



Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	December 2025
Institution	Herning HF og VUC
Uddannelse	HF
Fag og niveau	Idræt c
Lærer(e)	Kim Stendal Andreassen og Mette Rabech Langager (hjælpelærer)
Hold	1. op

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate
Titel 2	Floorball
Titel 3	Opvarmning
Titel 4	Aerobic og step
Titel 5	Pickleball
Titel 6	X-fit

Lærebog:

- YUBIO - Idræt C+B 2024 af Thomas Sand Skadhede m.fl.



Beskrivelse af de enkelte undervisningsforløb

Titel 1	Ultimate
Indhold	Anvendt litteratur: - YUBIO 2024 - Kapitel 2.2.1+2.2.2 s. 45-50 - åndedræt og blodkredsløb - YUBIO 2024 - Kapitel 15 s. 667 - 672 Ultimates historie og regler Videoer: - Baghåndskast: Kapitel 15 Basic 1 Baghånd - Forhåndskast: Kapitel 15 Basic 2 Forhånd - Hammerkast: Kapitel 15 Basic 3 Hammerkast - Gribeteknik: Kapitel 15 Basic 4 Gripe
Omfang	9 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Teknisk og taktisk forståelse: - Kendskab til spillets regler - Kendskab til baghåndskast, forhåndskast og hammerkast med 10-15 m. mellemrum - Kendskab til gribeteknik som pandekagegribning og pincet greb - Man skal kunne pivotere under pres og aflevere til makker - Udføre cuts under modtagelse af en aflevering - At udvikle brugbar holdtaktik i selvstændigt holdsamarbejde (etik). - Kunne fungere i det færdige spil.
Væsentligste arbejdsformer	Småspil og øvelser i grupper og par. Eleverne afprøver tekniske og taktiske elementer under spillignende situationer. Det færdige spil



Titel 2	Floorball
Indhold	Anvendt litteratur: - YUBIO 2024 - Kapitel 2.3 s. 53-58 og 60-62 muskelfysiologi og kost og energi - YUBIO 2024 - Kapitel 14 s. 638 vigtigste regler i floorball
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Målet er at udvikle elevernes basale tekniske færdigheder igennem idrætsspecifikke træningsøvelser, herunder: • Trækskud, slagskud • Kontrollerede afleveringer og tæmninger • Kontrolleret boldkontrol i form af driblinger • Sammenspil i overtalssituationer • Forsvarsspil i undertalssituationer Tekniske færdigheder: Korrekt udgangsposition i spillet • At være flekteret i knæ og hoftelæddet • Bredstående fodstilling, som gør at tyngdepunktet bliver lavere • Korrekt afstand mellem hænderne på ca. 30 cm. Afleveringer/modtagninger (5-10 m fra hinanden) • Trækafleveringer: Hovedet/kroppen ind over bolden, når der laves trækskudsafleveringer, samt at bolden føres bagfra det bagerste ben, og sendes af sted. Kunne aflevere præcist til modtageren. Modtager bolden ved at føre bolden tilbage • Førstegangsafterleveringer: Holde bolden nede ved jorden, præcision i afleveringen til medspilleren, flytte sig i forhold til hvor bolden kommer så den kan spilles videre første gang. • Ovenstående skal også kunne gøres i bevægelse. Skud • Trækskud: At bolden trækkes bagfra bagerste ben og at den får retning på ○ Bolden forventes ikke at kunne komme op i luften da bladet på staven er af ringe kvalitet. ○ Dette forventes at kunne gøres i løb • Slagskud: ○ Staven må ikke være højere end hoftehøjde ○ Staven må gerne ramme gulvet før bolden, således der kan oplagres energi i staven og overføres til bolden. Driblinger • Bolden skal kunne kontrolleres i løb og der forventes at eleverne kan dribble med skiftevis at bruge forsiden og bagsiden af floorball bladet • Dribble mellem kegler Taktiske færdigheder



	• De har forståelse for at dække op for eget mål • De kan spille 2 mod 1 og derved træne forsvarsspil og angrebsspil i hhv. undertals- og overtalssituationer. • De har styr på spillets regler. • Indgå i kampsituationer, hvor bolden modtages og sendes videre
Væsentligste arbejdsformer	Småspil og øvelser med indlagte diskussioner vedr. elevernes dispositioner i forhold til de opstillede mål, hvormed teorien integreres i det praktiske. Eleverne afprøver tekniske og taktiske elementer under spilligende situationer.



Titel 3	Rytmask opvarmning
Indhold	Anvendt litteratur: - YUBIO 2024 - Kapitel 30 s. 1333-1339 rytmask opvarmning Supplerende materiale: - Note om takttælling
Omfang	7 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Fokusområde: - Kunne høre musikkens tælling og starte bevægelsen på 1. taktslag i musikken - Holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken - Planlægge øvelserne til et opvarmningsprogram til musik på ca. 15 min - Finde egnet musik til de fundne øvelser - Udføre eget opvarmningsprogram og instruere en gruppe/et hold i det - Argumentere for opbygningen af programmet, øvelserne og musikvalget - Demonstrere forståelse for progression i intensitet og øvelsesvalg - Koordinere bevægelser og udføre opvarmningsøvelser teknisk korrekt - Reflektere og kommentere på andre gruppers opvarmningsprogrammer - Vise teoretisk forståelse for, hvorfor man varmer op - Eleven skal fysisk og konditionsmæssigt kunne følge med i hele opvarmningsprogrammet
Væsentligste arbejdsformer	Teoretiske introduktion til opvarmning samt lærerstyret praktiske eksempel på et opvarmningsprogram. Derefter har eleverne arbejdet i grupper med henblik på planlægning af et opvarmningsprogram og efterfølgende gennemførelse deraf.



Titel 4	Aerobic og step
Indhold	Anvendt litteratur: - YUBIO 2024 - Kapitel 3.4 s. 72-78 Aerob træning + anaerob træning - YUBIO 2024 - Kapitel 34.1-34.3 s. 1452-1457 aerobic historie og udførelse Supplerende videoer til inspiration: - Xtreme Hip Hop with Phil: Cant Get Enough - Xtreme Hip Hop with Phil : Sweat - FULL JANE FONDA Step Aerobic and Abdominal Workout
Omfang	6 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Fokusområder: - Musikkens betydning for seriens intensitet. - o Koordination af både arme og ben (Herunder at armene typisk følger musikkens ulige taktslag.). - Opbygningen af en stepserie/koreografi: - o Aerobictrin: V-trin, A-trin, krydsstep, mambo, pivot, steptouch, grapewine, drejning, Chassé. - o Steptrin; basis, knæ, tripel knæ, L-trin, over bænken, boks og flyv, jorden rundt, lunges, mambo, pivot, V-trin, A-trin. - Introducere grundelementerne i aerobic og step; hvordan opbygges hhv. en aerobic- og stepserie. - o I step aerobic er det vigtigt at hele foden rører pladen, rank holdning og strakte ben. - Fysisk og konditionsmæssigt kunne følge med - Sammensætte små koreografier, hvor der indtænkes varieret brug af rum/bænk - Opbygge enkelte af øvelserne, så de gradvist bliver mere komplekse
Væsentligste arbejdsformer	Arbejdsformen har været lærerstyret undervisning samt gruppearbejde i forhold til udarbejdelse af egen koreografi.



Titel 5	Pickleball
Indhold	Anvendt litteratur: - YUBIO 2024 – Kapitel 210.1 s. 1268-1274, Pickelballs historie - YUBIO 2024 - Kapitel 1.1+1.2 s. 13-15 (indtil KRAM) Sundhedens ansigter + Er du sund? - YUBIO 2024 - Kapitel 1.1+1.2 s. 24-28 Sundhed fortsat - Artikel: Pickleball – et velegnet ketsjerspil til gymnasiet - o https://gym-idraet.dk/nyheder-viden/pickleball-et-velegnet-ketsjerspil-til-gymnasiet/ Videoer: - Introduktionsvideo: - o https://www.youtube.com/watch?v=fTvPYdKZqO0 - Servevideoen: - o https://www.youtube.com/watch?v=YOASInnqjq0 - Pointsystemet: - o https://www.youtube.com/watch?v=RoheCHp6IDw - Uddrag af kamp: - o https://www.youtube.com/watch?v=rsr96WFrflw -
Særlige fokus-punkter	Fokusområder: Tekniske færdigheder: - At kunne anvende de korrekte greb og den korrekte batføring i flg. slag: - o Serv - o Returnering - o Drop - o Flugtning - o Dink - o Lob - At kunne lave vægtoverførsel og gennemsving og korrekt ben stilling i forhold til de ovenstående slag. Taktiske færdigheder: - At kunne placere sig korrekt på banen og i forhold til bolden - At søge mod nettet så snart der er mulighed for det - At beherske simple slagserier Derudover forventes det: - At eleven kan reglerne til spillet og kunne pointsystemet. - At eleven fysisk og konditionsmæssigt kunne følge med
Omfang	6 moduler á 90 minutters varighed
Væsentligste arbejdsformer	Individuelt arbejde i forhold til det teoretiske materiale. Pararbejde/gruppearbejde i de fysiske øvelser.



Titel 5	X-fit
Indhold	Anvendt litteratur: - Yubio idræt c+b, kapitel 4.3 si. 98-100 - Yubio idræt c+b, kapitel kap 25 si. 984-991
Omfang	6 moduler á 90 minutters varighed
Særlige fokuspunkter	Tekniske øvelser: - Dødløft Der er forevist korrekt løfteteknik af vægtstang. - Kettlebell: Her er der forevist korrekt swing teknik samt squatteknik. De er udsat for flg. WODs: - AMRAP - EMOM - X-fit TEAM - X-fit Max - TABATA - Fight Gone bad I ovenstående er flg. øvelser inddraget med egen kropsvægt eller kettlebelts: Lunges, Burpees, Push-ups, Sit-ups, Mountain Climbers, Goblet squat, Devils pres, 12/8 calories energy, Squat (jump-squat), Atomic sit-up, box jump, Shuttle Sprint, Pull-ups, push-ups, , Kettlebelt swing, Russian swing, Kettlebelt squat, Russian twist. Derudover forventes det at eleven kan: - Udføre øvelser med egen kropsvægt på en teknisk korrekt måde. - Bruge relevant udstyr på en teknisk korrekt måde. - Sammensætte og præsentere øvelser på en teknisk korrekt måde - Være fysisk i stand til at kunne gennemføre en øvelser og programmer/WOD.
Væsentligste arbejdsformer	Individuelt arbejde i forhold til det teoretiske materiale. Individuel og pararbejde/teamarbejde i de fysiske øvelser.