Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Vinter 2026
Institution	Kolding HF og VUC
Uddannelse	HF2 og HFe
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Line Kirstine Jensen
Hold	idC1a

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Pickleball
Titel 2	Musik og fitness - bodypump, aerobic og yoga (inkl. træningsprojekt)
Titel 3	Crossfit (inkl. træningsprojekt)
Titel 4	Opvarmningsprogrammer
Titel 5	Floorball
Titel 6	Ultimate

Titel 1	**Pickleball**
Indhold	Emne: Klassiske og nye idrætter Lektionerne var opbygget udelukkende med fokus på double og med et fokus på bevægelses- og slagteknik. Anvendt undervisningsmateriale: - GI-kursusmaterialet "Pickleball – et velegnet ketsjerspil til gymnasiet" af Anders Bergholdt - september 2021 s.1-5 - ”Idræt C – teori i praksis” af Estrup, Holm, Sig og Sørensen (2011) s. 75-76 5 sider
Omfang	12,5 timer
Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter: - Greb (forhånd og baghånd). - Teknik (grundslag, returnering serv, dinks, flugtninger). - Bevægelse på banen (klarstilling/spilcentrum, drive frem i banen, tyngdepunkt). - Regelkendskab (serven, dobbelt bounce, no volley-zone/ køkkenet). - Tælleregler (udelukkende double). - Basis taktik (drive frem på banen, 3. slaget (kort/lang)).
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning.

Titel 2	**Musik og fitness - bodypump, aerobic og yoga (inkl. træningsprojekt)**
Indhold	Emne: Musik og bevægelse Eleverne blev i dette forløb introduceret til bodypump, strep og yoga som fitnessformer, hvor der har været fokus på løfteteknik, bevægelseskvalitet, takttælling og musikbrug. Anvendt undervisningsmateriale: - Pensum fra opvarmningsforløbet, der handler om musik og energisystemet er brugt igen her. - "Derfor bliver vi lykkelige af yoga" – 24.08.2017 – videnskab.dk - " BodyPump styrketræning: Duer, duer ikke?" – 03.06.2016 – Marina Aagaards blog - "Kend din træningsform: Step, Step Up, Steptræning" – 07.07.2023 – Marina Aagaards blog - Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011. s. 96-100 + 102-104 + 106-110. (Teksten går igen i grundtræningsforløbet og er derfor ikke talt med i sidetallet her) 7 sider
Omfang	12,5 timer

Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter:
	
	- Få en forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med styrketræning.
	- Introduktion til fitnessformerne bodypump, stepaerobic og yoga.
	- Løfteteknik i forbindelse med bodypump. Bevægelseskvalitet i forbindelse med step (flow) og yoga (styrke og smidighed).
	- Musikbrug i de forskellige fitnessformer
	  o BP: fokus på at bruge musikken i forbindelse har løfteteknik f.eks. op og ned på 1/1, 3/1, 4/4, 2/2 og på at lave simple bodypumpserier til musik.
	  o Step: fokus på takttælling og på at følge og lave simple stepaerobicserier til musik.
	  o Yoga: fokus på, hvordan musik kan bruges i forbindelse med yoga – enten som stemningssætter eller mere aktivt.

Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning og gruppearbejde.

Titel 3	**Crossfit (herunder træningsprogram)**
Indhold	Emne: Klassiske og nye idrætter Eleverne blev i dette forløb introduceret for forskellige fitness og træningsformer med fokus på løfte- og træningsteknik. Anvendt undervisningsmateriale: - Blogindlæg: Brian Henneberg Nielsen "Crossfit: 30 power cleans på tid - er det problematisk?" https://www.bodylab.dk/shop/crossfit-30-power-2401c1.html - Troels Wolf et.al: "Idrætsportalen" p.590 (Crossfit – introduktion) - Artikel " Crossfit giver en superstærk krop" - Sjællandske Nyheder - 03.11.2019 5 sider
Omfang	12,5 timer
Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter: - Forståelse for elementær træningsfysiologi i forbindelse med cardio- og vægttræning. - Løfteteknik i forbindelse med crossfit (f.eks. burpee, planker, manmakers u. vægt, diverse planker, brug af kettlebells i øvelserne; dødløft, squat, swing, thrusters, plank drag, russian twist). - Beherskelse af forskellige træningsformer: WOD (amrap, emom, for time) og HIIT-intervaltræning. - Viden om testning. - Bevidsthed om egen fysiske form – og få redskaber til at forbedre den.
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning.

Titel 4	**Opvarmning**
Indhold	Emne: Musik og bevægelse Eleverne blev i dette forløb introduceret til flere eksempler på klassiske opvarmningsprogrammer. Anvendt undervisningsmateriale: - Troels Wolf, Marc Hammer, Mette Trangbæk Hammer: *C – det er idræt*, Nordisk Forlag, 1. udgave, 4. oplæg 2006. s. 22-27. - Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplæg 2005-2011.) billeder fra s. 72 + 91 + 94-95. - "6.2 Energisystemet" i I-bogen 'Idræt C – teori i praksis', Systime 2010, af Pöckel og Kahr Sørensen (red.) - https://idraetc.systime.dk/?id=90 (Teksten går igen i forløbene grundtræning og fitness og musik og er derfor ikke talt med i sidetal her.) 6 sider
Omfang	12,5 timer
Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter - Opvarmningsprogrammets enkelte sekvenser - Opbygning af program - Formål med opvarmning inkl. elementær fysiologi - Musiktælling og bevægelse til musik - Bevægelseskvalitet - Fokus på det praktiske ved eksamen (alle skal være med hele tiden, men de kan skiftes til at tage teten)
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning, gruppearbejde og fremvisning.

Titel 5	**Floorball**
Indhold	Emne: Boldspil Eleverne har haft undervisning i vores bevægelsessal (ca. 23m*16m). Anvendt undervisningsmateriale: - Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: "Idræt C – teori i praksis", Systime, 3. udgave, 2. oplag 2005-2011. s. 75 + 85-88. (går igen i ultimateforløbet) - Troels Wolf et.al: "Idrætsportalen" p.510 (Floorball – introduktion) - Kock, Michael og Hviid, Jonas: "Floorballkompendium", Institut for idræt, Københavns universitet, maj 2008. s.10-13 + 20 + 29. - Spilleregler for 3 mands floorball – Floorball Danmark 8 sider
Omfang	12,5 timer
Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter: - Regelkendskab (forsimplede, fokus på de vigtigste regler og på de regler som er centrale for sikkerhed på banen) - Basisteknik (fatning, kontrol over bold og stav) - Driblinger (forhånds-/baghåndsdribling) - Pasninger (træk-, baghånds- og håndledspasning)) - Skudteknik (slagskud, trækskud, baghåndsskud og håndledsskud). - Basis taktik (spilbarhed (tempo- og retningsskift, beskytte sin bold og forskellen mellem angrebs- og forsvarsspil)
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning.

Titel 6	**Ultimate**
Indhold	Emne: Boldspil Det meste af forløbet er foregået udendørs, vi har et par enkelte gange været indendørs i vores bevægelsessal (ca. 23m*16m), kursisterne er blevet sat ind i forskellen fra vores fysiske rammer til størrelsen på en egentlig ultimatebane. Undervisningen er næsten hele vejen igennem kørt som klassisk holdundervisning. Anvendt undervisningsmateriale: - Jeppe Elmelund Van Ee, Lars Bo Kristensen, Troels Wolf: ”Grundbog i Idræt C – praksis og teori”, Gyldendal, 1. udgave, 1. 2018.) s. 43-49. - Frederiksen, Martin: ”Ultimate” i tidsskriftet Focus idræt (årg. 17). s. 53-54. - Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm, Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen: ”Idræt C – teori i praksis”, Systime, 3. udgave, 2. oplag 2005-2011. s. 75 + 85-88. (går igen i floorball-forløbet – derfor ikke talt med i sidetal her.) 9 sider
Omfang	12,5 timer
Særlige fokuspunkter	Fokuspunkter: - Regelkendskab og det særegne ved spillet - Kasteteknik (forhånd-, baghånd- upside/downkastt) - Gribeteknik (en- og tohånds + pandekagegribning) - Simpel angrebstaktik (pivotering, spilbarhed, bevægelse i rummet) - Simpel forsvarstaktik (markering, mandsopdækning)
Væsentligste arbejdsformer	Holdundervisning.