vise hvordan du «lærer å lære» hoppeskuddet ved å formidle refleksjonene dine til både lærer og medelever – altså vise andre hvordan du tenker når du øver.



< Målet ditt kan være å få bedre pust i yoga, og du kan øve ved å bruke prinsippene for øving og reflektere over dem.

Prinsipper for øving

- **Du øver mot personlige mål** som er relevante og basert på dine egne interesser og forutsetninger. Målene kan være *bevegelser* som f.eks. en fotballfinte, *pust* i yoga eller et spesifikt dansetrinn i svingdans, men også *uttrykk* som å vise kjærlighet i dans, opplevelsen av *flyt* i parkour eller *samarbeid* i sandvolleyball.
- **I øving er resultatet en subjektiv erfaring (altså din egen opplevelse)**, og den kan ikke måles. Det er bare du selv som kan kjenne på om du opplever det du øver på som godt eller dårlig ut ifra dine egne forutsetninger og personlige mål. Selv om to personer utfører en baklengs rulle på nøyaktig den samme måten, og filmer rullene, kan den ene oppleve utførelsen som dårlig, mens den andre opplever den som meget god. Her blir det viktig å få fram hvordan du opplevde baklengs rulle. Du kan for eksempel beskrive hva du så på filmen, og hva du kan gjøre annerledes for å utvikle deg.
- **I øving gjør du en innsats ved å ligge på grensen av hva du kan og ennå ikke kan.** Du må altså tilpasse utfordringen til ditt eget nivå. Her blir det viktig at du beskriver hvordan du tilpasser aktiviteten til deg selv, og hvordan du henter inspirasjon til å utfordre deg selv, for eksempel fra andre personer eller en video.
- **I øving trenger du innsats over lengre tid for å repetere og utforske ulike øvelser** i ulike variasjoner, med ulike *metoder* og verktøy, på ulike steder og med ulike vanskelighetsgrader. Her blir poenget å reflektere over hvordan du opplever bruken av metoder og verktøy og varierer ulike repetisjoner for å utvikle deg mot målet ditt.
- **Øvingen skjer gjerne sammen med andre**, men kan også være en inspirasjonsvideo eller veiledningsfilm (videotutorial). Her blir poenget å beskrive hvordan du opplever å samarbeide med andre eller bruke video, og hvordan det hjelper deg å nå målene dine.

» Se figur og eksempel på en øvingsperiode på vg3, side 109.

Metoder for øving

Metoder for øving er ikke så definert som treningsmetoder i for eksempel styrke- eller utholdenhetstrening. Framgangsmåten her er at du reflekterer og er bevisst i prosessen med hvordan du lærer deg ferdigheter for å nå målet ditt.

Det er du som skal kunne bruke disse metodene i øving ut ifra hva som er hensiktsmessig med tanke på hva du øver mot. **Ofte kombinerer du forskjellige metoder sammen med ulike verktøy og former for samarbeid med andre, ut ifra hva som er hensiktsmessig i aktiviteten, og hva du øver mot.** Ulike læringsmetoder kan være

- utforskningsmetoder
- problemløsende metoder
- instruksjonsmetoder

Det er du som elev som skal kunne planlegge og gjennomføre metoder, også når du ikke fullt ut kan delta i aktiviteten. Altså er det du som også skal kunne både gi og motta instruksjon og veiledning, løse problemer og utforske – ikke bare delta i lærerens instruksjon av en øvelse eller teknikk. Du bør dermed lære deg å gjennomføre disse læringsmetodene selvstendig, og da reflektere over og beskrive hvordan du opplever læringsmetodene, utfordringer du møter på, og hvordan du har samarbeidet eller brukt verktøy. I planleggingen må du også kunne argumentere for hvordan metodene bidrar til å nå målet ditt.



EKSEMPEL

Om du skal jobbe med å skape nye kreative dansebevegelser i breakdance sammen med andre, vil kanskje ikke instruksjon være så mye til hjelp, i og med at du skal finne på noe nytt! Dette målet vil også ligge mer under et *livsstilsformål* der fokus er kreativitet, samarbeid og egenutvikling. Her vil metoder som utforskning og problemløsning være mer aktuelle. Da kan du også bruke verktøy som video til inspirasjon.

Egen refleksjon i øving

I de ulike metodene vil det også være viktig å reflektere over hvordan du opplever selve øvingen, og hvordan du får en bedre forståelse av deg selv og det du øver på. Dette kan være alt fra hvordan du blir oppmerksom på hvordan du samarbeider med andre eller «sanser» armens stilling i et badmintonslag, til hvordan du blir bevisst på hvordan bevegelsene dine kommer til uttrykk som f.eks. «sinne i breakdance». Hvordan er kroppsspråket, ansiktsuttrykket, kroppsstillingen osv.

Utforskningsmetoder

Utforskningsmetoder bruker du gjerne for å finne nye eller kreative bevegelser. Du kan ende opp med å klare en ny variasjon av bevegelse eller teknikk som du ikke hadde tenkt på forhånd, eller at du har kombinert allerede kjente bevegelser til en ny. Det kan også være å finne nye områder der du kan utføre ulike bevegelser, slik at du utfører bevegelsene i en ny sammenheng.

EKSEMPLER

- Du ønsker å hoppe over et gjerde i free running på så mange ulike måter som mulig, og prøver å oppdage et nytt triks. Du vet ennå ikke helt hvordan du vil hoppe over gjerdet, men du prøver å finne nye variasjoner av måter å gjøre bevegelsen på og steder å utføre den på. Du kan for eksempel finne en lekeplass der du kan gjøre mange variasjoner av trikset ved å hoppe lavt over sandkassa, gjennom huska og over et lekehus samtidig som du utforsker bevegelsene med å bruke begge hendene, ha beina på både høyre og venstre side, gjøre bevegelsen baklengs, rolig, raskt osv. Hvordan opplevde du å bruke denne metoden? Hva var utfordrende, og hva nytt oppdaget du?
- Et annet eksempel kan være at du finner en ny sti som du utforsker med stisykkelen. Det kan igjen føre til nye opplevelser og måter å sykle på.





Problemløsningsmetoder

Du vet ofte hvilken konkret ferdighet eller teknikk du skal øve mot, men du får ikke instruksjon i hvordan du skal øve mot ferdigheten. Hvordan du skal klare den konkrete teknikken eller ferdigheten, må du selv finne ut av (eller sammen med medelev).

EKSEMPLER

- I klatring skal du komme deg opp til toppen av klatreveggen, men må løse en rute med de gule grepene for å komme deg opp – uten instruksjon fra andre. For å ligge på grensen av hva du kan og ennå ikke mestrer, kan du først bruke alle mulige grep og deretter utfordre deg selv med å bare bruke de gule grepene. Her kan du møte på problemer med f.eks. å flytte beina. Da må du kanskje prøve en ny teknikk eller bruke andre grep. Her kan du både søke opp teknikker på video, du kan få tips av andre, eller du kan prøve deg fram, reflektere og gjøre justeringer. Poenget er at du blir bevisst og reflekterer over hva du gjør, og hvordan du kan gjøre justeringer og utvikle deg.
- Et annet eksempel kan være at du vil øve på å videreutvikle en «overstegsfinte» i fotball, men må selv øve for å finne ut hvordan du skal klare finten, og hvordan du skal utvikle den. Noen stikkord kan være: flere oversteg, forlengs, baklengs, retningsforandringer, i kombinasjon med andre finter eller flere motstandere. Videre kan du reflektere over hvordan du opplevde øvingen i sammenheng med å løse problemet og prinsipper for øving. Hva var vanskelig, hvordan opplevde du å hente inspirasjon eller få hjelp osv.?

Instruksjonsmetoder

Øving handler hovedsakelig om å være bevisst på å løse problemer selv, men ofte blir det naturlig å enten motta eller gi instruksjon eller veiledning til andre under øving.

Instruksjonsmetoder viser deg konkret hvordan du skal øve mot en ferdighet eller teknikk. Du kan også bidra med å gi instruksjon til andre. Det du bør tenke på når du gir instruksjon, er å gi tips, men samtidig stille spørsmål til den du gir tips til, slik at personen selv blir mer aktiv i å løse problemet. Når du gir instruksjon, vil du kanskje bli enda mer bevisst på hva du selv gjør i bevegelsen eller handlingen, og sette ord på det.

EKSEMPEL

Om du vil klare et spesielt snøbrettriiks som du skal utføre i en konkurranse med bestemte krav, vil det kreve andre måter å øve på, med for eksempel instruksjon med videoanalyse, enn om du ønsker å øve på å være kreativ og utforske nye steder der du kan kjøre med snøbrett i skogen sammen med venner.

Vise – forklare – øve – tilbakemelding

Du kan for eksempel vise en teknikk til medelever og forklare hvordan den skal gjøres. Medelevene prøver selv, og du gir tilbakemelding på hva de må gjøre av justeringer. Du kan bane bevegelsen og korrigere feil, men kan med fordel heller utfordre dem til å prøve å reflektere selv over hva de opplevde, og hva de kan gjøre av justeringer.

Om du selv mottar denne formen for instruksjon, blir det viktig å være oppmerksom, kjenne etter om du opplevde handlingen som ny eller annerledes, og prøve å gjøre justeringer videre selv.

Apemetode

Du kan herme etter et øvelsesbilde fra en lærer, en medelev eller en film, og steg for steg følge instruksjoner for å øve mot teknikken. Om du bruker en film som viser teknikken eller ferdigheten, får du ikke tilbakemeldinger fra den du hermer etter. Da kan du bruke videoopptak av deg selv, feedback (tilbakemelding) fra en medelev eller egenrefleksjon for å sammenlikne deg opp mot filmen eller øvelsesbildet.

EKSEMPEL

Om du skal jobbe med å utvikle ferdigheter i høydehopp for å konkurrere mot andre, vil dette ligge mer under et konkurranse-prestasjonsformål. Hoppteknikken og ferdigheten i høydehopp er nokså kjent, men du vil hele tiden jobbe med å optimalisere teknikken og kan bruke læringsmetoder som instruksjon med tilbakemeldinger fra trenere, lærere og medelever. Samtidig kan du bruke verktøy som videoanalyse, veiledningsfilmer fra youtube og wikihow, eller beskrivelser fra tekster og bilder for å øve mot den optimale høydehoppteknikken. Det viktige blir å reflektere over dine egne opplevelser med hva du synes er vanskelig, hvordan du opplever å få hjelp fra lærer eller videoanalyse, og hva du gjør for å utvikle deg – altså beskrive hvordan du «lærer å lære» selve hoppteknikken.



Bruk av verktøy og samarbeid i øving

Andre personer er ofte en viktig del av øvingen, enten som inspirasjon eller som bidrag i øvingen din. Om du også øver alene, kan ulike verktøy hjelpe deg til å bli mer bevisst på hva du gjør.

Verktøy

Film

Du kan bruke film

- som inspirasjon til å jobbe mot nye bevegelser og områder å utføre bevegelsene, teknikkene og handlingene dine i
- som tutorial-/instruksjonsfilm der du steg for steg får instruksjon av bevegelse eller teknikk
- til å se deg selv på film for å hjelpe til med å forstå hvordan bevegelsen eller handlingen ser ut eller oppleves av deg selv eller andre
- som en medelev, lærer eller instruktør kan vise samtidig som du får tilbakemeldinger eller spørsmål som du kan reflektere på

Andre hjelpemidler

Du kan

- lese om historie, regler, teknikker og øvelser som kan gi et bidrag til både mening og utførelser av aktiviteter
- bruke ulike søkemotorer på internett
- bruke apper eller andre nettverktøy for å lære deg spesifikke aktiviteter og ferdigheter, finne info, lage løyper og redigere film og lyd

Samarbeid med andre

Som nevnt er andre personer ofte sentrale i øvingen, enten som inspirasjon eller med bidrag til øvingen din. Her er poenget at du skal bli mer bevisst på og reflektere over hvordan du opplever utfordringer, og hva du kan gjøre for å finne nye løsninger. Når andre bidrar i øvingen, kan dette foregå både i par, i grupper, i klassen eller over internett.

Det er da en fordel å få tilbakemelding med utfordringer og spørsmål i stedet for ferdige løsninger. Selv om det kan oppleves lettere å få instruksjon med et «riktig svar», vil det kanskje ikke bidra så mye til at du lærer deg å løse utfordringer selv.



Selv om du ikke kan så mye om det medelevene øver mot, kan du også bidra med å stille spørsmål. Det kan også gjøre at de som øver, må være mer bevisste og forklare og beskrive hva de gjør, slik at de lærer seg å uttrykke tankene sine og hvordan de øver.

Dere kan bidra med

1 å gi tilbakemeldinger i form av utfordringer og spørsmål

- Free running: «Klarer du å hoppe baklengs over benken på ulike måter?»
- Volleyball: «Klarer du å bøye knærne i baggerslaget? Hvordan opplever du slaget nå?»
- Karate: «Jeg ser du tar et rundspark. Kan du forklare meg hva som er viktig i den teknikken? Hva synes du er vanskelig?»

2 instruksjon

- Badminton: «Du må vri albuen framover når du smasher. Se på instruksjonsvideoen her og sammenlikn med hva du selv gjør på denne andre filmen av deg når du smasher. Hva ser du?»

3 å hjelpe med sikring når medelever ligger på grensen av hva de kan og ennå ikke kan

- Dette kan for eksempel være aktuelt om du skal prøve en salto i turn, stå på hendene i capoeira eller løfte vekter med riktig teknikk.

4 inspirasjon til nye steder dere kan øve

- Du kan for eksempel stille spørsmål på et skateforum på nett om ulike spotter i byen, og kan få tips til nye steder å skate, eller få tips av medelever til hvor du kan prøve nye aktiviteter.

5 samarbeid om øvinger som krever at dere er i par, gruppe eller lag

- Det kan være vanskelig å øve på angrepstaktikk i fotball alene ... eller en takedown (nedleggelse) i kampsport.

6 diskusjoner i gruppe

- Her kan du både få og bidra med flere ulike syn, forslag og ulike tilbakemeldinger.

7 introduksjon til nye verktøy, kunnskaper, apper osv.

8 inspirasjon til hvilket formål og hvilken mening dere utfører aktiviteter med

- Noen kan for eksempel fortelle om opplevelser med hvordan de har opplevd å ri på hest i skogen, uten konkurranse, men med fokus på samvær og kontakt med hesten og naturopplevelser i naturen. Dette kan kanskje inspirere deg til å prøve ut en slik aktivitet og øve med et slikt formål.

Øving over tid

Planlegging, gjennomføring og vurdering

Det finnes mange måter å øve på. Det viktigste er at du er bevisst på hvordan du kan legge opp til ulike øvelser, metoder, verktøy og samarbeid med andre. Det kan bidra til at du når målene dine, og du kan reflektere og gjøre justeringer underveis.

I Vg3 skal du «kunne øve på og utvikle kunnskaper og ferdigheter i ulike bevegelsesaktiviteter ut fra egne forutsetninger». Som nevnt ovenfor, bør øving og utvikling foregå over en lengre periode med flere repetisjoner, og ofte skjer dette sammen med andre. Repetisjonene kan være de samme eller ulike øvelser, på ulike steder eller i ulike situasjoner.

Hvordan planlegge for øving?

Det kan være smart å ha en skriftlig oversikt over mål og innhold i en enkelt økt eller en periode med flere økter. Det kan være oversiktlig både for deg og læreren. Andre måter å vise kompetanse i planlegging på kan være i dialog med læreren gjennom samtale, video eller podcast, men noe skriftlig blir som regel mest tydelig. Du kan også kombinere øving med trening i samme periode, men det krever at du legger inn flere økter, og kanskje over en lengre periode.

Periodeplan og øktplan

I planleggingen bør du ha en idé om hvordan du skal øve i en periode på for eksempel 4–5 uker og i hver enkelt økt, i hvert fall de første øktene. Utover i perioden kan det være du finner nye øvelser eller justerer, slik at du endrer planene dine.

- En *periodeplan* beskriver hva du har som mål, og hva slags hovedinnhold som er i perioden, gjerne med begrunnelser for hvorfor innholdet skal bidra med utvikling mot målet ditt.
- En *øktplan* beskriver hva du har tenkt å gjøre i en bestemt økt, der du også kan ha med begrunnelser for hvorfor det du gjør er relevant opp mot temaet i økta og hva du øver på i perioden.

» **Se eksempler** på periode- og øktplaner senere i dette kapitlet.

Viktige punkter i planleggingen

I planlegging av øving er det en fordel å vise

- *et klart mål* for øvingen din – hva du øver mot og begrunnelse for hvilket formål du øver mot
- *hva* du gjør i økta – korte beskrivelser av ulike øvelser og metoder du bruker, og om de er under oppvarmingen, hoveddelen eller avslutningen
- *hvordan* du tilpasser øvelser og læringsmetoder til deg selv, hvordan du tenker å samarbeide med andre eller bruke hjelpemidler som f.eks. video, bøker eller apper
- *hvorfor* du har valgt øvelsene og læringsmetodene – hvorfor de er egnet for å bidra til å øve mot målet du har valgt, og hvorfor dette skal bidra til å forbedre kunnskaper og ferdigheter i aktiviteten din

Vise gjennomføring og valg av metoder og øvelser

I gjennomføringen av øvingen blir det viktig at du i utgangspunktet prøver å følge planen din. Du kan gjøre justeringer om du opplever øvelsene og øvingen som mindre relevant, for eksempel at du har planlagt for mange eller for få øvelser på den tiden du har, at du møter på utfordringer, eller at du plutselig finner andre mer relevante øvelser.

● Innsats i øving

Innsats er også en viktig del av øvingen. Du kan vise innsats ved at du

- viser at du jobber målrettet og fokusert mot de målene du setter for egen øving
- ikke gir opp selv om du ikke umiddelbart opplever forbedring, men at du i tilfelle tilpasser øvelsen/aktiviteten bedre til ditt eget nivå om den er for vanskelig
- samarbeider med medelever på måter som er til hjelp både i din egen og medelevenes læringsprosess. Her gir du veiledning til medelever, du hjelper f.eks. til med å filme, og du reflekterer over hvordan du bidrar til å hjelpe andre



^ God innsats vil blant annet si at du jobber målrettet og fokusert.

Refleksjon

Underveis i øvingen

Mens du øver kan det være smart å gjøre noen notater når du

- møter utfordringer
- opplever noe nytt
- samarbeider med andre, og om dette bidrar til utvikling
- erfarer øvelser eller bevegelser på ulike måter (både som gøy eller som mindre meningsfullt)
- finner ut nye måter å løse øvingen på

Dette kan hjelpe deg til å vise kompetanse i at du er bevisst på og reflekterer over hva du gjør i øvingen. Dette må ikke nødvendigvis være skriftlig, men kan også gjennomføres i samtale med lærer eller gjennom video/lyd.

Etter øving i en økt

Dette kan være en oppsummering etter hver økt der du vurderer hvordan du opplevde gjennomføringen av øvingen, hvilke justeringer du i tilfelle gjorde underveis, og hva du eventuelt vil gjøre av justeringer til videre øving. Sett av plass til slike notater i øktplanen din.

Etter en periode med øving

Her reflekterer du over

- generelle opplevelser med øvingen. Opplevde du det som givende? Lærte du noe nytt? Var det noe som var kjedelig? Hvordan opplevde du å samarbeide med andre? Hva har bidratt til at du har utviklet deg?
- målet med øvingen din. Var målet realistisk, for lett, mindre relevant osv.? Justerte du målet underveis? Hva kunne i tilfelle vært et annet relevant mål?
- metodene og verktøyene du har brukt. Var metodene (med øvelsene) hensiktsmessige opp mot målet? Hva var utfordrende, givende, nytt osv.? Oppdaget du noe nytt?
- videre øving. Hva er i tilfelle videre plan? (Skal du begynne på en ny periode, fortsette å øve på fritiden eller fortsette etter at du er ferdig på skolen?)

Eksempel på en periodeplan over 5 uker

En slik periodeplan kan være en del av en sluttvurderingsperiode, men kan også kombineres med for eksempel styrketrening opp mot badminton. (Da bør du ha flere økter i uka, og kanskje i en lengre periode.) Her er det detaljert beskrevet for hele perioden, men ofte blir dette justert underveis ut i fra om du finner nye øvelser, ideer eller justerer opplegget.

Periodeplan for _____, klasse _____

Mål for perioden: Utvikle «clear»-slaget fra baklinja i badminton (men variere med smash- og drop-slagene i øvelser)

Uke	Innhold	Kommentar (hvor, med hvem, utstyr osv.)
9	Lære om clearteknikken ved hjelp av instruksjonsfilm og videoanalyse av meg selv når vi tester ut teknikken i småspill	I kroppsøvingssalen med partner. Trenger rekkerter, baller, nett og mobilen
10	Utvikle clearteknikken i spill og egne øvelser – spesielt etter serve fra den andre siden – også variere med «drop» tilbake	I kroppsøvingssalen med partner. Trenger rekkerter, baller og nett
11	Utvikle variasjoner av clearteknikken både på høyre og venstre side av baklinja – øvelser som legger opp til at vi får øvd på gode slag	I kroppsøvingssalen med partner. Trenger rekkerter, baller og nett
12	Ulike typer av småspill med fokus på clear. I paret skal vi utfordre hverandre så mye som mulig	I kroppsøvingssalen med partner. Trenger rekkerter, baller, nett og mobilen
13	Spill med fokus på clear. Også filme meg selv og se etter utvikling, samtidig med vurdering av hvordan jeg opplever clearteknikken nå	I kroppsøvingssalen med partner. Trenger rekkerter, baller, nett og mobilen

Eksempel på en øktplan hvor en øvelse er grundig beskrevet

Øktplan 1

Dato: _____

Navn og klasse: Geir Geiresen, 3 STK

Mål for perioden: utvikle clear-slaget fra baklinja i badminton

Delmål for denne økta: forbedre clear-teknikken ved hjelp av videoanalyse

Utstyr som trengs i økta: badmintonrekkert, badmintonballer, nett, mobil med internett og kamera, medelev

Tid / min	Hva	Hvordan
	Beskrivelser av øvelser som du velger for å øve på temaet, bevegelsen eller teknikken + eventuelt tegning eller bilde	Beskrivelser av hvordan du tilpasser og øver i øvelsene, og beskrivelse av om og hvordan du har brukt hjelpemidler som video, bøker, app, medelev osv.
10	Generell oppvarming: Leke med rekkert og ball, prøve å slå på nye måter og samtidig jogge rundt i salen Spesiell oppvarming: Slå gradvis lengre og lengre slag mens jeg ...	
15	«Apemetode» og «problemløsningsmetode»: Parøvelse – «clear» med veiledningsfilm: Den ene spilleren server høyt. Den andre slår clear. La ballen lande så nær baklinja som mulig. 10 ganger, så bytte.	Vi ser på instruksjonsfilm, stopper filmen underveis, kan spole tilbake og kan diskutere og prøve det som blir instruert. En medelev gir tilbakemeldinger basert på filmen og hvordan jeg gjør det i forhold til den. Vi skal sammen prøve å finne ut hvordan vi skal få til slaget best mulig
10	Få en annen til å filme oss og deretter analysere meg selv når jeg slår clear i spill	
15	Spill med fokus på clear	
10	Avslutning og loggbok	Gjøre refleksjoner fra økta samt justeringer jeg kan forbedre til neste økt

Hvorfor	Refleksjon
Du beskriver hvorfor øvelsen er egnet for å bidra til å øve mot temaet, bevegelsen eller teknikken du har valgt, og hvorfor dette skal bidra til å forbedre ferdigheter i aktiviteten din.	Refleksjoner av hvordan du opplevde øvingen, hvilke justeringer du i tilfelle gjorde underveis, og hva du eventuelt ville gjort av justeringer til videre øving. (Kan skrives i og/eller etter økta, snakkes inn på lydfil eller video, eller i samtale med læreren)
Teknikken er kjent og ved å bruke instruksjonsfilm kan vi få konkrete beskrivelser av riktig teknikk, slik at vi kan forbedre slagteknikken. Men vi må selv i paret gi hverandre videre tilbakemeldinger og diskutere basert på informasjon i filmen. (Filmen gir jo ikke tilbakemelding på det vi gjør i øvelsen, så dette må vi finne ut selv.)	Vi fant fort ut at det var vanskelig å slå til baklinja når vi fikk baller langt bak på banen, slik at vi begynte å øve på å slå ulike vinkler og hvordan vi skulle få best mulig slag på ballen. Vi oppdaget at det hadde mye å si å få med underarmsrotasjon, ikke bare håndledet i slaget. Det var vanskelig å se teknikken fra den andre siden av nettet, så den som gir tilbakemeldinger, bør egentlig stå på siden av den som slår. Dette må vi justere til videre øvelser.

Refleksjon fra gjennomføringen av øvingen

I denne økta syntes jeg det var spesielt gøy med parøvelsen, for der fikk jeg gode tips av en medelev. Jeg opplevde at jeg kunne slå ballen lengre enn før – samtidig som vi oppdaget at vi måtte organisere øvelsen bedre for at medeleven skulle kunne gi gode tilbakemeldinger. Til neste økt skal jeg bli flinkere til å gi bedre tilbakemeldinger til medeleven, der jeg fokuserer på hva som blir gjort bra, og kan bidra med å utfordre medeleven til å prøve noe nytt.



TRENING

Trening er aktivitet som har til hensikt å forbedre eller vedlikeholde fysisk form og prestasjonsevne. Du trener som regel mot et mål som kan kontrolleres (måles objektivt), men det er treningsprosessen som er i fokus.

Trening handler om at du systematisk utvikler organismen og fysisk form (f.eks. utholdenhet eller styrke) som ligger til grunn for å klare en ferdighet (f.eks. et hoppeskudd i basketball). Trening kan du måle med tester for å kontrollere utviklingen din. I basketball kan du for eksempel trene styrke og bruke tilhørende prinsipper og treningsmetoder for å forbedre styrken og spensten din i hoppeskuddet.

Hva skjer i kroppen?

Noen eksempler på hva som skjer i kroppen under trening:

- Styrketrening fører til at musklene blir større og sterkere, og du må ha tung motstand i øvelser for å utvikle styrken din.
- Utholdenhetstrening er det hjertet og kretsløpet som må belastes. Du må bruke store muskelgrupper over lengre tid, slik at pulsen din øker. Utholdenhetstrening fører til at mer blod og oksygen kan fraktes raskere og i større mengder til musklene som arbeider.
- I bevegelsestrening er målet å bedre bevegelsesutslaget i leddene dine.
- Koordinasjon og teknikktraining fører til forandringer i kroppen ved at nerveimpulser går raskere, og sentralnervesystemet klarer lettere å sortere ut viktig og mindre viktig informasjon.

I og med at det skjer forandringer i kroppen, er det viktig å varme opp for å forberede seg til treningen og unngå skader.

◆ Vg1

I Vg1 skal du kunne planlegge og gjennomføre metoder for øving og trening for å oppnå individuelle mål, også når du ikke fullt ut kan delta i aktiviteten. Altså skal du lære og senere vise at du kan anvende de ulike treningsmetodene og argumentere i planleggingen hvordan ulike metoder kan bidra til at du skal kunne oppnå individuelle mål.

◆ Vg2 og Vg3

I Vg2 skal du gjennomføre trening på egen hånd samt planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening over en periode i Vg3. Kompetansen din i egentrening blir å vise prosessen i treningen: at du kan planlegge treningen ved å bruke passende treningsmetoder og følge prinsipper og retningslinjer for trening. Metodene må du tilpasse til deg og dine egne forutsetninger ved å gjøre justeringer underveis og reflektere over hva du kan gjøre for å utvikle styrken, bevegeligheten og/eller utholdenheten din videre.

Treningsprinsippene

Gjennom forskning på hva som er god og dårlig trening gjennom mange år, har man kommet fram til noen regler som kan hjelpe oss i å gjøre treningen god og hensiktsmessig. Disse reglene kaller vi treningsprinsipper. Om du skal trene styrke, utholdenhet eller bli mer myk gjennom bevegelsestrening, er det viktig at du bruker disse treningsprinsippene, slik at du kan sikre framgang, men også unngå skader.

Spesifisitet – du blir god til det du trener på

Om du har lyst å bli bedre til å sykle, burde du sykle! Gjennom å trene utholdenhet på sykkel vil du ikke bare forbedre din generelle form, men også bli bedre til å sykle. Om du setter deg et mål om at du har lyst til å sette ny personlig rekord i antall armhevinger du klarer, eller at du skal bli en bedre klatrer, er det viktig at du trener på det du vil bli bedre på.



^ Hva trenger du mest av her – styrke, utholdenhet, teknikk eller en kombinasjon? Rullestol-utøveren Neil Malcolm konkurrerer her i en triathlonkonkurranse for para-utøvere.



^ Det er viktig å finne en belastning som passer til treningstilstanden din.

Belastning og tilpasning – kroppen tilpasser seg

Kroppen er kjempeflink til å tilpasse seg. Så om du starter å trene styrke, vil kroppen raskt finne ut at den må bli sterkere. Samtidig er det viktig å finne fram til den belastningen som er riktig for treningstilstanden din. Har du for lav belastning, vil du få liten eller ingen framgang, og er belastningen for stor, vil du bryte ned kroppen og pådra deg skader.

Progresjon – gradvis mer treningsbelastning

Om du ikke har holdt på med regelmessig trening tidligere, tåler ikke kroppen din like mye trening som hos en som har trent regelmessig. Men etter hvert som du blir i bedre form, lærer kroppen din å tilpasse seg den belastningen treningen din har påført den. Da vil framgangen av treningen avta, og du kan nå begynne å øke treningsmengden og belastningen din gradvis, slik at du kan fortsette å få resultater av treningen. Denne økningen av treningsmengden kalles progresjon. Sørg for at du har en fornuftig progresjon av treningen din når du skal trene. Om du har for rask progresjon og trener for hardt, er det lett at du får skader.

● Visste du at ...?

«Too much, too soon» er ofte den vanligste feilen man gjør når man skal starte å trene. Om du trener altfor hardt uten grunnlag, er det lett at du pådrar deg belastningsskader, eller at du blir overtrent.



^ Eksempel på testløp

Kontroll – test om treningen din fungerer

Framgangen i treningen kan være motiverende og gi deg en fin følelse av mestring. Men hvordan kan du vite at treningen din har hatt framgang? Om du føler at du er blitt sterkere, eller at det er lettere å gå i trapper etter at du har trent utholdenhetstrening, betyr det ikke nødvendigvis at du har hatt framgang. Da kan du kontrollere framgangen din ved å gjennomføre en test før du begynner å trene, og gjenta den nøyaktig samme testen etter noen uker. På den måten kan du finne ut om du er blitt sterkere eller mer utholdende. Om det viser seg at treningen ikke har fungert, burde du justere litt på treningsprogrammet ditt. Kanskje har du trent for mye, for lite eller har valgt dårlige øvelser?

● OBS om tester

Tester er bare kontroll for deg selv og din egen utvikling. Hvor mange kilo du løfter viser for eksempel ikke hvor god du er i kompetansemålet med å bruke metoder og prinsipper for styrketrening. Testen kan gi deg en bekrefteelse på at du har hatt framgang, noe som er viktig for å gi deg en god mestingsfølelse, og det kan være motiverende. Samtidig kan du kontrollere om treningsopplegget ditt har «fungert» eller ikke.

Kontinuitet – vær tålmodig

Det tar tid å komme i god form eller bli sterkere. Dette prinsippet handler om at du må trene jevnt over en lengre periode, slik at kroppen gradvis bygger seg opp til å bli sterkere eller mer utholdende. De som er idrettsutøvere på et høyt nivå, har trent systematisk over mange år. Når du skal trene, må du bygge stein for stein, og for å få framgang må du trene sammenhengende over lang tid.

Har du opplevd at du har trent godt før sommerferien, men når du kommer tilbake til de normale treningsvanene dine ved skolestart, er du i litt dårligere form og kanskje ikke like sterk? På samme måte som kroppen tilpasser seg økt belastning gjennom trening, vil den tilpasse seg mindre belastning gjennom det å ikke trene. Det vil si at om du slutter å trene, eller om du blir syk i en periode, vil kroppen gradvis «tilbakestilles» til en utrent tilstand.

Variasjon

For å unngå skader og for å øke motivasjonen er det viktig å variere treningen. Det kan være å løpe i terrenget i stedet for på asfalt, å trene utholdenhet på langrenn i stedet for å sykle, eller å bytte ut øvelser i styrketreningsprogrammet ditt.

Du kan variere

- underlaget du trener på
- treningsformen (utholdenhet, styrke, bevegelighet)
- aktivitetene (sykling, svømming, langrenn, leker osv.)
- metodene (intervall, langkjøring, maksimal styrketrening, hypertrofi)
- øvelsene i treningsprogrammet
- mellom harde og lette økter



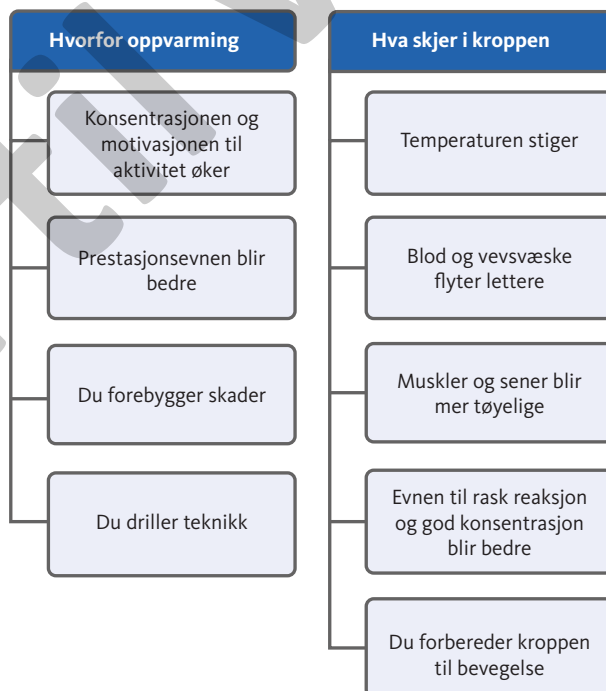
^ Det kan øke motivasjonen om du legger noe av treningen din ute i naturen.

OPPVARMING

Med oppvarming mener vi aktiviteter som har til hensikt å forberede deg til hard fysisk aktivitet. Før du skal starte å trene, delta i en konkurranse eller gjøre tungt kroppsarbeid, er det viktig å varme opp. Kroppen, med tanker, følelser, nerver, muskler, hjertet og sirkulasjonssystemet trenger tid til å omstille seg fra hvile til fysisk aktivitet, og det er denne forberedelsen vi kaller oppvarming.

Hvorfor varme opp?

Det er i hovedsak fire grunner til hvorfor du burde varme opp. Se også hva som skjer i kroppen når du varmer opp.





◀ Den siste delen av oppvarmingen bør være rettet mot den aktiviteten du skal i gang med.

Hvordan varmer du opp

Generell oppvarming

Når du skal varme opp, er det viktig å øke temperaturen i kroppen. Når du bruker musklene, produserer de mye varme som gjør at kroppen blir varm. I den generelle oppvarmingen er hensikten å bli varm i hele kroppen og øke motivasjonen ved å forberede seg mentalt til aktiviteten. Den generelle delen av oppvarmingen bør vare 10–20 minutter. Aktiviteter som jogging, sykling og roing er fine oppvarmingsøvelser, siden de tar i bruk de store musklene i beina, samtidig som det er svært enkelt å passe på hvor fort du gjør dette.

Spesiell oppvarming

Når du varmer opp, handler det om å forberede deg til aktiviteten som du skal gjøre. Den siste delen av oppvarmingen skal være rettet mot selve aktiviteten. For å innstille deg på aktiviteten som du skal i gang med, er det viktig å bruke ballen i ballspill, musikk i dans og oppvarmingsserier i styrketrening. Du varmer opp for å bli varm, for at bevegelsene skal bli bedre, og for at du skal få en riktig psykisk forberedelse.

Forslag til et oppvarmingsprogram før basketball eller håndball

Del	Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor
Generell del	5–10 min	Generell oppvarming	Jogging med variasjon <ul style="list-style-type: none">• Løp vanlig• Løp sideveis• Jogg bakover• Hopp sideveis• Løp med kneløft• Løp med spark bak	<ul style="list-style-type: none">• Øke temperaturen i kroppen, slik at blod og vevsvæske flyter lettere• Muskler og sener blir mer tøyelige• Evnen til reaksjon og konsentrasjon blir bedre• Forbereder kroppen på bevegelse
Spesiell del	10 min	Spesiell oppvarming med ulike varianter av spretting, pasninger og avslutninger	Hermegåsa: Gå sammen to og to. Etter tur gjør dere en driblerie som den andre skal kopiere. Pasninger og skudd: Løp rundt i salen mens dere dribler, sender pasninger og avslutter mot målet eller kurven.	<ul style="list-style-type: none">• Øke motivasjonen• Det er gøy• Venne kroppen til bevegelsene som skjer i spillet• Gjøre seg klar til å øve på teknikk, taktikk og selve spillet

Retningslinjer for oppvarming

I oppvarmingen bør du

- ha en generell del i starten
- bruke øvelser som du synes er gøy og motiverende
- ha en rolig overgang fra hvile til arbeid – begynn rolig og øk intensiteten etter hvert
- unngå spurter og raske retningsforandringer tidlig i oppvarmingen
- fokusere på de store muskelgruppene i beina, men husk også å varme opp armer, mage og rygg
- øke tempoet gradvis
- tilpasse oppvarmingen til aktiviteten – skal du på en rolig løpetur eller lære deg danseturer i salsa, trenger du mindre oppvarming enn om du skal løpe 60-meteren
- bruke godt med klær mens du varmer opp
- ha en spesiell del etter den generelle delen
- la den spesielle delen være rettet mot aktiviteten – i volleyball bør du for eksempel bruke ulike oppvarmingsøvelser med ball



● Visste du at ...?

Du kan fint gjøre den generelle oppvarmingen morsommere med å ha ulike leker og inkludere ball, musikk og parøvelser. Det viktigste er at du har en rolig overgang fra hvile til fysisk aktivitet, og at du unngår øvelser som kan utsette deg for skader.

? OPPGAVER

- 1 Hvorfor varmer du opp?
- 2 Hvilke endringer som er gunstige for kroppen, skjer ved oppvarming?
- 3 Hvorfor tror du det er viktig å ha det gøy i oppvarmingen?
- 4 Hva er forskjellen mellom generell og spesiell oppvarming?
- 5 Bruk retningslinjene for oppvarming og diskuter hvordan planen for oppvarming til dans har ivaretatt dem.
- 6 Lag et oppvarmingsprogram til en basketballøkt på 20 minutter, der du tar utgangspunkt i retningslinjene for oppvarming.

STYRKETRENING

En av de viktigste treningsformene du skal lære deg i kroppsøving, er styrketrening. I dette kapitlet skal du lære ulike *treningsmetoder* innenfor styrketrening. Du skal også lære om de viktigste muskelgruppene og noen øvelser du kan bruke for å trene dem.

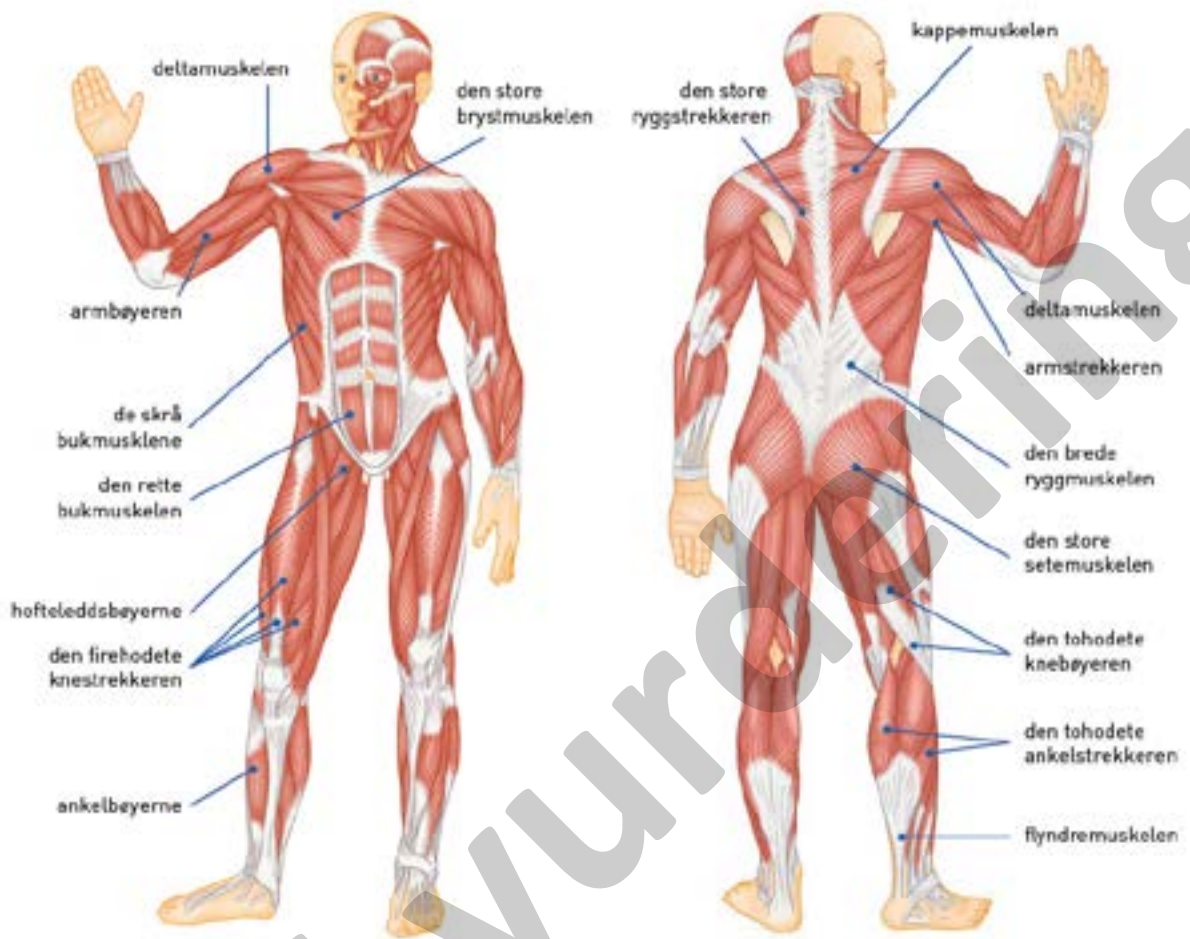


Musklene

Alle dyr og mennesker er helt avhengige av musklene. Det er musklene som holder skjelettet på plass og skaper bevegelse. Det finnes over 600 forskjellige muskler i kroppen. Du har noen store muskler, som den store setemuskelen som skal utvikle stor kraft, men de aller fleste musklene er små og har finmotoriske oppgaver, som musklene i ansiktet. Når noen forteller deg en god vits, setter det i gang over 15 muskler i ansiktet for at du skal smile!

• Definisjoner

- Muskelstyrke er muskelens maksimale evne til å utvikle kraft. Muskulær utholdenhet er musklens evne til å utvikle relativt stor kraft mange ganger.
- Styrketrening er trening som har til hensikt å forbedre eller vedlikeholde styrken til muskulaturen i kroppen din.



Hva bestemmer hvor sterke vi er?

Styrke og teknikk

For at vi skal bli sterkere, bør vi vite litt om hva som har betydning for styrken vår. De to viktigste faktorene er den styrken musklene har, og hvordan musklene samspiller med hverandre gjennom nervesystemet.

Bevegelsene i kroppen fungerer som en marionettdokke der hjernen bestemmer bevegelsen og gir nervesignaler videre til musklene, som trekker seg sammen eller slapper av. Når hjernen «trekker i nervetrådene», flytter skjelettet seg etter, og det skaper bevegelse. Det er viktig at hjernen trekker i de riktige (nerve)trådene, så musklene reagerer med en riktig krafttilpasning (styrke). Når du for eksempel trener på å ta armhevinger, vil kroppen bli enda flinkere til å trekke i de riktige trådene, til riktig tid og med riktig kraft. Dermed blir du sterkere uten at muskulaturen blir «sterkere», og muskulaturen i

armstrekkerne lærer seg å samarbeide bedre med muskulaturen i brystet og magen. Dette er teknikk.

En muskel består av mange tynne lange muskelfibrer (muskelceller) som kan utvikle kraft ved å trekke seg sammen. Når vi trener styrke, øker tykkelsen på hver enkelt muskelfiber, slik at muskelen i sin helhet blir tykkere og dermed sterkere. Det er dette vi kaller *hypertrofi*. Musklene blir større og dermed sterkere.

Generelt om styrketrening

Hvorfor trene styrke?

I mange idretter har muskelstyrken avgjørende betydning for prestasjonen, men målet med styrketreningen kan være forskjellig. Vektløftere og styrkeløftere trener for eksempel for å bli sterkest mulig – maksimal styrke – mens roere og padlere prioriterer trening for å opprettholde relativt stor kraft over lang tid – muskulær utholdenhet. Andre utøvere, for eksempel i lagspill, trener for å forbedre hurtighet og spenst – eksplosiv styrke – mens kroppsbyggere og mange mosjonister er opptatt av utseendet og trener for at musklene skal vokse mest mulig – hypertrofi. Selv om styrketrening har mange positive effekter på kroppen, er det mange som først og fremst trener styrke fordi de synes det er gøy. Opplevelsen av framgang når du endelig klarer å ta ti kroppshevninger, gir deg en stor mestringsfølelse. Samtidig er styrketrening en fin fritidsaktivitet som du kan gjøre alene eller sammen med venner.

Hvordan styrketrening påvirker kroppen

- Tverrsnittsarealet i musklene øker, de blir tykkere.
- Samspillet mellom musklene blir bedre (nervesystemet).
- Du får sterkere sener og bindevev.

● Visste du at ...?

For at en muskel skal bli sterkere, må du belaste den. Best effekt har du hvis du belaster den så mye at du ikke klarer å ta i mer, altså maksimalt. Det er en hovedregel for styrketrening.

Retningslinjer i styrketrening

Når du skal trene styrke, er det noen felles retningslinjer som kan være gode å følge:

- Oppvarmingen bør ha en spesiell del som passer til den øvelsen du skal trene i.
- Det er viktig at du presser deg til du blir så sliten at du ikke klarer flere repetisjoner.
- Om du skal bruke nye øvelser som du ikke har brukt før, må du først trene med lettere belastning for å lære riktig teknikk, slik at du unngår skader.
- Øk belastningen gradvis.
- Nybegynnere bør trene med så lett belastning at de klarer flere enn 10 repetisjoner.
- Det skjer flest skader i styrketrening grunnet uhell, som å miste vektskiver eller ha dårlig løfteteknikk.
- Det er viktig å passe på at ryggen har en naturlig svai i øvelsene, slik at du ikke skader den.

God løfteteknikk

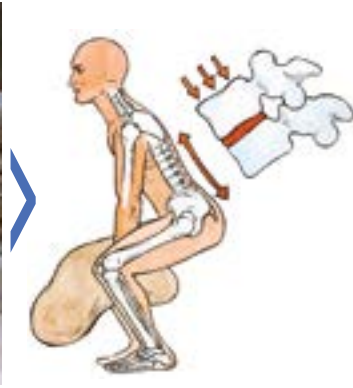
Ensidige arbeidsstillinger, uheldige løftemåter og svak muskelstyrke er de vanligste årsakene til at du skader ryggen i forbindelse med idrett, trening eller ulike daglige aktiviteter. Det er viktig at du lærer deg gode vaner for å løfte,



< I denne knebøy-øvelsen må du få instruksjon før du begynner.



^ Riktig



^ Galt



bruke musklene riktig og forebygge skader. Det beste er at du følger en del grunnleggende regler for løfting av tunge gjenstander, enten det er i dagliglivet eller i styrketreningen. Du må

- holde ryggen rett og med en naturlig svai
- gå nært inntil det du skal løfte
- sikre vektskivene med låser
- løfte hodet og feste blikket opp og fram
- puste dypt inn før løftet og spenne opp mage- og ryggmuskulene
- puste godt ut på slutten av løftet
- alltid starte løftet med å ta i med musklene i beina
- løfte vektstanga så nært kroppen som mulig

Ulike metoder for å utvikle muskelstyrke

Det finnes mange måter å trene styrke på, og valget av metoder bestemmes av hensikten eller målet med treningen. I hovedsak har vi fire måter å trene styrke på. Du kan trene

- maksimal styrketrening
- muskulær utholdenhet
- hypertrofi for å få større muskler
- eksplosiv styrketrening

Noen begreper trenger nærmere avklaring

Repetisjon (reps)	Ett fullført løft
Serie/sett	Flere repetisjoner (reps) etter hverandre (f.eks. 10 reps med 80 kg i beinpress)
Pause	Tid mellom hver serie, hvert sett eller hver øvelse
1 RM	Den maksimale belastningen som en person kan løfte i én repetisjon (én gang) i en gitt øvelse (f.eks. 120 kg i beinpress)
X RM	Den maksimale belastningen som en person kan løfte i x antall repetisjoner (10 RM er f.eks. å løfte 80 kg 10 ganger i beinpress)
% av 1 RM	Vekta du skal ha, oppgis ofte i % av 1 RM. Om din 1 RM i beinpress er 100 kg, og treningen skal være 80 % av 1 RM, skal du løfte sett på 80 kg.



◀ I øvelsen benkpress klarte du for eksempel å løfte 50 kg seks ganger. Da du prøvde på den sjuende repetisjonen, klarte du ikke løftet. Da er din 6 RM (repetisjon maksimum) 50 kg i benkpress. Om du skal trene 12–14 RM, bør du da ta av vektskiver, slik at du klarer flere repetisjoner.

Metode for å utvikle muskulær utholdenhet

Dette er metoden du bør begynne med når du helt i starten skal trene styrke. Da kan du utvikle en god teknikk og skaffe deg et godt grunnlag før du går over til andre treningsmetoder.

I idretter som langrenn, padling og løping utvikler du jevn kraft over lengre tid. Da settes ikke den maksimale kraften du kan skape, på prøve, men evnen du har til å opprettholde kraft over lengre tid. Du trener musklernes evne til å holde ut. Ved å trene muskulær utholdenhet kan du få musklene til å holde ut enda lenger.

Eksempel på trening for muskulær utholdenhet

Belastning	Lav (20–60 % av 1 RM)
Innsats	Middels
Bevegelsestempo	Jevnt
Antall repetisjoner	Flere enn 15, men bør ikke være mer enn 40
Antall serier	1–3 serier
Lengde på pauser	0–2 minutter
Antall øvelser per muskelgruppe	1–2

Hypertrofi – metode for å utvikle større muskler

Etter hvert som du begynner å beherske teknikken og har skaffet deg et godt grunnlag i de ulike øvelsene, bør du gå over til hypertrofitrening, da dette er en mye mer effektiv måte å trene på for de aller fleste. Ved denne typen trening øker tykkelsen på hver enkelt muskelfiber slik at du får større muskler. Det er dette som i hovedsak øker muskelstyrken, samtidig som det er lettere at du får trent inn god teknikk i de øvelsene du trener i.

Eksempel på trening for hypertrofi

Belastning	60–80 % av 1 RM
Innsats	Maksimal til utmattelse
Bevegelsestempo	Jevnt
Antall repetisjoner	6–15 repetisjoner
Antall serier	1–3 serier
Lengde på pauser	1–3 minutter
Antall øvelser per muskelgruppe	2–5 på hver muskelgruppe 1–3 ganger i uka



◆ Visste du at ...?

Mange tror at noen som er sterke, har flere muskler enn oss andre. Det stemmer ikke. Man får ikke flere muskler av styrketrening, men musklene blir tykkere ved at hver enkelt fiber blir tykkere.

Maksimal styrke – utvikling av nervesystemet

Om målet er at du skal løfte mye i 1 RM, eller at du skal bli sterkere i idretter der det er viktig at du er sterk, er maksimal styrketrening en god metode. Når du trener maksimal styrketrening, blir du først og fremst sterkere fordi nervesystemet utvikles og musklene blir bedre til å samarbeide. Denne treningen påvirker også muskelstørrelsen, men ikke i like stor grad som hypertrofitrening. Dette er en metode vi bare anbefaler for dem som har drevet aktiv styrketrening i over 1 år.

Eksempel på trening for maksimal styrke

Belastning	85–100 % av 1 RM
Innsats	Maksimal
Bevegelsestempo	Så hurtig som mulig
Antall repetisjoner	1–5
Antall serier	3–5
Lengde på pauser	3–4 minutter
Antall øvelser per muskelgruppe	1–4

Definisjon

Eksplisiv styrke er evnen til å utvikle størst mulig kraft hurtig.

Metode for å utvikle eksplosiv styrke

Om målet med styrketreningen er at du skal hoppe høyere i volleyball, sprinte raskere i fotball eller kaste hardere i håndball, kan det å trene eksplosiv styrke være en god metode. Styrke, spenst og hurtighet henger sammen, siden den eksplosive styrken din blir større om du blir sterkere. Gjennom å trene nerver systemet ditt og lære musklene dine til å utvikle stor kraft hurtig vil den eksplosive styrken din bli bedre. Denne typen trening er ikke typisk som fritidsaktivitet, men for idrettsutøvere på et høyt nivå som trenger ekstra trening for å bli enda raskere eller hoppe enda høyere. Denne typen trening gir også en stor belastning på musklene og kan føre til skader om du ikke har godt nok treningsgrunnlag.

Eksempel på trening for eksplosiv styrke

Belastning	Lav (30–40 % av 1 RM)
Innsats	Maksimal i hvert løft
Bevegelsestempo	Så hurtig som mulig
Antall repetisjoner	1–5 repetisjoner
Antall serier	3–5 serier
Lengde på pauser	3 minutter
Antall øvelser per muskelgruppe	1–3





> Christian Sørum og Anders Mol er blant verdens beste lag i sandvolleyball. Her konkurrerer de mot Yannick Harms fra Tyskland under VM i Hamburg.



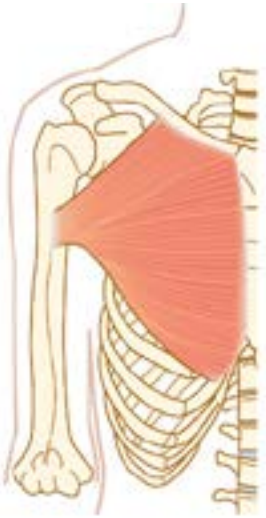



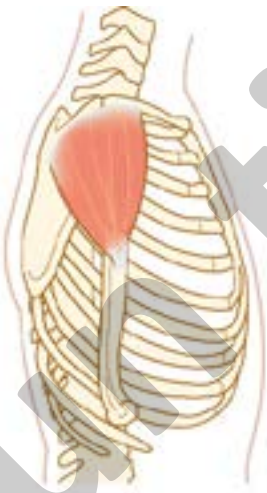



Styrketreningsøvelser

På de følgende sidene finner du styrkeøvelser. Vi deler ofte inn kroppen i ulike muskelgrupper, og du vil finne øvelser som du kan utføre i et styrkerom, men også øvelser der du bare bruker egen kroppsvekt.




Forslag til styrkeøvelser

Muskelgruppe	Øvelse	Øvelse
Bukmuskulene	Sit-ups	Beinløft med makker
		
	Spenn magemuskulene samtidig som du løfter skuldrene og overkroppen.	
		Ha strake bein og la makkeren din dytte beina ned og til siden.
Den store ryggstrekkeren	Rygg-ups og diagonalhev	Rygg-ups
		
	Ligg på magen og løft armer og bein samtidig. Kast en medisinball oppover om du ønsker å gjøre øvelsen tyngre.	
		Ligg på magen med overkroppen hengende ned. Rett opp overkroppen gjennom en rullende bevegelse.

Muskelgruppe	Øvelse	Øvelse
Hoftestrekkerne og knestrekkerne	Knebøy	Knebøy med vekt
		
	Hold skulderbreddes avstand mellom beina, og bøy rolig til ca. 90 grader i kneleddet.	I denne øvelsen bør du få instruksjoner fra læreren din.
Knebøyerne	Nordic hamstrings	Leggcurl
		
	Gjør som vist på bildet. Len deg framover og brems kontrollert. Ta en push-up tilbake.	Press beina opp til de er helt bøyd. Før beina rolig tilbake

Muskelgruppe	Øvelse	Øvelse
Den store brystmuskelen	Brede armhevinger	Benkpress
	 <p>Hold kroppen strak og vannrett. Senk kroppen ned til brystkassa berører gulvet, og løft opp. Et bredt grep trener mest brystmuskelen, mens et smalt grep trener mer armstrekkeren.</p>	
		 <p>Her burde du be om hjelp til å utføre øvelsen.</p>
Skuldrene (deltamuskulene)	Deltahev til siden	Deltahev foran
		
	 <p>Løft armene strakt ut til siden til armene er horisontale. Senk armene rolig ned.</p>	

Muskelgruppe	Øvelse	Øvelse
Den brede ryggmuskelen og kappemuskelen	Kroppshevinger	Nedtrekk foran hodet
		
	Hold fast i en bom eller stang og løft haka over. Unngå å kippe deg opp.	Ta et bredt grep og senk stanga foran hodet til den berører brystkassa.
Armstrekkerne (triceps)	Sittende dips	Tricepspress
		
	Hold armene på benken, senk overkroppen rolig ned og strekk ut i armene.	

Muskelgruppe	Øvelse	Øvelse
Armbøyerne	Bicepscurl med vektstang	Bicepscurl med manualer
		
	Hold vekta med undertak og løft den opp til skuldrene. Hold overarmen helt i ro.	Hold en manual i hver arm med undertak. Løft dem opp til skuldrene uten å bevege overarmene.

? OPPGAVER

- 1 Hva bestemmer muskelstyrken din?
- 2 Hvilke treningsmetoder har vi?
- 3 Hvordan lønner det seg å trene for å øke muskelstyrken?
- 4 Hvorfor trener mange styrketrening?
- 5 Hvorfor tror du at så mange jenter for 10–15 år siden kviet seg for å trene styrketrening?



SPENST- OG HURTIGHETSTRENING

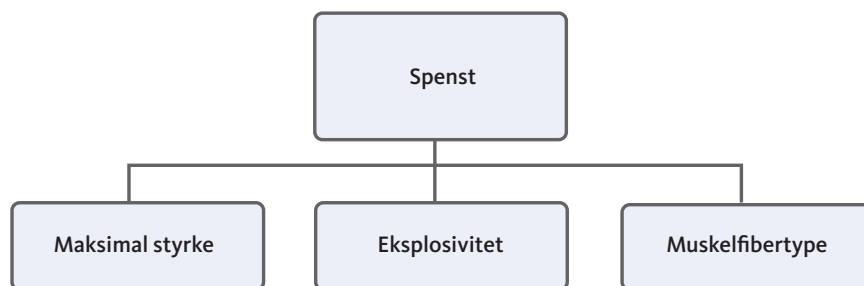
Om du hopper på en trampoline, hopper opp i en hodeduell i fotball eller prøver å hoppe over en bekk, er det spensten din som bestemmer hvor høyt eller langt du hopper. Det er den eksplosive kraften til musklene i beina som ikke bare bestemmer spensten din, men også hvor hurtig du klarer å løpe. Det er derfor en stor sammenheng mellom styrke i beina, spensten din og hvor rask du er.

Spenst

• Definisjon

Spenst er evnen til å hoppe høyt eller langt.

Evnen du har til å hoppe høyt eller langt er tosidig. Du må kunne påføre underlaget en stor kraft som setter kravet til din maksimale styrke i beina, samtidig som at dette må skje eksplosivt.





< Det er mange aktiviteter der spenst er viktig.

Hvordan trene spenst

Om du ønsker å forbedre spensten din, bør du begynne å trene systematisk. I volleyball, der spensten er svært viktig, ser vi at mange utøvere utvikler belastningsskader i kneet under puberteten. Kombinasjonen med mye hopping i idretten og forebyggende spensttrening bør systematiseres gjennom gode treningsopplegg med fokus på en forsiktig progresjon. Grunnøvelsene ved spensttrening bør være stegserier, hinkeserier og kombinasjoner av hopp og hink. Det er også fint å ha ulike spenstløyper eller trappehopp. Husk

- god oppvarming
- at rytme, timing og god teknisk utførelse er viktig
- å gjennomføre mange hopp
- at bevegelsene bør likne de bevegelsene du skal utføre i aktiviteten
- å øke treningsmengden (antallet utførte hopp) gradvis
- å ta i maksimalt når du trener spenst (Ha gjerne ha noe å strekke deg etter. Hopp så høyt du kan!)
- å ta lange pauser (2–3 minutter)
- at du bør trene to til tre ganger i uka
- å sørge for tilstrekkelig hvile mellom hver treningsøkt
- at progresjon er viktig, og unngå å starte med tung spensttrening for tidlig
- stor variasjon

Vertikale og horisontale hopp er fine øvelser for å utvikle god spenst. Du kan også trene opp spensten din ved å trene hurtighet eller trene eksplosiv styrke.

Hurtighetstrening

Hurtighet handler om hvor rask du er. Men hva betyr egentlig det å være rask eller hurtig? Vi har forskjellige typer hurtighet. Vanligvis skiller vi mellom

- 1 *reaksjonshurtighet*, hvor raskt du klarer å reagere
- 2 *akselerasjonshurtighet*, som viser hvor raskt du kan øke farten
- 3 *maksimal hastighet*, som viser hvor stor fart du klarer å oppnå

• Definisjon

Hurtighet er å gjennomføre en bevegelse eller øvelse raskt

De forskjellige aktivitetene krever forskjellige typer hurtighet. Fotball krever ikke bare at du skal ha en høy hastighet, men du må også kunne starte, stoppe og ta raske retningsforandringer om noen prøver å lure deg med en finte. Dette kaller vi *agility*, eller evnen til raske retningsforandringer.

• Visste du at ...?

Alle kan trene seg opp til et bra nivå, men hurtighet og spenst er i stor grad genetisk betinget. Det betyr at noen er født raskere enn andre. Hurtigheten din er avhengig av de genene du har, men kan også bli påvirket av trening.

Hvordan trene hurtighet

Når du skal trene hurtighet, bør du

- sørge for god oppvarming
- more deg med barneleker som haien kommer og sisten
- trene hurtighet i øvelser som likner aktiviteten du skal i gang med
- gjennomføre treningen når du er uthvilt
- ha maksimal innsats
- ha kortere løp på maksimalt 100 meter
- sørge for gode pauser (1–3 minutter)



< Usain Bolt – verdens beste sprinter gjennom mange år. Her ser vi ham på 200-meter fra OL i Beijing.

UTHOLDENHETS- TRENING

Tenk deg at du leker stiv heks i kroppøvingen. Du er hekse, og helt i begynnelsen klarer du å ta mange, og det går skikkelig bra. Etter hvert som leken pågår, blir det vanskeligere og vanskeligere å ta klassekameratene dine, og du klarer ikke løpe like fort som du gjorde helt i starten. Hva er grunnen til det? Er det noe som skjer i kroppen din som gjør at du ikke klarer dette, og er det trenbart? Det skal du få svar på i dette kapitlet.

Hva er utholdenhet?

I mange aktiviteter er det et behov for å holde på lenge med aktiviteten. Etter hvert blir du mer og mer sliten, og du klarer ikke å være like aktiv som du var i starten. Noen blir mindre slitne enn andre fordi de har bedre utholdenhet. De klarer å holde et høyere aktivitetsnivå og holde ut i lang tid.

• Definisjon

Utholdenhet er evnen til å opprettholde høy intensitet over tid.

Det er krav til utholdenhet i nesten alle idretter og aktiviteter som varer mer enn 10–20 sekunder, men betydningen og måten du skal trene på, er ulik om du vil bli en god syklist eller en god bokser som skal gå flere runder i ringen. I for eksempel langrenn og løping har utholdenheten stor betydning for resultatet, mens den i idretter som turn og volleyball er en forutsetning for å kunne gjennomføre trening. I de fleste ballspill er utholdenheten viktig, men ikke den mest sentrale egenskapen, slik den er i løping og sykling. For svært mange vil det å trene utholdenhet være et mål i seg selv. De trener utholdenhet fordi de liker det, opplever mestring og opplever egenutvikling.

Hva er det som gjør at noen har god utholdenhet?

I klassen din er det store forskjeller på hvor god utholdenhet hver enkelt har. Graden av utholdenhet blir bestemt av

- treningstilstand
- alder
- kjønn
- medfødte fysiske og psykiske egenskaper

Vi mennesker har ganske forskjellige utgangspunkt for å utvikle god utholdenhet. Noen har en kropp som er hurtig og sterk, mens andre har en kropp som er mer laget for utholdenhet. Alder, kjønn og medfødte egenskaper er faktorer som du ikke kan trene på eller gjøre noe med. Selv om mye med kroppen er forutbestemt, kan du ved å trene utholdenhet endre treningstilstanden slik at musklene blir mer utholdende, og du kan øke kroppens evne til å ta opp og utnytte oksygen.

Ulike typer muskelfibrer

Noen har talent for utholdenhetsidretter fordi musklene deres består av mange langsomme og utholdende fibrer, mens andre har talent for eksplosive idretter fordi de har mange eksplosive fibrer. Vi har tre forskjellige typer muskelfibrer, der

- type I-fibrer er langsomme og utholdende
- type IIA-fibrer er relativt raske og relativt utholdende
- type IIX-fibrer er de aller raskeste og minst utholdende fibrene

Alle musklene i kroppen inneholder alle de tre forskjellige muskelfibrene, men andelen av hver av dem varierer fra muskel til muskel og fra person til person. Dette er genetisk bestemt (medfødt), og denne sammensetningen endrer seg lite ved trening.

Energiomsetningen

Hvor musklene får energien sin fra

For å forstå hvorfor du får bedre utholdenhet, trenger du å vite hvor musklene får energien sin fra. På samme måte som en bil trenger bensin, trenger mus-



^ Trenger du like mye utholdenhet i disse idrettene?

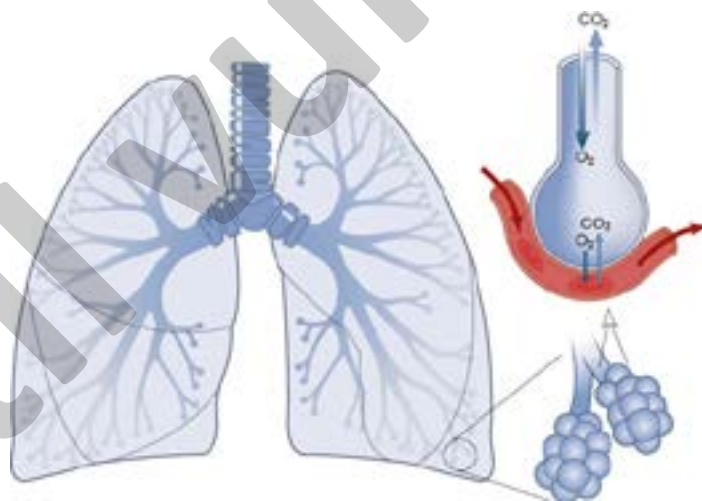
klene i hovedsak fett eller karbohydrater for å virke. Den beste måten å gjøre dette på er at kroppen forbrenner karbohydrater eller fett ved hjelp av oksygen (*aerob* energifrigjøring). Da tar blodet opp oksygen fra lungene, og hjertet pumper det oksygenrike blodet til musklene. Utholdenheten din bestemmes i stor grad av hvor mye oksygen du kan ta opp. Om intensiteten er lav, som når du går eller jogger rolig, vil all energien komme fra aerob energifrigjøring.

Mange ganger når du skal anstrenge deg hardt, som når du løper 60-metere, er kravet til energi for stort til at det dekkes av aerob energifrigjøring. Da aktiverer musklene sitt «reservekraftverk», slik at du klarer å løpe enda raskere. I dette reservekraftverket er du ikke avhengig av oksygen, siden energifrigjøringen skjer *anaerobt* (uten oksygen). Når du bruker anaerob energifrigjøring, produseres det melkesyre, som endrer miljøet inne i muskulaturen. Etter hvert vil muskulaturen fungere dårligere, og du vil ikke lenger klare å løpe like fort. Da må du enten stoppe opp eller senke farten.

Aerob kapasitet

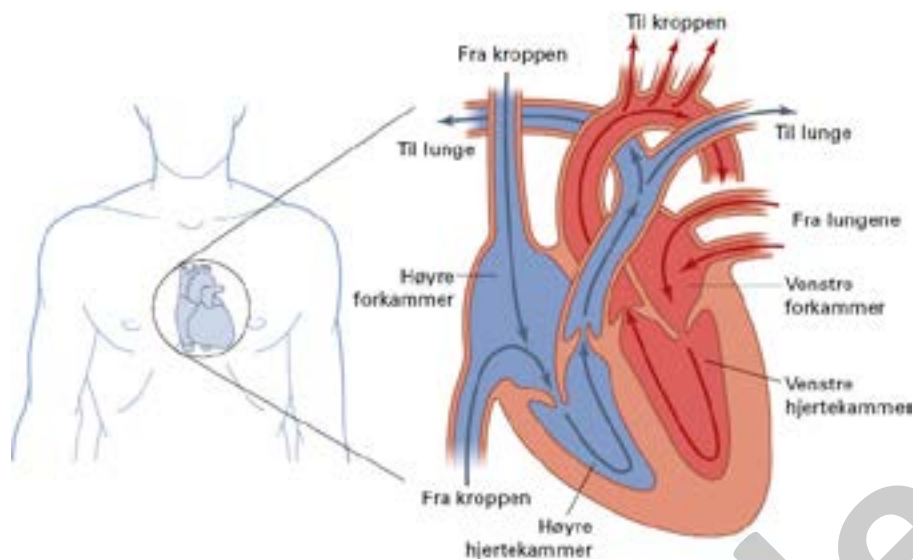
Den viktigste ingrediensen i god aerob kapasitet er opptaket av oksygen. Hvor mye oksygen du klarer å ta opp, bestemmes av hvor mye oksygen kroppen din klarer å transportere til musklene dine.

> Lunger med alveoler



Oksygentransport i kroppen

I det lille kretsløpet blir oksygenfattig blod (blått på tegningen) fraktet til lungene. Der tar blodcellene opp oksygen (O_2) og kvitter seg med karbondioksid (CO_2). Fra det lille kretsløpet går blodet inn i venstre forkammer i hjertet før det oksygenrike blodet (rødt på tegningen) blir pumpet gjennom arterier (pulsårer) og ut til kapillærer (små blodårer) rundt om i kroppen i det store kretsløpet. Her tar musklene opp oksygen fra blodet og gir fra seg karbondioksid. Det oksygenfattige blodet fraktes tilbake i vener til hjertet, som pumper det tilbake til lungene.



◀ Hjertet med det store og det lille kretsløpet

✓ Det store og det lille kretsløpet

Hjertet og blodet

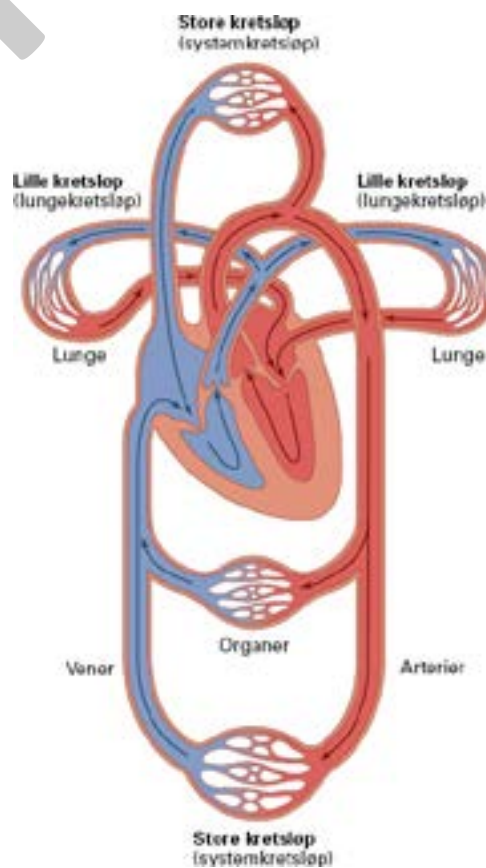
Om en dårlig utholdenhetstrent person er i hvile, vil hjertet pumpe ut omtrent 70 ml blod per slag. Dette kaller vi hjertets slagvolum. Hos svært godt trente utholdenhetstøvere kan hjertet pumpe ut 150 ml per slag. Om begge to har en hjertefrekvens (antall hjerteslag per minutt) på 70, får vi dette regnestykket:

minuttvolum = 70 ml per slag · 70 slag per minutt = 4,9 L blod per minutt

minuttvolum = 150 ml per slag · 70 slag per minutt = 10,5 L blod per minutt

Dette betyr at en utøver med et godt utholdenhetstrent hjerte kan pumpe ut over dobbelt så mange liter blod som en utrent, når hjertet slår like mange slag!

Utholdenhetstrening over tid vil føre til et større slagvolum, hjertets pumpekapasitet øker. Du får også mer blod i kroppen, musklene dine blir mer rustet for utholdenhetstrening, og det blir flere kapillærer rundt hver enkelt muskelcelle. Dette er noe du kommer til å merke på flere måter. Du trenger ikke anstrenge deg like mye som tidligere for å holde en bestemt fart på løpeturen, hvilepuls din går ned, og formen din blir bedre.



• Visste du at ...?

Et voksent menneske har omtrent 5 liter blod. Ved trening kan du få mer blod, og topprente utholdenhetsutøvere kan ha over 9–10 liter blod.

Hvordan trene utholdenhet

Når du nå skal i gang med utholdenhetstrening, bør du kjenne til viktige retningslinjer. Kroppen din er utrolig tilpasningsdyktig, og den har som mål å tilpasse seg den livsstilen du har. Om du påfører den belastning i form av trening, vil den tenke: «Oi, dette klarer jeg ikke så godt. Jeg må prøve å bli sterkere for å takle den belastningen.» Men om du påfører den så mye belastning at den ikke tåler det, kan den bli skadet.

Det er flere ting som bestemmer hvor «tung» denne belastningen er. Det viktigste er

- hvor *ofte* du trener
- hvor *lenge* du trener (varighet)
- hvor *hardt* du trener (intensitet)

Når du skal legge opp til utholdenhetstrening, er et viktig prinsipp at jo hardere du trener, desto kortere varighet kan du ha på treningen. Om du skal starte med utholdenhetstrening, bør du variere mellom rolig trening som varer litt lenger, og kortere, men harde treningsøkter.

• Visste du at ...?

Om du har høy intensitet og løper i et tempo som gjør deg andpusten, betyr det ikke at alle som løper like fort som deg, har høy intensitet. Hadde du løpt ved siden av en god orienteringsløper, ville denne personen hatt moderat eller lav intensitet. Der intensiteten din er opp mot din maksfart, vil orienteringsløperen ha mye å gå på, og treningen vil ikke oppfattes som like tung.

Aerob og anaerob utholdenhet

Når du skal i gang med å trene utholdenhet, er det viktig å tenke på hvor lang varighet, eller tid, aktiviteten du liker å drive med tar.

Aerob utholdenhet er evnen til å kunne gjennomføre langvarig arbeid med forholdsvis høy intensitet. Her er det slik at musklenes energifrigjøring (musklene trekker seg sammen) skjer med oksygen til stede. Om kravet til energi er så stort at du ikke klarer å dekke det med aerob energifrigjøring, må du også bruke anaerob energifrigjøring. Kroppen setter da i gang med en «reservemotor» som gir energi til musklene, men som også lager melkesyre (som gjør at musklene blir «stive»).

Grunnleggende retningslinjer

- Utholdenhetstrening skal være lystbetont. Det er viktig at du driver en form for utholdenhetstrening som du liker. Du kan spille fotball på løkka, sykle i terrenget, løpe i skogen med musikk på øret eller gjøre andre ting som du er glad i.
- Aktiviteter som bruker store muskelgrupper, som varer lenge, og som du blir andpusten av, passer bra til utholdenhetstrening. Du kan for eksempel sykle, gå, løpe og spille innebandy.
- Utbyttet av utholdenhetstreningen er avhengig av varigheten på treningen (hvor lenge du trener), intensiteten du benytter (hvor hardt du trener), og treningsfrekvensen (hvor ofte du trener).

Treningsmengden er en kombinasjon av varighet, frekvens og intensitet.

Varighet – hvor lenge

Hvor lenge en trening varer, måles i tid og kalles varighet.

Treningsfrekvens – hvor ofte

Hyppigheten eller treningsfrekvensen vil si hvor ofte du trener. En tommelfingerregel for å øke utholdenheten er å trene tre ganger i uka.

Treningsintensitet – hvor hardt

Om du skal trene utholdenhet, kan du velge å trene med ulik intensitet. Intensiteten styrer hvor lenge og hvor raskt du kan løpe, ro eller gå. Om du går deg en rolig tur, vil intensiteten være lavere enn om du løper. Trening med lav og moderat intensitet med lengre varighet kan være like god utholdenhetstrening som korte, men harde økter. Mange trener med for høy intensitet og tror at de må være utslitt for å få utbytte av treningen. Det stemmer ikke.

➤ Vi kan kontrollere treningsintensiteten på flere måter, men den mest vanlige er å måle pulsen. Det kan vi gjøre ved å bruke en pulsklokke med pulsmåler eller ved å legge to fingrer på siden av halsen og telle pulsslagene. Pulsen eller hjerterefrekvensen måler vi i antall slag per minutt



● Visste du at ...?

For en utrent person som løper fort med høy intensitet (puls), vil samme hastighet være lav intensitet (puls) for en med god utholdenhet.

Maksimal hjerterefrekvens eller makspuls

- Det maksimale antallet slag hjertet ditt kan komme opp i per minutt, kalles maksimal hjerterefrekvens, eller makspuls. Vi skriver det ofte som HF_{maks} .
- Maksimal hjerterefrekvens varierer fra person til person, og du kan ikke trene den i særlig grad.
- En tommelfingerregel er at den er 220 slag i minuttet, minus alderen.
- En gjennomsnittlig 20-åring har en makspuls på 200, men det kan variere med pluss/minus 20 slag.

Mange som skal trene mye utholdenhetstrening, velger å teste makspulsen sin for å utarbeide en individuell intensitetsskala. Det kan være lurt å benytte en pulsklokke i treningsarbeidet ditt. Intensiteten i treningen kan vi dele inn i intensitetssoner (I-soner), alt etter hvor anstrengende treningen er.

Intensitetssoner

Intensitet	Arbeidspuls	% av HF_{maks}	Intensitetssone	Følt intensitet
Lett trening	110–130	55–65 %	I-sone 1	Treningen føles lett og du kan holde på i timevis
Litt anstrengende trening	130–150	65–75 %	I-sone 2	Du merker at du trener, men det er ikke altfor hardt
Anstrengende trening	150–170	75–85 %	I-sone 3	Snakkegrensen. Du klarer å snakke, men blir avbrutt av at du må puste
Svært anstrengende trening	170–185	85–95 %	I-sone 4	Du puster kraftig og klarer kun å svare med korte ord
Maksimalt anstrengende arbeid	185–200	95–100 %	I-sone 5	Du hiver etter pusten og har vanskelig for å uttrykke ord

Aerobe treningsmetoder

Om du ønsker å bli i bedre form, bør du trene den aerobe utholdenheten din. Vi deler inn aerob utholdenhetstrening i to hovedmåter å trene på.

Kontinuerlig arbeid

Intervaller

- Kontinuerlig arbeid er sammenhengende aktivitet fra 20 minutter og opp til flere timer.
- Intervalltrening veksler mellom kortvarig innsats og pause. Pausen bør ikke vare lenger enn innsatsperioden.



REFLEKSJON

Hvorfor tror du at vi har pauser i intervalltrening?

Kontinuerlig arbeid

Langkjøring

Den vanligste måten å trene utholdenhet på er ved langkjøring. Da løper, sykler eller går du i et jevnt tempo over en lengre periode. En kort tur kan vare i omtrent 20 minutter, mens gode utholdenhetsutøvere trener i flere timer. Intensiteten skal ligge jevnt på 60–80 % av makspulsen din, og under hele turen skal du kunne snakke enten enkelt eller med kortere setninger. Dette gjør at rolig langkjøring passer svært fint som en aktivitet sammen med andre.

Hurtig langkjøring

I hurtig langkjøring skal du øke tempoet enda mer enn du gjorde ved den rolige langkjøringen. Varigheten skal være på 20 minutter og opp mot litt over en time, og intensiteten skal være fra moderat til høy (80–90 % av makspuls). Det betyr at du under denne utholdenhetstreningen vil ligge litt over snakkegrensen, og på slutten av treningen vil du puste ganske kraftig.

Intervaller

En intervalltrening bør først inneholde 10–15 minutter med rolig aktivitet, slik at du gjør kroppen klar til det tunge arbeidet den nå skal gjøre. Intervalldelen består av intense perioder vi kaller drag. Et drag er etterfulgt av en pause som ikke bør være lengre enn arbeidsperioden. Når du trener intervaller, er det viktig at du trener hardt nok. Det betyr at du bør ligge i intensitetssone 3 og oppover. Den totale intervalltiden varierer ofte fra 10 til 30 minutter.



◀ Langrennsløpere trener mye og lenge, også om sommeren. Her ser vi Johannes Høstflot Klæbo på barmarkssamling.

● Visste du at ...?

Når du trener intervaller er det viktig at den totale arbeidstiden, utenom pausene, blir over 10 minutter, og intensiteten skal ikke være hardere enn at du klarer å gjennomføre alle intervallene i samme tempo.

Langintervaller

I langintervaller skal innsatsperioden være 3–10 minutter, og du kan gjerne ha pauser på 1–3 minutter. Dette kan du gjenta 3–6 ganger, og intensiteten bør være svært anstrengende (85–95 % av HF_{maks}). Det er viktig at du holder et jevnt tempo i alle intervallene, slik at arbeidsinnsatsen i det første og det siste intervallet blir tilnærmet likt. Prøv å ha en total varighet på treningen mellom 20 og 30 minutter.

Kortintervaller

I et kortintervall skal intervallerperiodene være kortere enn 2 minutter. 45–15 er et fint eksempel på kortintervall. Her skal du ha 45 sekunder med arbeidsinnsats og 15 sekunder med pause. Gjenta dette 10–30 ganger i et tempo som er slik at du klarer å gjennomføre alle intervallene du hadde sett for deg på forhånd. Puls din bør ligge ganske høyt (85–95 % av HF_{maks}), og den totale arbeidsperioden bør overstige 10 minutter.



Anaerobe treningsmetoder

Om du skal trene anaerob trening, tar du sikte på å forbedre den anaerobe utholdenheten din. Denne typen trening blir først og fremst brukt innenfor idretter der den anaerobe utholdenheten er viktig, som ishockey, skøyte løp og løpsøvelser i friidrett. Vanlige mosjonister og andre som liker å trene, bør heller trene den aerobe utholdenheten.

Tempotrening

Om du skal trene tempotrening, skal du ha nesten maksimal innsats i korte strekninger der varigheten er fra 15 sekunder til 2–3 minutter. Du skal også ha lange pauser på 5 til 20 minutter og bare 2 til 5 repetisjoner. Eksempler på treningsøkter for anaerob utholdenhet er

- 5 x 200 meter – pause 5 minutter
- 3 x 300 meter – pause 10 minutter
- 2 x 500 meter – pause 15 minutter

● Visste du at ...?

Om du løper en 400 meter så raskt du kan, vil musklene dine etter hvert bli stivere og stivere. Mange synes at denne typen trening er den verste formen for trening fordi det sure miljøet som oppstår i musklene dine, kan gjøre deg kvalm og uvel.

EKSEMPEL

I utholdenhetstrening kan et mål for eksempel være at du trener for «å forbedre utholdenhet med tanke på å kunne forbedre tiden din i det 5 kilometer lange Sentrumsløpet».

I treningen har du valgt å løpe og benytte deg av langintervaller, og du velger å gjennomføre dem med musikk du liker, mens du løper på veier i skogen, da du trives med den friske lufta og naturen. Du planlegger at du skal gjennomføre arbeidsperioder på 4 minutter, hvileperioder på 1–2 minutter og gjenta dragene 4–6 ganger. Du skal også holde en intensitet på ca. 80 % av HF_{maks} (altså 80 % av makspulsen din, som vil være ca. 160 slag i minuttet), og at du skal passe på at pulsen faller nok i pausene til at du kan gjennomføre første og siste drag tilnærmet likt.

Om du skal vise at du kan gjennomføre metoden langintervall i utholdenhetstrening, må du her kunne beskrive målet du øver mot, hvilke øvelser, metoder og verktøy du bruker i oppvarming, hoveddel og avslutning, og hvordan du har tilpasset metoden til deg selv. Det kan for eksempel være at du hadde for høy puls i de første dragene, og at du ikke tok lange nok pauser, slik at du hadde problemer med å gjennomføre de siste dragene på riktig intensitet.

Dette er gode beskrivelser som viser at du har forståelse for treningsmetoden og hva du bør gjøre av justeringer til en eventuell neste økt (ved å passe på pulsen og kanskje ta lengre pauser).

? OPPGAVER

- 1 Hva er utholdenhet?
- 2 Hvilke to typer energiomsetning foregår i muskelcellene?
- 3 Hva betyr ordene varighet, frekvens og intensitet innenfor utholdenhetstrening?
- 4 Forklar begrepet treningsbelastning.
- 5 Hvorfor tror du det er viktig å ikke ha for høy treningsbelastning om du er utrent?
- 6 Hva mener vi med treningsprinsippet om progresjon i utholdenhetstrening? Hvordan kan du ha progresjon i treningsarbeidet?
- 7 Hvordan kan du måle intensiteten din?
- 8 Hva er forskjellen mellom intervalltrening og kontinuerlig arbeid?
- 9 Hvorfor har man pauser i intervalltrening?
- 10 Gjør rede for hvilke treningsmetoder du kan bruke for å bedre utholdenheten din.



BEVEGELIGHETS- TRENING

Det er vanlig å bruke begrepene tøyning og bevegelse om hverandre. Begge to handler om å tøy ut musklene, men det er allikevel en forskjell på dem. Bevegelsestrening har som mål å forbedre bevegelsesutslaget i leddene dine. Sagt litt enklere vil det være å bli mykere. Om du skal få til dette, må du holde tøyningen fra 20 sekunder til to minutter hver gang, og gjerne utføre flere serier. Den tradisjonelle måten vi tøy ut på i oppvarmingen eller etter endt trening, har en kortere varighet, som gjør at du ikke blir særlig mykere av det.

Hvorfor trenger du god bevegelse

I mange idretter og i dagliglivet kan bevegelsen begrense deg med at det er noe du ikke får til fordi du er for stiv. I noen idrettsaktiviteter kreves det stor bevegelse for å få til en god teknikk. Om du skal klatre i klatreveggen eller gjøre rytmiske og smidige bevegelser i dans, kan manglende bevegelse gjøre at du ikke klarer teknikken optimalt. Det finnes også aktiviteter, som løping, der det ikke er noe særlig krav til bevegelse, men det kan fortsatt være en fin treningsmåte for å roe ned og variere treningen.

• Definisjon

Bevegelse er evnen til bevegelsesutslag i leddene



◀ Klatring er en aktivitet som setter store krav til bevegeligheten din. Om du ikke er myk nok, kan det være vanskelig å klare enkelte ruter.

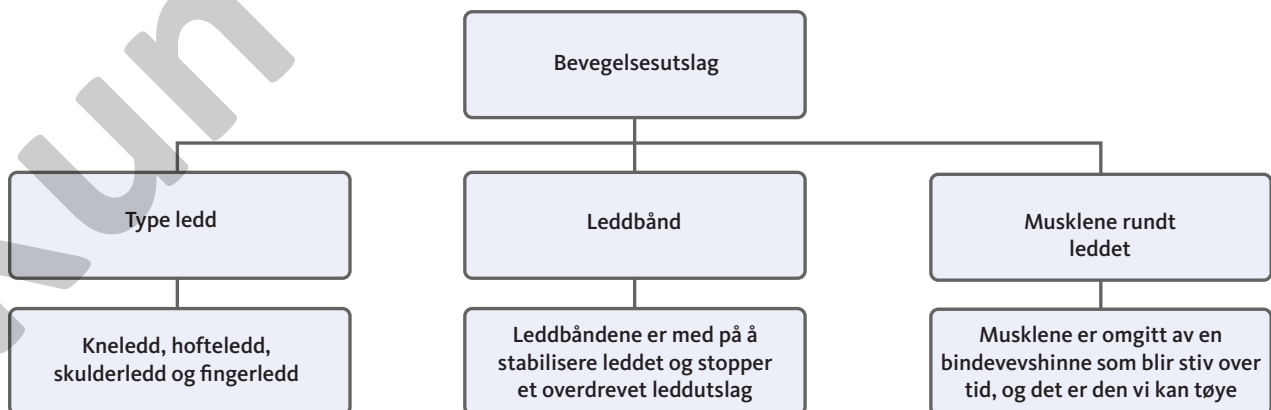
● Visste du at ...?

Det er en myte at tøyning etter trening gjør at du blir mindre støl. I enkelte tilfeller kan du bli mer støl av det, da tøyning og bevegelsestrening også er trening.

Faktorer som påvirker bevegeligheten

I klassen din er det store individuelle forskjeller på bevegeligheten. Men hva er det som gjør at dere har så forskjellige bevegelsesutslag? Da må vi se litt på hva som er med på å bestemme bevegeligheten vår.

Hvilken type ledd det er, kan vi ikke gjøre noe med ved trening. Men bindevevet i musklene rundt leddene våre kan vi strekke ut ved bevegelsestrening, og det vil gjøre at vi får bedre bevegelighet. Alder, arv og treningsbakgrunn er bestemmende for hvor god bevegelighet du har. Nyfødte har svært god bevegelighet i alle leddene sine, mens eldre mennesker ofte er svært stive.



Hvordan trene bevegelighet

I hovedsak har vi to typer bevegelighet:

- Passiv bevegelighet er evnen leddene har til leddutslag med ytre påvirkning.
- Aktiv bevegelighet er evnen leddene har til leddutslag ved hjelp av egen muskelkraft.

Aktiv tøyning

I aktiv tøyning tøyer du muskelen ved å bruke den til å strekke leddet ut i ytterstilling. Når du bruker denne metoden, kommer du ikke så veldig langt ut i ytterstillingen, siden muskelen ikke er sterk nok, eller den motsetter seg å bli strukket. I gjennomføringen er det viktig at du går ut i ytterstilling og holder den stillingen i 20–60 sekunder.

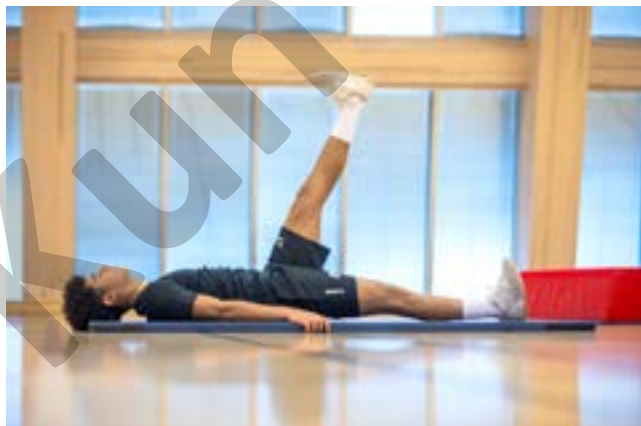
Passiv tøyning

Om du bruker en kamerat eller tyngdekraften, klarer du å få et enda større leddutslag enn ved aktiv tøyning. La kameraten eller tyngdekraften føre leddet ditt rolig ut mot ytterstilling, og hold denne stillingen i 30–120 sekunder. Gjenta dette to til fire ganger, og prøv gjerne å øke bevegelsesutslaget hver gang. Muskelen som blir «strukket» eller tøyd ut, vil prøve å motsette seg det. Om du klarer å slappe av i muskelen som blir tøyd, vil du få et større bevegelsesutslag.

Den dynamiske uttøyningsmetoden

Her skal du ha en dynamisk bevegelse gjennom hele øvelsen. Du skal gjentatte ganger bevege deg mot ytterstillingen med kontrollerte bevegelser. Ved å

▼ Aktiv tøyning



▼ Passiv tøyning



utføre høye kontrollerte spark trener du for eksempel dynamisk bevegelse. Dynamisk uttøyning passer spesielt bra i oppvarmingen til mange aktiviteter, til og med styrketrening.

Spenn-tøy-metoden

Denne metoden er den mest avanserte av de forskjellige treningsmetodene. Først skal du gjøre en kontraksjon i noen sekunder, som betyr at du skal ta i med musklene som skal tøyes. Deretter slapper du av i muskelen før du fører den i ytterstilling i 30–60 sekunder. Ved å gjøre en kontraksjon først vil ikke muskelen motsette seg å bli strukket, og det er lettere å komme lengre ut i ytterstilling. Her kan det være greit med en partner som hjelper deg å holde imot, samt fører forsiktig i ytterstilling.

Retningslinjer for bevegelsestrening

Når du skal trene bevegelse

- må muskler og ledd være godt oppvarmet
- bør du gjøre tøyingene kontrollert og langsomt
- bør du slappe av i muskelen, for da øker effekten av bevegelsestreningen
- bør varigheten av hver øvelse være lang, 30–120 sekunder.
- skal det gjøre «gondt», en blanding mellom at det er godt og vondt. Om du tar i for lite, gir det liten effekt, og om det gjør for vondt, kan du få skader
- bør du helst trene bevegelsestretningen i egne økter
- bør du unngå bevegelsestrening etter tung trening der du er skikkelig sliten, da dette vil forlenge restitusjonsprosessen og øker faren for skader

✓ Spenn-tøy-metoden



ØVELSER FOR BEVEGELIGHETSTRENING

Forslag til tøyeøvelser



^ Den skrå halsmuskelen og kappemuskelen



^ Deltamuskelen – bakre del



^ Den brede ryggmuskelen og armstrekkeren



^ Ryggstrekkerne



^ Deltamuskelen – fremre del



^ Håndledds bøyerne



^ Den store brystmuskelen og armbøyeren



^ Innoverførerne



^ Utoverførerne i hofteleddet og yttersiden av låret



^ Hoftebøyerne



^ Knebøyeren



^ Knestrekkerene



^ Akillessenen og flyndremuskelen



^ Ankelstrekkerne



^ Ankelbøyeren



OPPGAVER

- 1 Hva er forskjellen mellom uttøying og bevegelsestrening?
- 2 Fortell om en idrett eller aktivitet der du har hatt litt for dårlig bevegelsestrening.
- 3 Hva er forskjellen mellom aktiv og passiv bevegelsestrening?
- 4 Sett opp et bevegelsestreningsprogram der du trener beina.
- 5 Nevn en idrett eller aktivitet der det er viktig med god bevegelsestrening.



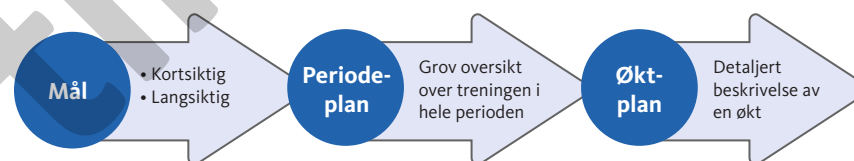
Å PLANLEGGE TRENING

Det første du gjør når du skal planlegge trening, er å tenke gjennom hva du skal trene, og hvordan du skal trene. Om du planlegger trening i forkant av en økt eller i en periode, vil du oppleve at treningen får mer flyt og blir mer effektiv. En god plan fører til raskere framgang og større trivsel. Digitale hjelpemidler kan gjøre treningen mer interessant.

Før du velger deg en treningsform, bør du gjøre en liten egenvurdering.

- Hva har du trent før, og hva kunne du ha tenkt deg å trene?
- Bør du trene utholdenhet, styrke eller bevegelse? Hva liker du best?
- Trenger du å trene mer utholdenhet, styrke eller bevegelse?
- Velg noe som du synes virker interessant, og som du kan se for deg at du vil like.

> En treningsplan bør bygges opp trinn for trinn.



Mål med treningen

For å utvikle styrke, utholdenhet eller bevegelse kreves det at du har gode treningsøkter over en lang periode (2–3 økter per uke i 4–8 uker) før du ser en tydelig endring. Et konkret mål kan hjelpe deg mot at du klarer å bli i bedre form eller sterkere, ved at du trener mer effektivt og systematisk.

● Visste du at ...?

Konkrete og realistiske mål for treningen gjør at du har noe å strekke deg etter. Dette vil gjøre treningen din mer meningsfylt og påvirke motivasjonen i treningsperioden

Det første du skal gjøre før du starter med treningsplanleggingen er å finne deg et mål. Hva vil du med treningen og hva trener du mot?

Målene du velger bør være:

- et mer generelt langsiktig mål
- et kortsiktig mål
 - som kan være oppdelt i tilleggs mål relatert til treningen
 - bør være konkret og tallfestet, gjerne med utgangspunkt i en test
 - være utformet slik at du kan få et klart svar på om du har nådd det ved periodeslutt
 - høyt, men oppnåelig
 - et mål du føler eierskap til, noe du har lyst til å klare og utvikle deg mot.

Eksempel på mål

	Eksempel 1	Eksempel 2
Langsiktig mål	Ha en aktiv livsstil etter endt skolegang med klatring	Ha en god inntaksprøve i militæret
Kortsiktig mål	Bli sterkere i klatring ved å øke 10 RM (repetisjon maksimum) i øvelsene nedtrekk og bicepscurl og ta flere hang-ups osv. PS: (første økt tester jeg meg for å se utgangspunktet mitt og for å sette meg mål – f.eks. øke med 10 kilo i nedtrekkøvelsen)	Forbedre tid på 3000-meteren PS: (test i første økt for å sette konkret mål – f.eks. forbedre meg med 30 sekunder fra test-tiden)
Tilleggs mål 1	Gjennomføre alle øktene mine med god innsats og selvstendighet og samarbeide godt med treningspartner.	Gjennomføre alle øktene mine med god innsats og bli selvstendig i treningsarbeidet
Tilleggs mål 2	Lære meg å planlegge min egen trening	Passe på et godt kosthold gjennom treningsperioden

Etter at du har satt deg mål for hvorfor du skal trene, kan du nå jobbe *målbevisst*. Du bør

- sette deg et mål og velg treningsform (utholdenhet, styrke, bevegelighet)
- utføre en eller flere fysiske tester og gjøre målet ditt mest mulig konkret
- utarbeide periodeplaner og øktplaner
- gjennomføre treningen som planlagt, men om nødvendig endre underveis
- vurdere resultatet, treningen og perioden opp mot metoder, øvelser og målet du har satt deg

Testing i egentreningsperioden

Om du har lyst å bli sterkere i overkroppen eller få bedre utholdenhet i løping, er det viktig å velge tester som passer til målet ditt. Om målet ditt er å løpe 3000 meter under 12 minutter før opptaket til militæret, burde du ikke teste deg ved å gå på ski eller svømme. Testen burde være spesifikk mot målet ditt.

Testene du gjør, skal

- passe med målet ditt
- utføres under så like forhold som mulig (tid, sted, vær osv.)
- ha lik forberedelse før hver test (søvn, mat osv.)

Om du velger en styrketest med frivekter, er det særlig viktig at du behersker teknikken i øvelsen du skal teste deg i. Om du er nybegynner innenfor styrketrening, bør styrketesten være i et apparat der du ikke kan få skader, eller der andre kan sikre deg.

Etter testen på slutten av treningsperioden skal du vurdere om du har nådd målet ditt. Da er det viktig at du tenker over hva som har gjort at du har nådd målet ditt, eller hva som har gjort at du ikke greide det. Var målet for lett å klare, eller var det ikke mulig å nå målet i løpet av den korte egentreningsperioden? Her burde du også diskutere i hvor stor grad testen du brukte var et godt måleinstrument, eller om du kunne byttet den ut. Feilkilder som dårlig vær, dagsform, sykdom og en dårlig utført test kan også ha hatt betydning for resultatet ditt.



DISKUTER/REFLEKTER

Nevn og diskuter minst fem ting som kan være feilkilder i en test.



▲ Det er viktig med sikring når du trener med frivekter.

● Visste du at ...?

Det har vist seg at mange som utfører en test den ene dagen, gjør det bedre på akkurat den samme testen neste dag. Det er helt opplagt at du ikke er blitt i bedre form eller enda sterkere på én dag. «Teaching to the test» er et begrep som forklarer at du lærer deg å utføre testen på en bedre måte neste gang. Du kan for eksempel klare å disponere 3000-meterløpet ditt bedre eller lære deg enda bedre løfteteknikk i benkpress eller knebøy.

Treningsprinsippene i en egentreningsperiode

Det er viktig at treningen din er i tråd med prinsippene for trening. Sørg for at treningen din tar hensyn til

- 1 spesifisitet – du blir god til det du trener på
- 2 belastning og tilpasning – kroppen tilpasser seg treningen
- 3 progresjon – gradvis mer treningsbelastning
- 4 kontroll – test om treningen din fungerer
- 5 kontinuitet og reversibilitet – framgang tar tid, og den blir fort borte om du slutter å trene
- 6 variasjon – varier treningen din slik at du unngår skader, og at du øker trivselen

I en egentreningsperiode er det viktig at du *trener spesifikt*. Om målet ditt er å bli sterkere i benkpress, må du trene benkpress. Når du trener styrke eller utholdenhet, er det viktig at du velger riktig treningsmengde eller belastning, slik at kroppen blir «sliten og trent», men ikke overtrent. *Progresjon* er viktig for framgangen din. Etter hvert som du blir bedre trent, kan du øke *treningsmengden* ved å trene flere ganger, trene i lengre tid, trene hardere eller trene med tyngre belastning. Sørg for å ha *kontroll* på treningen din ved å føre en treningsdagbok og gjennomføre en form for test før og etter treningsperioden. Det kan være motiverende å se at du når et mål du har satt deg! Tenk over om treningen er morsom, om du blir sliten nok, eller om treningen rett og slett gjør at du blir utmattet i hverdagen.

Om du vil lære deg å spille gitar, snakke et nytt språk eller bli bedre i et dataspill, krever det at du øver over en lengre tidsperiode. Slik er det også med trening. Dette er *kontinuitet*. Trening er en ferskvare som gjør at du er nødt til å fortsette å trene for å vedlikeholde form og styrke. Om du slutter å trene, vil styrken din avta og formen din bli dårligere, altså *reversibilitet*.

For mye og for ensidig trening kan lettere gi skader. *Variasjonen* du har i løpet av treningsperioden er derfor viktig. Dersom du trener løping eller langrenn, kan du for eksempel variere utholdenhetstreningen din med å ha en økt på sykkel eller i svømmehallen, og du kan variere hvor lenge du trener eller hvor hardt du trener. Om du har akkurat den samme økta flere ganger i uka, kan du fort bli lei og miste motivasjonen din.

Etter endt treningsperiode kan det være lurt at du vurderer i hvor stor grad treningen din har tatt hensyn til treningsprinsippene.



Periodeplan

I egentreningsperioden din trenger du en plan for når treningen skal skje, og hva du skal trene. En periodeplan er en grov plan og en oversikt over aktiviteter du skal gjøre. På denne måten kan du legge inn de ulike øktene du har tenkt, slik at de passer med hverandre og det du gjør på fritiden din. Egentreningsperiodene kan variere fra skole til skole, men det er vanlig at de varer i 4–8 uker. Her følger et eksempel på en periodeplan for en godt trent person som også trener på fritiden. Uansett om du trener utenom skolen eller ikke, må du tilpasse planen til ditt eget nivå, for eksempel med færre økter, kortere økter og lavere intensitet.

Periodeplan for ukene 3 til 5 (eksempel for en aktiv langrennsløper)

Hovedmål for perioden: bedre den fysiske egenskapen utholdenhet opp mot langrenn
Arbeidsmål: kunne planlegge mye fysisk aktivitet på en variert og lite belastende måte, og med godt utbytte og progresjon

Intensitet: (Se intensitetssoner på side 199 i utholdenhetskapitlet)

Uke	Mandag	Tirsdag (langrennstrening- kveld)	Onsdag
3	Yoga: 1 time	Intervaller i langrenn, 4 x 8 med 2 min aktiv pause, I-3 (75–85 % av makspuls)	30 min roing på maskin
4	Styrke i slynger: 1 time, armer og kjerne	Intervaller i langrenn, 4 x 8 med 2 min aktiv pause, I-3 (75–85 % av makspuls)	Treningsfri
5	Yoga: 2 timer	Intervaller i langrenn, 4 x 8 med 2 min aktiv pause, I-3 (75–85 % av makspuls)	30 min roing på maskin

Uke	Torsdag	Fredag (kroppsoving)	Lørdag	Søndag
3	Treningsfri	Løpe intervaller 4 x 4 med 2 min aktiv pause, I-4 (85–95 % av makspuls)	20 km langrenn med familien	Treningsfri
4	Sirkeltrening for styrke i beina og stabiliseringsmuskulaturen- 60 min	Løpe 1 time distanse med intervaller 1600 til 2000 m, I-4 (85–95 % av makspuls)	2 timer rolig langrenn	Treningsfri
5	Treningsfri	Løpe intervaller 4 x 4 med 2 min aktiv pause, I-4 (85–95 % av makspuls)	Treningsfri	20 km langrenn med familien

Periodeplanen gir deg et fint overblikk over treningen du skal gjøre i perioden framover. Husk at den ikke skal være for detaljert.



Øktplan

Der en periodeplan er en grov oversikt over treningen du skal gjøre den neste tiden, er en øktplan en detaljert beskrivelse av treningsøkta og hvordan den er satt sammen. Her er det viktig at du har med oppvarming, hoveddel og avslutning. Øktplanen er ikke bare et verktøy som forteller deg hva du skal gjøre. Du skal også lære deg hvorfor du gjør ulike øvelser, og hvordan du kan lage deg gode økter. På samme måte er dette en fin anledning til å vise læreren din hva du kan, og hva du har tenkt.

I øktplanen skal det komme fram hvordan du bruker treningsmetodene. Om målet med treningen er å få større maksimal styrke, men du legger opp til trening for utholdende muskelstyrke, er det tydelig at treningen mangler en rød tråd. Hva slags fysisk form du er i, burde også komme fram i øktplanen for å tilpasse treningen til deg selv. En som har drevet lite styrketrening, men som har lagt opp til et avansert og omfattende styrketreningsprogram med mange øvelser og serier på hver muskelgruppe, er ikke så flink til å tilpasse treningen til seg selv og sin egen treningsstatus.

Det er fint å sette opp en øktplan i et skjema, slik som i eksemplet under. Da blir det enklere og mer oversiktlig.

^ Langrennsløper på topp-nivå trener ofte svært mye. Helene Marie Fossesholm er juniorverdensmester i langrenn. Her ser vi henne under 15 km skiathlon på Birkebeineren skistadion på Lillehammer.

Eksempel på øktplan

Øktplan 3

Dato: _____

Navn og klasse: Geir Geiresen, 1 STK

Treningsstatus: har drevet med utholdenhetstrening på fritiden

Mål for perioden: utvikle utholdenhet mot «Sentrumsløpet» på 5 km

Delmål for denne økta: langintervall i skogen

Utstyr som trengs i økta: pulsklokke med stoppeklokke, telefon og øretelefoner med musikk, joggesko, klær og drikkeflaske

Tid (min)	Hva	Hvordan
	Beskrivelser av øvelser som du velger for å trene mot målet + eventuelt tegning eller bilde	Beskrivelser av hvordan du trener og tilpasser øvelsene til deg selv, og beskrivelse av og hvordan du har brukt hjelpemidler som video, bøker, app, medelev osv.
10	Generell oppvarming: Ca. 1 km rolig jogg til skogen Spesifikk oppvarming: 5 korte stigningsløp	Rolig intensitet i starten med jevn økning av farten
15	Langintervall: Gjennomføres på grusvei i skogen	Arbeidsperioder på 4 min, hvileperioder på 1 min 30 sek. Jeg gjentar dragene 5 ganger. Jeg skal også holde en intensitet på ca. 80 % av HF _{maks} (altså 80 % av makspulsen min, som vil være ca. 160 slag i minuttet). Jeg skal passe på at pulsen faller nok i pausene til at jeg kan gjennomføre første og siste drag tilnærmet likt.
5	Avslutning: Nedjogging	Så rolig jogg at jeg nesten går. Det skal være lav intensitet
10	Avslutning og loggbok	Skrive refleksjoner fra økta samt justeringer jeg kan forbedre til neste økt

Refleksjoner fra gjennomføringen av treningen

I og med at det var første gang jeg prøvde ut denne intervalltreningen, synes jeg at jeg klarte det på en god måte. Jeg likte å trene effektivt og kjenne på det at jeg ble skikkelig sliten, men neste gang bør jeg passe litt mer på pulsen min og ikke ha for harde intervaller i starten.

Hvorfor	Refleksjon
<p>Beskrivelser av hvorfor du har valgt øvelsene, og hvordan du har gjennomført de øvelsene du har gjort. Du beskriver hvorfor øvelsene er egnet for å bidra til å trene mot målet ditt, og om dette er en øvelse du liker eller vil prøve ut</p>	<p>Vurderinger av hvordan du opplevde treningen, hvilke justeringer du i tilfelle gjorde underveis, og hva du eventuelt ville gjort av justeringer til videre trening (skrives i eller etter økta, eller i samtale med læreren, som opptak på lyd/film e.l.)</p>
<p>Det er viktig med oppvarming før intervaller. Det forbereder kroppen på det anstrengende arbeidet</p> <ul style="list-style-type: none"> • kroppstemperaturen øker • det øker lysten til å trene • det forebygger skader 	<p>Jeg hadde altfor høy intensitet i starten, som jeg merket ved at jeg ble andpusten ganske fort. Neste gang må jeg passe på å starte roligere.</p>
<p>Målet er å forbedre den aerobe utholdenheten. Denne metoden bidrar til å utvikle flere blodceller og kapillærnettverket, samt styrke hjertemuskulaturen, slik at jeg kan holde en høyere intensitet og løpshastighet over lengre tid.</p>	<p>Jeg hadde for høy puls i de første dragene (opp mot 175), og jeg tok ikke lange nok pauser for å få pulsen godt nok ned igjen til neste drag.</p> <p>Jeg hadde problemer med å gjennomføre de siste dragene på riktig intensitet, og endte med å nesten gå. På neste langintervall <i>må</i> jeg passe på pulsen og kanskje ta lengre pauser.</p> <p>Jeg hadde også glemt drikkeflaska, så jeg må huske den og ta noen slurker mellom hvert drag neste gang.</p>
<p>Etter en tøff intervalløkt kan det være lurt å kvitte seg med «melkesyre» og ha en rolig overgang til hvile. Det er også fint å tenke over hvordan treningen har vært.</p>	<p>Det var skikkelig deilig å ha nedjogging etter intervalltreningen. Jeg føler meg mye bedre etter å ha hatt en rolig overgang fra arbeid til hvile.</p>

Å vurdere sin egen trening

Når du skal vurdere treningen din, er det viktig at du vurderer hvordan du trent i hver enkelt økt, men også gjennom hele perioden som du har planlagt.

Vurderingen av øktene er ganske viktig for å vise kompetanse i å kunne vurdere trening. Gjennom å reflektere over hvordan øktene dine har vært, og finne ut hva som har vært bra og hva som kunne vært gjort annerledes, viser du god forståelse for trening. Bruk gjerne en øktplan med en refleksjonsdel, som vist her.

Vurdering av en øktplan

- Beskriv hvordan øvelsene og treningen gikk. Hva var bra, hva kan du gjøre annerledes?
- Hva var gøy, og hvordan kunne du ha gjort treningen mer morsom?
- Var det noe som gjorde at treningen ikke ble som den skulle?
- Lag en oppsummering til slutt der du reflekterer rundt egen innsats, om du likte øvelsene og økta som helhet, og hva du burde gjort annerledes.

Vurdering av en treningsperiode

Ved slutten av hver treningsperiode bør du vurdere treningen din. Ta utgangspunkt i målet du satte deg i starten, og finn ut ved hjelp av tester eller en treningsdagbok om du nådde målene dine. Reflekter rundt egen innsats totalt gjennom egentreningen, motivasjonen din og om du har fått framgang eller ikke. I vurderingen av treningsperioden er det også lurt å skrive litt om hvordan det har vært å trene på egen hånd, ta ansvar for egen utvikling og hvilke fordeler og ulemper dette har hatt. Du bør også vurdere hvordan du mener at du har ivarettatt treningsprinsippene gjennom perioden. Til slutt kan du gjerne vurdere hvordan du ser på treningen framover, og om du kan ta med deg noe av dette etter endt skolegang.

Digitale hjelpemidler i trening

Hverdagen vår blir stadig mer digital, og denne digitale revolusjonen har gjort sitt inntog også i treningsverdenen. Det mest vanlige digitale hjelpemidlet som tradisjonelt er blitt brukt i treningen, er pulsklokka. Ved å trene med en pulsklokke vil du få nøyaktige målinger på pulsen din, og det kan være med på å øke bevisstheten og kontrollen din når du trener. Hvis du bruker GPS, kan du i tillegg få detaljerte beskrivelser på hvor du har løpt, farten din og hvilken puls du hadde til enhver tid. For mange kan dette gjøre treningen mer interessant og spennende.



Vanlige hjelpemidler

- pulsklokke/aktivitetsklokke
- GPS
- stoppeklokke

Apper

På mobiltelefonen finnes det utallige ulike treningsapplikasjoner. Noen av disse appene er ment som hjelp til deg for å trene, mens andre er verktøy som hjelper deg å kontrollere og systematisere treningen din, slik at den blir mer spennende og interessant. Applikasjonen kan hjelpe deg med å loggføre treningen din og vise utviklingen din. Mange synes at loggføringen av trening i en applikasjon eller liknende kan hjelpe på motivasjonen når den forteller deg om du har trent godt, eller at du har god framgang. Om du derimot ikke har trent så mye som du burde, eller hatt den framgangen du hadde håpet på, kan det gi motivasjonen din en knekk.

Bruk hjelpemidler fornuftig

I en stor jungel av ulike digitale hjelpemidler er det lett å gå seg bort. Det finnes så mange ulike applikasjoner at noen ikke klarer å velge. Trening med digitale hjelpemidler kan fort gjøre at du endrer fokus når du trener. En fin løpetur i skogen i flotte høstfarger der du kjenner den friske lufta og nyter synet av de gule og røde bladene, kan endres til en konkurranse med treningskameraten din, som kan sjekke kilometertiden din mens du løper.

Digitale hjelpemidler kan også gjøre at du kan bli mindre bevisst på hvordan du selv opplever treningen, men heller stoler blindt på hva pulsklokka sier du skal gjøre. I starten kan du prøve å trene uten tekniske hjelpemidler, så kan du heller prøve tekniske hjelpemidler etter hvert.

? OPPGAVER

- 1 Last ned en treningsapp på telefonen din. Utforsk den og bruk den til en treningsøkt.
- 2 Hva kan være fordelene med å bruke digitale hjelpemidler i trening?
- 3 Hvilke applikasjoner har du brukt tidligere? Hva likte du? Hva likte du ikke?
- 4 Hvilke negative sider har det å bruke apper og andre digitale hjelpemidler i trening?

DEL 5

BEVEGELSE-
AKTIVITETER





Bevegelsesaktiviteter



Kroppsøvfaget skal gi rom for *kroppslig læring* gjennom lek og øving i friluftsliv, dans, idrettsaktiviteter og andre bevegelsesaktiviteter



LEK, DANS, IDRETT OG ANDRE AKTIVITETER

Vi kan dele inn bevegelsesaktiviteter i ulike kategorier som sier noe om opphavet og tradisjonene til aktivitetene. Kategoriene kan beskrive hvilken type aktivitet det er snakk om (individuell, lag, gruppe), *hvordan* og *hvor* aktivitetene utføres, om de har kjente regler og normer, tidsbegrensinger, banestørrelser eller om det er bestemte områder aktiviteten utføres i.

De fleste aktivitetene i de ulike kategoriene kan også utøves med ulike *formål* – altså med hvilken mening, mål og ulike ideal du utøver aktiviteten med. Dette beskrives på vg1 på side 20, men også på vg2 på side 90.

» **Friluftsliv** er behandlet i kapitler på vg2, side 90 (*Uteaktivitet og naturopplevelser*) og side 96 (*Bærekraftig ferdsel*). Samt på vg3 side 136 (*Uteaktivitet og friluftsliv*).

Bevegelseskategorier

I denne delen kan du lese om hva som kjennetegner aktivitetene som hører til i ulike bevegelseskategoriene. Her er det også beskrivelser av hvordan du kan lære deg dem og skape nye variasjoner. Vi har delt kategoriene inn i: lek, dans, konkurranseidretter og alternative bevegelsesaktiviteter, med underkategoriene: action sport, alternative lagspill, meditasjonsaktiviteter, kampkunster, fitnessaktiviteter og e-sport.

Denne delen kan danne grunnlag for både læring og for å skape nye variasjoner av bevegelsesaktiviteter, eller som inspirasjon når du selv skal prøve ut eller velge aktiviteter du vil øve på. De ulike aktivitetene kan være utgangspunkt for lek og øving, hvordan du opplever at aktivitetene påvirker helsa, livsstil og fritid. Eller som grunnlag for å diskutere hvordan aktivitetene påvirker kroppen og trening. Aktivitetene kan også være utgangspunkt når du skal bruke trening for å forbedre ferdigheter, for eksempel i en egentreningsperiode.

På Skolestudio vil det være mange eksempler på bevegelsesaktiviteter fra de ulike kategoriene med beskrivelser og videoer.

Lek

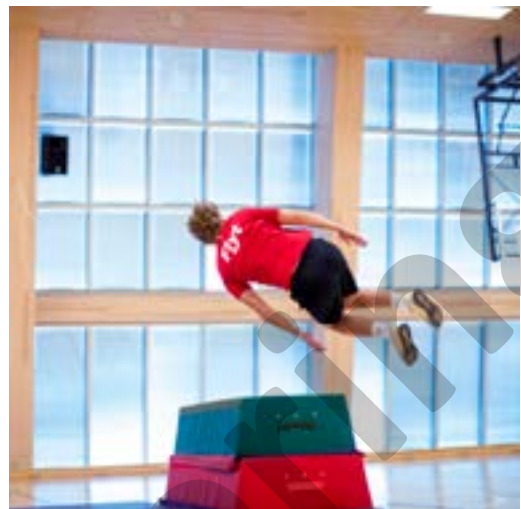
Prinsipper for lek

- Lek blir ofte forbundet med en aktivitet som er fri, spontan, selvvalgt og selvstyrt.
- Leken er som regel uten fastsatte regler, rammer eller bestemte mål.
- Lek er et uttrykk for kraftoverskudd og kjennetegnes ved latter og glede.
- I leken er det «på liksom».
- Du kan glemme tid og sted og oppleve en følelse av flyt.
- Hensikten er å leke i aktiviteten, men uten at det skal være noen andre mål.
- Leken er målet i seg selv!

Vi kan også si at lek er en form for læring der du noen ganger forstår noe nytt enten du vil eller ikke. Når du leker, er du oppslukt av leken uten å tenke på noe annet. Men det som har skjedd *i leken*, kan bidra til at du kommer til en ny forståelse av noe *etter* at leken er ferdig. Hva nytt du forstår, kan du ikke planlegge på forhånd. Det bare skjer om du tør å leve deg inn i leken og åpne deg opp for noe nytt du ennå ikke forstår. Dette kan være alt fra å plutselig gjøre noe du ikke har turt å gjøre før, for eksempel å hoppe opp på en kasse mens du leker en sisten-lek for å komme deg unna brennende lava, holde bordtennisrekkerten på en ny måte for å kunne skru ballen, eller at du oppdager at du virkelig kan leve deg inn i dansen og kjenne bevegelsene flyte perfekt i samspill med musikken – alt uten at dette var planlagt på forhånd, eller at det var noe annet mål enn å leke i aktiviteten.

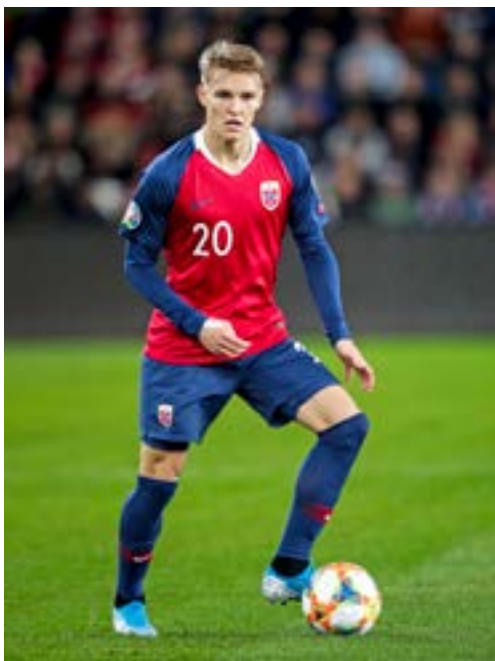
Lek som middel eller konkurranse

Om lek blir brukt som et middel av andre enn dem som leker, for å oppnå noe annet enn leken i seg selv, er det ikke lenger fri lek. Det kan for eksempel hende at en trener styrer og bruker en «stafettlek» som et middel med mål om å trene utholdenhet hos barn. Da kan vi si at dette heller er utholdenhetstrening med en leken tilnærming.



^ Hvor mange måter kan dere komme dere over en kasse, en mur e.l. på?

Lek er som regel motsetningen til konkurranse som er «på ekte», der målet er å vinne over andre, og der de som blir slått ut, må ut av eller taper konkurransen. Konkurranseelementer kan være en del av leken, men ikke målet i seg selv, da lek ikke skal ha en hensikt som er bestemt på forhånd. *En forskjell mellom konkurranse og lek er hvordan du opplever den.* Om du opplever aktiviteten som målrettet, og at det er om å gjøre å kåre en vinner, er det en konkurranse og ikke en lek. Om konkurranse brukes i lek, må vi passe på å tilpasse leken slik at alle blir med, og at konkurranseelementet er et middel for å oppnå spenning i leken, men uten at vi fokuserer så mye på å kåre en vinner eller taper. Om du da opplever at det er selve aktiviteten som er i fokus, og ikke hovedsaklig resultatet av aktiviteten, kan det være at du opplever «stafettleken» som lek og ikke konkurranse.



< Martin Ødegaard spiller fotball på topp internasjonalt nivå. Er det fortsatt en form for lek?

Lek og idrett

Idrett er også en form for lek, men skiller seg fra leken med visse kjennetegn (se også konkurranseidrett, side 231). I idretten er alvoret blitt mer dominerende. Der har vi som regel klart definerte rammer og regler i aktivitetene, og de er organisert i forbund og serier. For å bli god i en idrett må du lære bestemte teknikker og anstrenge deg for å utvikle deg. Da er ikke lenger målet aktiviteten og leken i seg selv, men du skal oppnå målbare resultater av aktiviteten, og normen er objektivitet, målbarhet og sammenlikning med andre.

PRØV SELV

Gå sammen med noen andre for å prøve ut en lek dere ikke kjenner særlig godt. Hva opplevde du i leken? Forsto du eller lærte du noe nytt gjennom leken som du ikke hadde planlagt på forhånd?

Ulike kategorier av lek

Det finnes flere ulike *kategorier av lek*. Du vil etter hvert bli kjent med og kan lære deg flere leker og deres særtrekk fra både lærerinstruksjon eller ved at du selv utforsker. Skolestudio beskriver vi noen eksempler på bevegelsesleker fra de ulike kategoriene som kan være relevante i videregående skole når du skal trene på og skape lek.



^ Par-leker kan gi spenning og nye erfaringer.

Vi har blant annet kategoriene

- **regelstyrte leker**, som har noen kjente regler, men som du kan variere og justere, for eksempel
 - gjemsel-leker som boksen går, gi et lite vink, omvendt gjemsel, mørke-gjemsel og «snikende ullteppe – skjult drage»
 - fangeleker som sisten, doktorsisten, haien kommer, stiv heks, nappe haler, par-sisten, dansesisten, ormen lange og hund og hare
 - ball-leker som variasjoner av kanonball, stikkball, kinball, rumpeldunk, tommyball (fra tegneserien Tommy og Tigern) og nye variasjoner av tradisjonelle idretter som basketball og fotball, der regler og rammer er justert ved å ta vekk konkurransefokus og tydelige vinnere eller tapere
 - kampeleker som forntnight, capture the flag, sjørøverkamp, variasjoner av paintball
- **par- og gruppeleker** med og uten leder, som «holde sammen», kampeleker, stafetter osv. der det er par- eller gruppearbeid, for eksempel
 - ulike utforskningsleker, som «blind kunstner» og «fingeren på oppdagelsesreise», blindhund, dyrehage og blindetau
 - parleker – fotsisten, surferen, hanekamp og teppeflisrace
 - gruppeleker som knutemor, sauegjeter, mimeleker og kodeskriving
- **hoppe tau, sangleker, klappeleker og dramaleker**, for eksempel
 - bro, bro, brille – hoppe tau på rekke, slangen, bamse – bamse ta i bakken
- **konstruksjonsleker** som å tegne eller bygge Lego, hytter og huler eller baner og menneskelige figur

> Kinball er en form for ball-lek med kjente regler som kan varieres.



● Hvordan lære deg lek

For at du skal kunne lære deg ulike leker, må du gjøre en innsats i å sette deg inn i lekene, følge instruksjon eller eksperimentere og selv prøve ut hvordan leken foregår eller kan utvikles. Du deltar i leken på lekens premisser og kan sanse, søke, oppdage, observere og granske, mens du utforsker leken sammen med andre. I denne prosessen er det viktig at du diskuterer med de andre hvordan dere opplever leken, slik at dere sammen forstår leken og kan gjøre justeringer og eventuelt skape nye variasjoner av den.



Å skape lek

Det at du som elev skal skape lek, vil også si at du kan kombinere kjente elementer fra ulike leker, bevegelsesaktiviteter, danser osv. for å lage en ny lek. Det viktigste er at den inneholder prinsippene for lek med fokus på selve aktiviteten, og at alle kan delta uten fokus på et tydelig mål som skal nås på en bestemt måte. Leken skal ikke være en konkurranse med ekskludering der det er tydelig hvem som vinner, men heller ha elementer av flaks, kreativitet og humor der selve leken og aktiviteten er i fokus.

EKSEMPEL – skap en parøvelse i lek

Dere får en oppgave av læreren om å utforske «parøvelser» og videre skape en ny parøvelse. Det kan godt være at læreren har gitt dere noen tips om hvor dere kan finne slike øvelser, men så er det deres oppgave å utforske og prøve dem ut, og videre finne på nye. Nå må dere lese om eller se på øvelser som dere deretter utforsker og tester ut. Så kan dere diskutere, gjøre justeringer, være kreative og finne på både liknende og nye typer av parøvelser.

Kanskje dere utforsker å «føre hverandre i blinde» der den ene har bind for øynene, og at dere videre skaper en ny variant ved at dere f.eks. bruker aktivitetshjulet (se side 15) til å justere på «rom, utstyr, fokus, retningslinjer og relasjoner» og lager en hinderløype «den blinde» skal komme seg gjennom. En annen variant ville vært at den som ser, skal sitte på ryggen eller skuldrene til den blinde og gi beskjeder. Poenget er å skape noe nytt som gir nye opplevelser.



^ Prøv å føre hverandre i blinde. Kan dere finne enda flere variasjoner av denne leken? Hvordan opplever dere det?

PRØV SELV

Ta utgangspunkt i en lek. Utforsk leken ved å jobbe med å finne ut hvordan den kan gjennomføres, hva som er retningslinjer og regler, område og begrensninger, og videre hvordan dere kan skape en ny variasjon eller ny lek basert på leken dere har valgt. Bruk gjerne elementer fra andre leker, bevegelsesaktiviteter og danser, og bruk aktivitetshjulet som verktøy.

Dans

Dans kjennetegnes ved at det er rytmiske bevegelser med eller uten musikk. Dans kan gi uttrykk for følelser og stemninger og for å skape et sosialt fellesskap. Noen danseformer har strenge regler for hvordan de skal utføres, mens du i andre danseformer bare setter grenser ved hva det er fysisk mulig å utføre uavhengig av regler, grenser eller steder å utføre dem i.

Dans påstås å være en av de eldste formene for kultur og kunst helt fra de tidligste menneskesamfunn, og det er funnet over 5000 år gamle hulemalerier av dans i India og Egypt. Dans har også blitt brukt i religiøse ritualer utført av sjamaner for å oppnå transe eller helbredelse.

I vår tid utføres dans som både fysisk og sosial aktivitet, konkurranse, underholdning og som kunst.



^ Prøv å utfordre deg selv med nye bevegelser.



^ Dans er en aktivitet som kan gi god stemning.



^ Koreografert dans

Ulike typer dans

Vi deler som regel inn dans i to kategorier med noen underkategorier. Disse kategoriene kan du ta utgangspunkt i når du skal lære deg og videre skape variasjoner av ulike typer danser. Det kan være

- samværsdanser, som
 - selskapsdanser, også kalt sportsdans (vals, tango)
 - latinamerikanske danser (samba, cha cha cha, merengue, salsa, rumba, reggeaton)
 - swingdanser (charleston, lindy hop, boogie-woogie, «bygdeswing»)
 - folkedanser (hallingdans/lausdans, reinlender, riverdans, huladans, afrodans, indisk dans, linedance, hakadans, capoeira)
- sceniske danser, som
 - hiphop (breaking, locking, popping, jerkin', electric boogago, turfin)
 - house (footwork, vogue, electro, krumping, robotdans, jumpstyle, dancehall)
 - ballett, jazz, moderne dans
 - freestyle
 - stepping

◆ Visste du at...?

Breaking (breakdance) er en av de fire elementene fra hiphop kulturen (rapping, DJ-ing, breaking og graffiti), og utviklet seg mellom afrikansk-amerikanske og latinske ungdommer i New York på 70-tallet. Her ble hiphop-elementene brukt til å uttrykke frustrasjon over styresett og fattigdom, samt å få uttrykk for sine følelser i livet.

Koreografi i dans er kunsten å lage og iscenesette en dans innenfor de reglene eller normene som er gitt av den bestemte danseformen med tanke på hvordan vi skal framføre den. Enkelt sagt er koreografi bevegelser du gjør i en viss rekkefølge på en slik måte at det blir en dans.

Å skape dans

Du kan skape dans på utallige måter. Du kan lage egen koreografi basert på eksisterende trinn, turer og triks i en dans, eller skape nye bevegelser og sette dem sammen for å uttrykke dansen. Her er det bare fantasien som setter grenser for hva som er målet med koreografien.



> Halling- eller lausdans

PRØV SELV – halling/lausdans

Du og en medelev søker på YouTube etter «FRIKAR-kurs i hallingdans/lausdans», der det er nesten 50 ulike gangelag, turer og triks innenfor hallingdans. Du kan få i oppgave å sette sammen en blanding av noen av dem på en slik måte at du og medeleven skaper deres egen koreografi.

PRØV SELV – lag en dans

Ta for deg en idrett eller annen bevegelsesaktivitet. Videre skal du trekke ut bevegelser fra aktiviteten og sette dem sammen til en koreografi som følger musikk eller rytme. Dette kan være f.eks. fotball, der du mimer at du trikker med ball, sentrer, gjør finter og beveger deg i mønster, og at du setter dette sammen til rytme eller musikk og sørger for flyt mellom bevegelsene.

Du kan også la selve bevegelsene eller utstyret du bruker lage rytmen, og gjennomføre dansen i bestemte mønstre eller med en hensikt for å vise fram noe. Dette kalles «stomp». Hvis du søker opp «stomp basketball» på Youtube, får du se noen eksempler.



^ Du kan bruke ballspill som utgangspunkt for å lage dans.

Konkurransetidretter

Konkurransetidretter kjennetegnes ved at aktivitetene er lagt opp til at det er konkurranse og rangering mot andre. I Norge er de organisert i forbund, og det er i utgangspunktet kjente regler, rammer, mål og sentrale ferdigheter du skal forholde deg til.

Enkelte mener at konkurransetidretten kommer fra antikkens Hellas, der store arrangementer som de olympiske leker ble etablert. Selv om vinnere ble kåret og hedret, var dette i en annen kulturell sammenheng enn det vi kaller konkurransetidrett i dag. Det var få regler, ofte harde og brutale aktiviteter, og de olympiske lekene var en del av en større setting med dans, drama og religiøse ritualer.

Etableringen av «vår» form for konkurransetidrett med bestemte regler, forbund og klubber stammer fra 1700–1800-tallet i England. I 1840-årene ble det skrevet ned fotballregler ved kostskolene, og de reglene har dannet grunnlaget for nåtidens fotball. Engelskmennene, med studenter i spissen, «fant også opp» friidrettsøvelser som lengde, tresteg, hekkeløp og hinderløp, samt rosporten, hestesporten og svømmesporten. Det var også i England de første idrettsforbundene og idrettslagene ble etablert, samt utviklingen av teknologi som stoppeklokker, boksehansker, konkurranseseilbåter og fotballmål.

Idrettsaktiviteter deler vi vanligvis i

- **lagidretter**, som kjennetegnes ved at det er lag som konkurrerer mot hverandre med definerte regler og baner, for eksempel amerikansk fotball, basketball, baseball, bandy, curling, cricket, cheerleading, fotball, futsal, håndball, innebandy, ishockey, lacrosse, paintball, rugby, softball, synkronsvømming, sandvolleyball, volleyball, vannpolo, ultimate frisbee



▲ Fekting med lyssverd

- **individuelle idretter** som aikido, alpint, badminton, biljard, boksing, bordtennis,, boccia/petanque/boule, bowling, bryting, bueskyting, croquet, dart, fekting, friidrett, frisbeegolf, gokart, golf, håndbak, isdans, kickboksing, klatring, kunstløp, langrenn, motocross, orientering, padling, roing, reinkappkjøring, seiling, sprangridning, skihopping, skiskyting, skyting, skøyteløp, squash, stuping, styrkeløft/vektløfting, svømming, sykling, taekwondo, tennis, triatlon, turn

● Visste du at ...?

Det franske fekteforbundet har offisielt godkjent fekting med lyssverd som en sport, og sverdene fra George Lucas' fiktive Star Wars-univers blir nå sidestilt med florett, sabel og kårde, idretter mange drømmer om å ta OL-gull i.

Andre bevegelsesaktiviteter

Andre eller alternative bevegelsesaktiviteter har ofte tradisjoner og en historie som står i kontrast til bevegelsesidealer i tradisjonell idrett. De er som regel ikke regulert i forbund på samme måte som idretter, og de kan ha andre formål enn prestasjon og konkurranse mot andre. Noen slike eksempler er skateboard, tai chi, crossfit, yoga og e-sport. Vi beskriver videre underkategoriene actionsporter, alternative lagspill, meditasjonsaktiviteter, kampkunster, fitnessaktiviteter og e-sport.

● Visste du at...?

Tverga er ressursenteret for egenorganisert idrett og fysisk aktivitet i Norge. Selv om en ikke er organisert i en klubb under Norges Idrettsforbund så skal alle få mulighet til å utvikle seg i den aktiviteten en liker, og få støtte til å utvikle anlegg og styrke samhold enten direkte fra senteret eller fra kommunen, uansett om en er en vennegjeng som har lyst på en mini-ramp til skateboard, eller dansegjeng som trenger et øvingslokale.

Actionsporter

Actionsporter kjennetegnes ved at de er forholdsvis nye, etablert etter 1960 eller nye former av gamle aktiviteter (standup padleboard og klatring).

Aktiviteten inneholder som regel nye gjenstander eller ny teknologi, og søker ofte etter bruk av nyvinninger som igjen gjør at aktiviteter utvikles raskt i nye retninger (f.eks. «dronesurfing»).

Actionsporter er som regel individuelle, ikke-voldelige og uten faste regler, og har heller ikke bestemte baner eller områder hvor aktiviteten skal utføres. Deltakerne organiserer som regel seg selv i små grupper uten trener eller faste aldersgrupper, og bruker sosiale medier som Youtube, Facebook, Instagram og diverse apper og nettforum for inspirasjon, læring og organisering.

Eksempler på aktiviteter er:

I vann: surfing, standup padleboard, elvepadling, wakeboard, vannski, bodyboard, kitesurfing, vindsurfing, juving, elvebrett, rafting, (fri)dykking, lippestuping, flyboard, dronesurfing.

På snø og is: snowboard, snøkiting, snøskuterkjøring, isklatring, twintip og frikjøring,

I luft: fallskjermhopping, wingsuit, basehopping, strikkhopp, pendelhopp, hang glider, paragliding, speedgliding, vindtunnelflyving

På land: skateboard, longboard, street luge, sandboarding, klatring, buldring, parkour, freerunning, tricking, slakk line, BMX-sykkel, sparkesykkel, hoppestokk, street-rulleskøyter, down hillsykling, stisykling, trialsykkel, MotoX, trampoline, freestyle fotball



◀ Downhillsykling er en actionfylt aktivitet



Alternative lagspill

Alternative lagspill kan være nye eller andre typer lagspill som ikke er så kjente i Norge, eller som baserer seg på fantasiverdener. Idealene kan også være noe annerledes enn i tradisjonelle lagidretter. I kinball er det for eksempel fire lag som spiller samtidig, og alle må samarbeide hele tiden, og i tchoukball kan lagene skåre på begge mål ved å sprette en ball i en «rebounder» (en type trampoline) og treffe gulvet før det andre laget fanger den. Alternative lagspill er som regel ikke organisert i Norges idrettsforbund. Eksempler på aktiviteter er: rumpeldunk, tchoukball, nettbull, bumbull, kinball, soft-lacrosse, flag-fotball, angleball, dodgeball og tommyball (fra Tommy og Tigern).

Meditasjonsaktiviteter

I meditasjonsaktiviteter er som regel hensikten refleksjon og selvbevissthet i egen kropp uten konkurranse mot andre eller begrensninger på hvor man kan utføre aktiviteten. Aktiviteter er for eksempel ulike typer av yoga og mindfulness.

◆ Visste du at?

Yoga er en betegnelse på ulike mentale og kroppslige teknikker og bevegelser som har opprinnelse fra hinduismen. I dagens vestlige samfunn utøves de fleste retninger av yoga som ikke-religiøse med fokus på bevissthet, helse og velvære, for eksempel. Ashtanga, hatha, bikram, power, latter- og acro/par yoga





Kampkunster

Aktivitetene har en historie fra selvforsvarsformer fra ulike deler av verden. Målet er selvdisciplin, meditasjon og effektivitet i selvforsvar/angrep, men siden man tradisjonelt ikke har konkurrert i aktivitetene, er de ikke formalisert som idretter. Eksempler på aktiviteter er Tai Chi, Aikido, Brasiliansk Jiujitsu, Wing Chun, Krav Maga, Capoeira.

Wushu (i vesten kjent som Kung fu) er en samlebetegnelse for kinesisk kampkunst og har minst 128 ulike stilarter,

● Visste du at?

Street workout freestyle er også en konkurranseform som vokser raskt hvor triks i serier settes sammen, basert på calisthenics, turn og parkourøvelser.

Fitnessaktiviteter

Fitnessaktiviteter er ofte basert på aktiviteter og øvelser som skal forbedre kroppslig kapasitet (utholdenhet, styrke, bevegelse), og de kan være styrt av regler i konkurranse eller med fokus på utseende og kroppslig «ideal» i samfunnet. Ofte gjennomføres disse aktivitetene på treningsentre, men også i byen og i naturen. Aktiviteter er for eksempel: calisthenics, crossfit, street workout, bodyfitness, pilates, aerobic, løping, langrenn og andre aktiviteter og styrketrening på treningscenter.

E-sport

I E-sport foregår spillet, handlingen eller aktiviteten i en virtuell verden hvor det som regel konkurreres. E-sport gjennomføres ved hjelp av konsoller, datamaskiner, mobilapper, VR-briller, dansematter eller spesialrigger. E-sport vokser stadig på verdensbasis med store turneringer med publikum og strømming over nett og med enorme pengepremier. Det krever mye øving og trening for å bli god, og en deltar som regel i ulike lag eller team. Mange av e-sportene krever ekstrem stor grad av øye-hånd koordinasjon, taktikk, men også utholdenhet. I andre versjoner av e-sport gjøres selve aktiviteten fysisk så og si likt som i virkeligheten. Forskjellen er at handlingen foregår ved bruk av mobiltelefon og AR-teknologi eller gjennom spesialrigger som for eksempel at en sykkel er montert på en rulle som er koblet til en datamaskin og skjerm, hvor en fysisk sykler. Du kan også bevege deg fysisk rundt i et rom ved hjelp av VR-briller med håndkonsoller.

Også i Norge vokser e-sport, og både fotballforbundet og fotballklubber har etablert e-sportlandslag og ulike klubb lag. Flere videregående skoler og folkehøgskoler tilbyr e-sport som en del av utdanningen. Mange opplever at e-sport er en sosial arena hvor en utvikler vennskap og opplever mestring. For noen kan også e-sport gå over til avhengighet og gå ut over hverdagen, skole, familie og venner. Sykelig spillelidenskap kan kategoriseres under personlighets- og atferdsforstyrrelser, som en vane- og impulsforstyrrelse.



● Visste du at...?

- VR står for *virtual reality* (kunstig virkelighet) og er datateknologi som lager et dataskapt miljø som skal etterlikne en virkelighet. Dette blir ofte vist gjennom egne VR-briller og du kan bevege deg rundt med å gå eller bruke håndkontroller. Det finnes også hele drakter som gir deg opplevelsen av kulde, varme, slag og støt, samt smerte og velvære mens du spiller.
- AR står for *augmented reality* (eller utvidet virkelighet). Her ser du den virkelige verden på skjermen eller mobilen, men blir blandet med en virtuell verden som legges på som et filter.



Ulike typer av E-sport

- E-sport hvor du utøver aktiviteten tilnærmet likt som i virkeligheten, men ved hjelp av digitale hjelpemidler.
- E-sykling eller løping. Innendørs sykling og løping på tredemølle eller sykkelrulle koblet til datamaskin. Du kan her sykle eller løpe hvor du vil i en *virtuell verden* på *ekte* steder. Her kan du logge tid, høyde og kraft og senere logge på appen Strava sammen med andre som har syklet eller løpt distansen i den virkelige verden.
- Egne VR-briller eller ulike spillkonsoller med VR briller og håndkonsoller hvor du kan spille tennis, amerikansk fotball, fotball, golf, boksing, bowling, danse, trene, fiske og ulike skyte/taktikkspill. Her beveger du deg i et (virtuelt) oppmerket område i et rom mens du spiller.
- Taktikktrening fotball – hvor du bruker VR-briller i spill for å øve på å orientere rundt deg, taktikk etc. (brukes også av spillere på landslaget når de er skadet, også her med spesialbriller som logger hvor du fokuserer synet ditt).
- I klatring så er det også utviklet en klatrevegg (moonboard) med grep som er opplyst med LED-lys som skifter ut ifra hvilken rute og vanskelighetsgrad du ønsker, og styres med en app.

^ E-sykling er en offisiell gren under Det internasjonale sykkelforbundet (UCI). Det arrangeres også e-sykel-VM

➤ Golfspill gjennom VR-kamera. Her ser vi Peter Malnati under en stor turnering i USA.



- AR (augmented reality) spill gjennom mobil eller egne briller – her ser en den virkelige verden, men blir blandet med en virtuell verden som legges på som et filter.

Eksempler på gratis spill som også kan man kan bruke i kroppsøvningsfaget i kombinasjon med både orientering og ulike former for fysisk aktivitet, trening, øving og samarbeid

- Geocatching – orientering
 - Pokemon Go – orientering
 - Zombies, Run! – løpespill
 - Sharks in the Park – løpe og jakte
 - AR runner – løpespill
 - Strava – løp, sykling, ski – deling og konkurranser om beste strekk.
 - AR Sports Basketball
 - WallaMe – blandes med GEO-lokasjon - kan legge ut skjulte beskjeder og koder, som må finnes (og løses) i området – orientering
- E-sport konsoll/PC/VR-spill:
 - Multiplayer Online battle arena
 - Førsteperson skytespill
 - Idretts- og bilspill
 - Slåssespill

STIKKORD

A

actionsport 233
aerob kapasitet 192
aerob utholdenhet 195
aerobe treningsmetoder 198
aktiv tøyning 204
aktivitetsfriluftsliv 98
aktivitetshjul 15
akutte skader 34
alkohol 118
allemannsretten 54, 102
anaerob utholdenhet 195
anaerobe treningsmetoder 200
ankelovertråkk 36
apemetode 155
armbøyeren 185
armstrekkeren 184

B

beinhinnebetennelse 39
belastning 166
belastningsskader 39
bevegelighet 68, 202
bevegelighetstrening 202
bevegelsesaktiviteter 17, 220, 222
blodet 193
brystmusklene 183
bukmusklene 181
bærekraft 100

bærekraftig ferdsel 96

D

dans 228
deltamusklene 183
digitale hjelpemidler 218
doping 128
dynamisk uttøyningsmetode 205

E

egentrening 71, 112
egentreningsperiode 210
egenvurdering 111
eksplosiv styrke 180
energiomsetning 191
e-sport 236

F

fair play 87
ferdighet 146
ferdighetsutvikling 25
film 156
fitness 22
fitnessaktiviteter 235
fjellvettregler 49
forebygging 32
formål 20

forstuing 37
friluftsliv 96, 136
fysiske egenskaper 146
førstehjelp 32, 40

G

gener 28
generell oppvarming 169

H

helse 22, 76, 129, 130
hjernerystelse 38
hjerte-lunge-redning 41
hjertet 193
hoftestrekkeren 182
hurtig langkjøring 198
hurtighet 64, 186
hypertrofi 178

I

idrettsskader 32
instruksjonsmetode 154
intervaller 198

K

kampkunster 235

kart 44
karttegn 45
kjerneelementer 5
knebøyerne 182
kompass 44
kompasskurs 45
konkurransetidretter 231
konkurrans-prestasjon 21
kontinuerlig arbeid 198
kontinuitet 167
kontroll 166
koordinasjon 59
koordinative egenskaper 59, 146
kortintervaller 199
kosthold 114
kropp 117, 120
kroppsbevissthet 15
kroppsideal 124
kroppslig læring 146
kroppspress 124
kroppsammensetning 117
kunst- og underholdning 23

L

lagspill 234
langintervaller 199
langkjøring 198
ledd 203
leiraktivitet 98
leirbål 140

leirplass 140
lek 223
livsstil 22, 112
lokale tradisjoner 53
lukkede ferdigheter 147
løfteteknikk 175
lårhøne 36

M

maksimal hjertefrekvens 197
maksimal styrke 179
matlaging 140
meditasjonsaktiviteter 234
miljø 28
muskelfiber 191
musklene 172
muskulær utholdenhet 177

N

narkotika 119
naturferdsel 52
naturopplevelse 90
normer 84
nærmiljø 52
nærområdet 104, 136

O

oksygentransport 192
områdevurdering 139
oppvarming 33, 168
oppvarmingsprogram 170
overbelastning 39
overtrening 127

P

passiv tøyning 204
periodeplan 158, 161, 213
personlig trener 127
planlegge trening 208
planlegging 110
PRICE 34
problemløsende metode 154
progresjon 166
psykisk helse 80
psykiske egenskaper 146

R

regler 84
relasjoner 15
retningslinjer i styrketrening 175
risikoopplevelse 92
rom 15
rumpeldunk 12
rusmidler 118
ryggmuskel 184
ryggstrekkeren 181

S

samarbeid 26, 132, 156
samisk tradisjon 98
sankerfriluftsliv 96
selvbilde 124
selvtillit 124
sikkerhet 44
skadebehandling 32, 38
skader 127
skadetid 38
skulderen 183

sluttvurdering 109
sosiale egenskaper 146
sosiale ferdigheter 132
sosiale medier 124
spenn-tøy-metoden 205
spenst 64, 186
spesielle oppvarming 169
spesifisitet 165
spiseforstyrrelse 126
sporløs ferdseil 101
strekkskader 37
stress 117
styrke 62, 175
styrketrening 172
styrketreningsøvelser 181
søvn 117

T

taktikk 147
taktiske egenskaper 146
teknikk 147
tempotrening 200
test 166, 210
tidsplan 139
tilpasning 166
tobakk 118
trening 18, 148, 164
treningsfrekvens 196
treningsintensitet 196
treningsplanlegging 112
treningsprinsipper 74, 165
treningscenter 127
treningstilstand 63
turutstyr 141

U

uteaktivitet 90, 136
utforskningsmetode 153
utholdenhet 66
utholdenhetstrening 190
utstyr 15
utstyrsliste 142

V

vandrerfriluftsliv 97
variasjon 75, 167
varighet 196
vekt 117
verktøy 47
verktøy 47, 156
vise-forklare-øve 155
vurdering 218

W

WHO 131

Ø

øktplan 158, 162, 215
øvelser for bevegelsestrening 206
øving 18, 108, 148, 150

Å

åpne ferdigheter 147

Kun til vurdering

Flyt

Du har kanskje kjent følelsen av å få til noen nye dansebevegelser, klart å mestre sykkelen i en bratt utforkjøring eller forbedret en finte på fotballbanen. Kanskje er det den gode følelsen av å være på tur eller trene med gode venner som gir deg mest flyt i hverdagen. Kroppsøvfaget skal hjelpe deg til å finne din egen vei.

Læreboka *Flyt* bygger på lang undervisningserfaring i videregående skole gjennom utprøvinger av kjente, men også nye og spennende former for undervisning.

Flyt er lettest og rikt illustrert og er skrevet for alle elever uansett idrettslig bakgrunn og interesse og for alle programområder i videregående skole. Alle skal gjennom kroppsøvfaget finne en mening og glede ved å være i bevegelse.

Flyt er en del av *Skolestudio*, et digitalt læringsmiljø for den videregående skole.

www.skolestudio.no



Skolestudio