

UDENDØRS FITNESS

Øvelsesmateriale med inspiration til
øvelser og eksempler på opbygning af
en træningstime

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

INDHOLD

Introduktion	3
Materialet indeholder	4
Hvordan opbygger jeg en time med udendørs fitness?	4
Opvarmning	5
1: Tagfat	5
2: YOU-GO-I-GO	6
3: Pyramiden	6
Få pulsen op!	7
1: Retningskift	7
2: Politi og røver	7
3: Giv agt!	7
4: Kongens efterfølger	8
5: Stafet	8
Træning	9
Nedkøling	13
1: Den gående	13
2: Den stående	13
3: Den liggende	14
Øvelsesbibliotek	15
Træningshjulet: de fire B'er	16
Bane	16
Bevægelse	17
Betingelser	17
Berøring	18
Gode råd til opbygning af en træningstime	19

Kom godt i gang med ...
UDENDØRS FITNESS

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**



INTRODUKTION

Udendørs fitness er en motionsform, som kombinerer frisk luft med sved på panden. Det er en aktivitet hvor alle, der ønsker at dyrke motion i det fri, kan være med. Vi bruger ingen redskaber ud over vores egen krop, og hvad omgivelserne og naturen tilbyder.

I dette materiale finder du inspiration til øvelser og eksempler på træningstimer. Prøv det af, og mærk hvordan udendørs fitness gør det både nemt og sjovt at få mere motion i hverdagen. Der er fokus på sved på panden, smil på læben og ikke mindst at nyde den friske luft.

Og husk, der er ingen regler! Kun fantasien sætter grænser for, hvordan udendørs fitness skal se ud i jeres forening!

MATERIALET INDEHOLDER

Formålet med dette materiale er, at instruktøren til udendørs fitness får givet nogle rammer for, hvordan en undervisningstime i udendørs fitness kan bygges op. Dertil inspiration til basale øvelser og rutiner som timen kan bygges op omkring, både i forhold til opvarmning, træning og nedkøling.

Du får:

- Tre opvarmningsrutiner
- Fem forskellige "få pulsen op!"-øvelser
- Forskellige træningsforslag
- Tre nedkølingsrutiner
- Øvelsesbibliotek med tilhørende øvelseskort
- Træningshjulet: de fire B'er
- Gode råd til opbygningen af en undervisningstime

HVORDAN OPBYGGER JEG EN TIME MED UDENDØRS FITNESS?

En time består af: Velkomst, opvarmning, pulstræning, introduktion, træning og nedkøling.

Velkomst

Træk deltagerne sammen og byd alle velkomne. Fortæl, at hvis man er i tvivl om noget, eller føler sig usikker i øvelserne, altid kan komme til instruktøren.

Opvarmning

Når vi er udenfor kan vejret spille en stor rolle. Din opgave er at sikre, at vejret ikke bliver en forhindring for deltagerne. Sørg derfor for at deltagerne bliver godt varme inden træningen går i gang. Se 'opvarmning' for inspiration. Varighed: 5-10 minutter

Få pulsen op!

Efter opvarmning kan der med fordel laves en enkelt pulsøvelse med henblik på at få deltageren godt varme samt og at få deltagerne til at smide nogle af hæmningerne. Øvelsen skal ryste deltagerne sammen uden at de behøver at komme hinanden for meget ved. Varighed: 5-10 minutter

Introduktion

Dagens træning introduceres. Der skal her ikke gives for meget information om de konkrete øvelser, men blot en gennemgang af dagens program. Her er der også mulighed for at give besked om, hvorvidt træningen vil rykke sig geografisk, således deltagerne er klar over, om de skal medbringe vand/tasker til anden destination. Varighed: 5 minutter

Træning

Træningen foregår i et fællesskab, men hvor hver enkelt deltager har muligheden for at følge sit eget tempo. Træningen består af elementer af konditionstræning og styrketræning. Her kan øvelsesbibliotek og træningshjulet bruges til øvelsesvalg. Se træningsforslag på side 8, samt inspiration til hvordan træningen kan organiseres. Varighed: 25-35 minutter

Nedkøling

Inden deltagerne sendes hjem igen laves en fælles afslutning. Her udnyttes naturens friske luft til at komme helt ned i gear med afslappende udstræknings- og vejrtrækningsøvelser. Varighed: 5 minutter

OPVARMNING

Når vi træner udenfor, er det vigtigste, at kroppen bliver varm i de bevægelser og stillinger, som træningen vil indeholde, samt at pulsen kommer en smule op.

1: TAGFAT

Den traditionelle fangeleg med et lille twist. Udpeg 1-2 fangere. I det legen begynder, bestemmes det, hvorvidt deltagerne skal gå eller om det er tilladt at løbe. Dette vurderes ud fra deltagerens fysiske formåen, men det kan ofte være en fordel at starte i gå-tempo de første minutter. Når man bliver fanget, skal deltageren lave en straføvelse, og er herefter med igen. Fangerne skiftes jævnligt. Instrukøren kan skifte straføvelsen undervejs, således at deltagerne får varmet forskellige dele af kroppen op.

Forslag til straføvelser:

- 5 jump squats
- 3 burpees
- 5 englehop
- 10 sprællemænd
- 10 squats
- 10 mountain climbers



Kom godt i gang med ... UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

2: YOU-GO-I-GO

Deltagerne går sammen to og to. Instruktøren viser fire forskellige øvelser, som deltagerne skal igennem: squat, burpees, sit ups og englehop. Deltagerne instrueres i hver især at skulle tage 10 af hver øvelse i 3 runder. Når den ene makker laver øvelsen, har den anden pause. Hvert par kører alle 4 øvelser igennem og starter derefter forfra, indtil de har lavet 3 runder.

3: PYRAMIDEN

Deltagerne skal arbejde sig fra 1 gentagelse til 10 gentagelser - og tilbage til 1 gentagelse. I hver runde hvor der skal laves et ulige antal gentagelser, laver deltagerne burpees, mens de i hver runde, hvor der laves lige antal gentagelser, laver squats. Når den første deltager er færdig, giver instruktøren besked på at denne begynder en løbekæde. Den næste færdige deltager hægter sig på kæden ved at tage om den første deltagers skuldre. Sådan fortsætter opvarmningen til alle er hængt på kæden.



FÅ PULSEN OP!

Formålet med disse øvelser er, som navnet antyder, at deltagerne får pulsen op. Dette sikrer, at deltagerne får god varme i kroppen. Derudover kan pulslege være med at ryste deltagerne tættere sammen.

1: RETNINGSSKIFT

Deltagerne skal skifte retning på instruktørens instruktion (højre, venstre, frem og tilbage). Legen starter ved, at deltagerne går i et roligt tempo og instruktøren giver ca. 10 instrukser. Herefter bliver deltagerne introduceret til at tage armene over hovedet og gå på tæer, hvorefter der igen gives ca. 10 instrukser. Efterfølgende bliver

deltagerne instrueret i at gå ned i knæ og få fingrene så tæt på jorden som muligt, der gives igen ca. 10 instrukser. Legen starter nu forfra, men deltagerne instrueres i at lunte. Den næste runde instrueres deltagerne til at lunte baglæns og i den sidste runde instrueres deltagerne til at løbe.

2: POLITI OG RØVER

Deltagerne stiller sig på to rækker med fronten over for hinanden og med ca. 1 meters afstand. Der gives instruktion om at løbe på stedet. Instruktøren placerer sig i den ene ende af de to rækker. Den ene række udpeges af instruktøren til at være politiet og den anden til at være røverne. Når instruktøren råber "POLITI" er det politirækkens opgave at fange røveren, der står overfor. Røverne løber i lige retning væk fra politiet. Instruktøren udpeger en linje, hvortil politiet har muligheden for at fange røveren. Hvis røveren når stregen inden, har han vundet. Hvis instruktøren råber "RØVER" er det om-

vendt, og røverne skal derfor fange politiet. Efter en runde kommer alle tilbage på deres plader og legen gentages. Efter ca. 5 omgange udvides øvelsen. Her er nogle forslag:

- Alle lukker øjnene, indtil instruktøren har givet en kommando
- Alle vender ryggen mod hinanden
- Alle sidder på jorden
- Alle ligger på maven
- Alle drejer rundt om sig selv

3: GIV AGT!

Deltagerne fordeler sig, så de alle har en armlængde plads omkring sig. Instruktøren viser 4 kommandoer:

- HØJRE: alle går ned i knæ og bevæger sig sidelæns mod højre
- VENSTRE: alle går ned i knæ og bevæger sig sidelæns mod venstre
- OP: alle hopper højt op i luften med strakte arme og ben
- NED: alle sætter sig ned på hug og gør sig så små som muligt

Legen fortsætter i ca. 2 minutter efterfulgt af en pause. I pausen introducerer instruktøren nye regler: når der bliver sagt "højre", går alle til venstre. Når der bliver sagt "venstre" går alle til højre. Legen genoptages i et par minutter efterfulgt af pause. Nu laver instruktøren også om på de to andre kommandoer, således "op" betyder "ned", og "ned", betyder "op".

Kom godt i gang med ... UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

4: KONGENS EFTERFØLGER

Deltagerne deles op i hold af ca. 4. Den forreste i rækken agerer konge, mens de andre i gruppen følger efter. Temaet er sportsgrene, så kongen skal imitere en sportsgren, og de andre skal kopiere bevægelserne og forsøge at gætte sportsgrenen. Tjansen som

konge går på skift, når sportsgrenen er gættet. Legen fortsætter i ca. 4 minutter, indtil instruktøren giver besked. Legen kan laves med andre temaer, f.eks. professioner og dyr.

5: STAFET

Deltagerne inddeles i mindre hold af ca. 4 personer. Instruktøren bestemmer en bane, hvor deltagerne skal lave stafet. Banen skal ikke være for lang (ca. 50-70 meter), men den kan både gå i ring eller blot frem og tilbage. Ved et bestemt sted som instruktøren har udpeget, skal deltagerne på skift bevæge sig hen for at lave en øvelse. I mellemtiden laver de resterende deltagere på holdet planke.

Instruktøren kan lave forskellige regler for, hvordan deltagerne skal bevæge sig på banen: kravle, gå, løbe, sidelæns etc., og ligeledes bestemme forskellige øvelser, som skal laves: 10 squats, 5 burpees, 5 pushups etc. Legen kan gentages over flere omgange hvortil bevægelse og øvelse ændres af instruktøren.



TRÆNING

Her er en række forslag til nogle rammer for træningen, der kan være med til at differentiere din undervisning.

EMOM: "EVERY MINUTE ON THE MINUTE"

Som instruktør fastsætter du en tidsramme, som deltagerne skal være aktive i. Det kan f.eks. være mellem 10 og 20 minutter. Herefter fastlægger du en række øvelser, som deltagerne skal lave. For hvert minut der går skal deltagerne lave en af øvelserne. Det er ikke nødvendigt at have lige så mange øvelser som antal minutter, deltagerne starter blot forfra.

3-5 øvelser er oftest passende, da det ikke stiller for store krav til deltagerens hukommelse. Du kan som instruktør enten bestemme i hvilket omfang øvelsen skal laves (antal gentagelser eller afstand), hvortil deltagerne så har pause den resterende tid inden for minuttet, eller du kan bestemme, at deltagerne skal lave øvelsen i et helt minut. Til den sidste er det en god idé at dedikere et minut til at holde pause.

Vær opmærksom på, at man i en EMOM med fokus på puls ofte stræber efter en arbejdstid på ca. 30 sekunder. Aktiviteten skal kunne afsluttes inden for et minut, og gerne hurtigere, da øvelserne ofte bliver udført langsommere og langsommere, jo længere man kommer hen i workout'en.

Eksempler:

12EMOM:

Deltagerne er i gang i 12 minutter og skal lave 4 forskellige øvelser

Minut 1: 10 sit ups

Minut 2: 12 lunges

Minut 3: 14 sprællemænd

Minut 4: 16 squats

Gentages 3 omgange

15EMOM:

Deltagerne er i gang i 15 minutter og skal lave 4 forskellige øvelser

Minut 1: løb

Minut 2: burpees

Minut 3: rygstrækkere

Minut 4: jump squats

Minut 5: pause

AMRAP: "AS MANY ROUNDS AS POSSIBLE"

Som instruktør sammensætter du en række øvelser med fastsatte gentagelser eller afstande. Disse udgør tilsammen én runde. På et fastlagt minuttal f.eks. mellem 10 og 20 minutter skal deltagerne nå så mange runder som muligt. Deltagerne bestemmer her helt selv pausen.

Øvelsen kan også køres som makkerøvelse, hvor de skiftes til at lave øvelserne, og dermed sammen skal nå så mange som muligt. En U-GO-I-Go tilgang.

Eksempel:

10 min AMRAP:

4 burpees + 8 squats + 12 situps + 100 meter løb

Kom godt i gang med ... UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

RFT: "ROUNDS FOR TIME"

Denne organisering er god til at opstille en konkurrencesituation, hvor hver enkelt deltager konkurrent er dem selv. Det kan være en serie, som går igen over sæsonen sådan, at deltagerne med tiden kan forsøge at slå deres egen tid. Som instruktør sammensætter du en række øvelser og fastsætter gentagelser og afstand. Deltagerne skal så gennemføre dette på hurtigst mulige tid.

Eksempel:
3 runder af 200 meter løb, 10 pushups, 20 squats

U-GO-I-GO: "YOU GO - I GO"

Deltagerne går her sammen to og to, hvor de sammen skal gennemføre en række øvelser. Det er op til instruktøren, om deltagerne skal lave de samme øvelser, eller om hvert par blot tilsammen skal gennemføre en række øvelser, hvortil de selv må bestemme, hvordan de deler øvelserne mellem sig. Når den ene er i gang, holder makkeren pause.

Eksempel 1:
Deltagerne skal alle lave de samme øvelser, og samme antal.
2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2 gentagelser af hhv. squats og

sit ups. Deltagerne kører begge 2 gentagelser af squats efterfulgt af 2 gentagelser af sit ups, herefter 4 gentagelser af squats og 4 gentagelser af sit ups osv.

Eksempel 2:
Deltagerne skal som hold gennemføre øvelser:
1 km løb, 10 pushups, 20 englehop, 30 sit ups, 40 sprællemænd, 50 rygstrækkere

CIRKELTRÆNING

Instruktøren fastsætter en cirkel, hvor deltagerne skal bevæge sig rundt. Instruktøren kan gøre det valgfrit for den enkelte deltager, om bevægelsen sker i gang eller løb. Ved 3-4 punkter i ruten giver instruktøren deltagerne til opgave at gennemføre styrkeøvelser.

Det kan eksempelvis være 5 englehop, 10 squats og 5 pushups. Cirkeltræningen kan også organiseres således, at instruktøren bestemmer, i hvor lang tid deltagerne skal være ved hver øvelsespost.

Kom godt i gang med ... UDENDØRS FITNESS

PYRAMIDE

Deltagerne arbejder selvstændigt om at nå til toppen af pyramiden – og måske tilbage igen. Du fastsætter som instruktør en tidsramme for, hvor lang tid deltagerne skal arbejde, f.eks. 15 eller 20 minutter, eller til X antal deltagere er kommet hele vejen igennem.

Vælg 2 øvelser som deltagerne skal lave. Det er en god ide, hvis øvelserne træner nogle forskellige muskelgrupper, eller hvis eksempelvis den ene øvelse er pulsorienteret og den anden er styrkeorienteret.

Deltagerne skal nu gennemføre det antal gentagelser, som fører dem til toppen af pyramiden.

Fastsæt toppen af pyramiden. Det kan f.eks. antal gentagelser eller en målstreg. Fastsæt herefter hvor mange gentagelser der skal udføres for hvert trin, det kan f.eks. være: alle, hver anden, ulige tal, lige tal eller hver tredje, fjerde etc.

Deltagerne skal nu udføre begge øvelser på hvert trin op til toppen pyramiden, og måske ned igen.

Eksempel 1:

Deltagerne skal arbejde i 15 minutter og nå så langt som muligt.

Øvelser: Squat + sit ups

Top: 20 gentagelser

Gentagelser: 2 squat + 2 sit ups, 4 squat + 4 sit ups, 6+6, ..., 18+18, 20+20, 18+18, ..., 2+2

Bemærkning: Afgræns et område som deltagerne må bevæge sig inden for. Vælg gerne et område med varierende underlag.

Eksempel 2:

Deltagerne skal arbejde i 20 minutter og nå til toppen så mange gange som muligt.

Øvelser: Walking lunges + planke shoulder tap (en gentagelse = højre hånd på venstre skulder og venstre hånd på højre skulder)

Toppen er i dette eksempel markeret ved en fysisk målstreg. (Fx hen til træet, ned til søen etc.)

Gentagelser: 3 walking lunges +3 planke shoulder tap, 6+6, 9+9, ... (målstreg)

Bemærkning: Deltagerne når målstregen, ved at lave walking lunges. Når de første 3 er lavet, laves 3 planke skoulder taps, og deltageren laver yderligere 6 walking lunges, osv. Når målstregen er nået, går deltageren tilbage til start og starter forfra.

Du kan lave mindre pyramider og skifte øvelserne ud undervejs for større variation i øvelser.

10 X 100

Deltagerne går sammen 2 & 2. Den ene arbejder med styrkeøvelse og den anden går eller løber en afmærket rute. Herefter skifter de. Den som nu skal lave styrkeøvelse, fortsætter fra hvor den anden kom til. Når man tilsammen har nået 100 gentagelser, går man videre til næste øvelse. Holdene skal sammen igennem alle 10 øvelser 100 gange. Man deles med sin makker om at nå til 10 x 100 gentagelser. Alle hold behøver ikke lave styrkeøvelse det samme sted. Placer dem gerne spredt ud på gå-/løberuten. Som instruktør vælger du 10 øvelser. Ruten skal være 50-100 meter.

Eksempel:

100 x air squats

100 x skorpionen

100 x lunges

100 x rygbojning

100 x burpees

100 x push ups

100 x englehop

100 x planke shoulder taps

100 x sprællemænd

100 x sit up

Kom godt i gang med ... UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

10 – 20 – 30

Lad deltagerne gå sammen 2 & 2. Marker 6 stationer i området, og giv stationerne tal fra 1-6. Placér en terning centralt i området, hvor deltagerne slår med terningen. Antallet af øjne på terningen fortæller hvilken station de skal sendes til. På alle stationerne skal begge deltagere lave 10 hele gentagelser, 20 halve gentagelser og 30 sekunders statisk arbejde (instruer deltagerne i, at de skal holde den hårdeste position statisk). Makkeren tæller ned fra 30. Den ene deltager laver først 10 – 20 – 30 uden pause, hvor den anden har pause. Herefter skifter de. Når begge har gennemført stationen, kommer de tilbage til terningen, slår med den og sendes ud til næste station. Som instruktør vælger du de 6 øvelser. Det er en god idé at have øvelseskort på hver station eller en tavle med øvelserne ved terningen.

Eksempel:

- 1: hele squats – halve squats – statisk squats
- 2: hele sit ups – halve sit ups – statisk sit up
- 3: hele lunges – halve lunges – statisk lunges
- 4: hele push ups – halve push ups – statisk push up
- 5: hele rygstrækkere – halve rygstrækkere – statisk rygstrækker
- 6: hele Rows – halve rows – statisk row



NEDKØLING

Med nedkøling sikrer instruktøren, at deltagerne får strukket muskulaturen ud efter træning. Samtidig giver nedkøling god mulighed for at nyde naturen og slutte træningen af på en afslappende måde, således at deltagerne vil gå fra timen med ro i kroppen. Dette kan for nogle motivere til at deltage på timen igen næste gang, selvom det har været hårdt og udfordrende.

1: DEN GÅENDE

Alle deltagerne går stille rundt imellem hinanden. Instruktøren vejleder dem til at finde et rart tempo. Instruktøren beder dem trække vejret dybt gennem næsen og puste langsomt ud gennem munden. Imens deltagerne går rundt mellem hinanden, kommer instruktøren løbende med instrukser til forskellige udstrækningsøvelser. Imellem hver øvelse instrueres deltagerne til at komme tilbage til deres rolige gang med dybe vejrtrækninger. Hele kroppen arbejdes roligt igennem fra fødder til hoved. Hver øvelse laves i ca. 30 sekunder.

Øvelser:

- Gå roligt op på tæer og ned igen
- Før det ene ben i en bøjet position ud til siden og frem. Skift mellem benene
- Bøj kroppen let forover, lad armene slappe af ned mod jorden, tag små skridt fremad
- Placer hænderne i hoften og roter hoften så langt ud som muligt i en roterende bevægelse. Husk både højre og venstre retning
- Tag skiftevis højre og venstre arm i strakt position op i vejret og før den forbi hovedet. Skift mellem at føre armen frem og tilbage. Hold kroppen ret og kom op på tæer
- Før begge arme i strakt position foran kroppen og bagom i en rolig bevægelse. Hold armene strakte hele tiden. Skift mellem at føre armene frem og tilbage
- Før hovedet fra side til side ved at lade hagen blive ført fra den ene skulder, ned langs kravebenet og op i mod den anden skulder. Gentag fra side til side

2: DEN STÅENDE

Alle deltagere placerer sig på én lang række og tager fat i side-mandens skulder. Her instrueres de i at lave en række forskellige udstræk. Deltagerne instrueres til at trække vejret dybt ind gennem næsen og langsomt ud gennem munden. Hver position holdes i ca. 30 sekunder.

Stræk:

- Før det ene ben skråt fremad og lad overkroppen, i strakt position, falde ud over benet til naturlig modstand på bagsiden af benet mærkes. Skift ben
- Tag fat om den ene ankel og før benet bagtil og op imod ballen. Mærk et stræk på forsiden og låret. Skift ben
- Hver anden vender sig om, alle strækker armene ud til siden og lader armene mødes. Alle deltagere skyder brystet en anelse frem og mærker et stræk på forsiden
- Flet fingre foran dig selv og før hænderne skråt fremad til der mærkes et stræk på øvre ryg
- Før hovedet ud til den ene skulder og hold modsatte arm strakt ned langs siden. Peg fingrene op imod himlen. Skift side

3: DEN LIGGENDE

Alle deltagere lægger sig på ryggen på jorden i en cirkel med fødderne vendt ind imod midten. Her laves en række udstrækningsøvelser, som instrueres af instruktøren. Alle stræk holdes i ca. 30 sekunder. Deltagerne instrueres i at trække vejret dybt ind gennem næsen og langsomt ud gennem munden. Denne serie er forbeholdt, når underlaget er tørt og ikke for koldt.

Øvelser:

- Før armene over hovedet og peg tæerne ind imod midten af cirklen. Forsøg at være så lang som overhovedet muligt
- Bøj benene og tag fat omkring skinnebenene i et kram. Læg dig på ryggen og vip roligt en smule fra side til side således der mærkes et let tryk på den nedre del af ryggen
- I siddende stilling med strakte ben føres overkroppen ud over benene, til der mærkes et let stræk på bagsiden af benene. Opfordr deltagerne til at trække vejret dybt i øvelsen og lad overkroppen falde en smule længere ud over benene ved udånding
- Liggende føres det ene ben i bøjet position over det andet og ned imod jorden. Forsøg at få knæ og underben til at have kontakt til jorden. Roligt føres modsatte arm skråt op over hovedet og i modsat retning end knæet. Skift side
- Deltagerne vender sig om på maven og placerer hænderne i jorden under skuldrene. Fra denne position strækkes armene og næsen peger op imod himlen
- Liggende på maven placerer deltagerne armene i strakt position foran hovedet. Herefter trækker deltageren sig tilbage således at numsen føres mod tæerne. Armene forbliver strakte og hænderne holdes i jorden



ØVELSESBIBLIOTEK

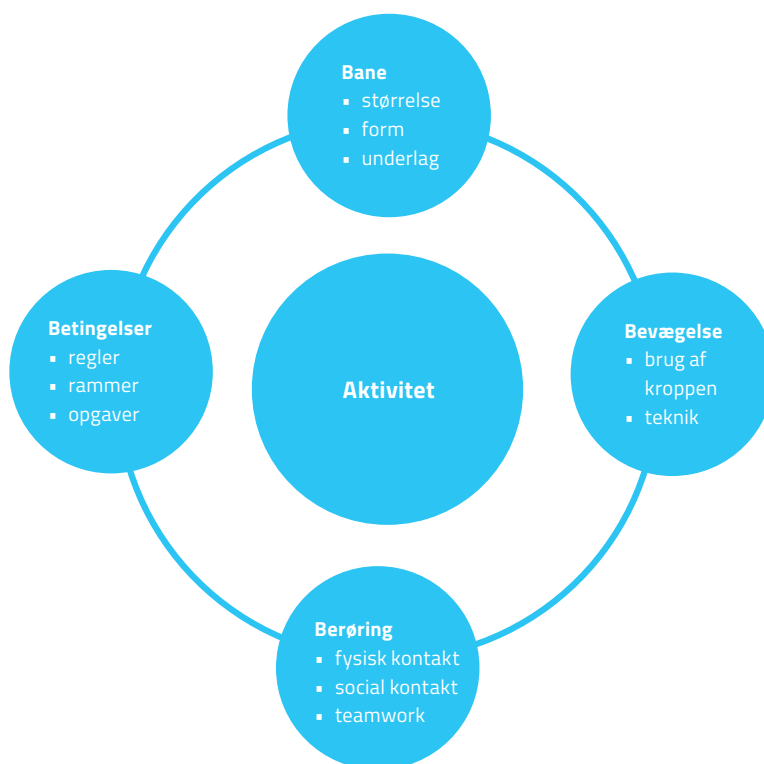
Øvelsesbiblioteket skal bidrage til at instruktøren husker at få trænet hele kroppen til hver træning. Herunder er nogle basisøvelser som med få justeringer kan udvikles og gøres endnu mere udfordrende og underholdende.

Kondition	Forlår	Baglår	Bryst	Ryg	Core
Burpee Løb Luftboksning Sprællemænd Englehop Mountain climber	Air squat Jump squat Lunges Dog walk	Nordic hamstring Glute bridge	Pushup	Rygbøjning Rows	Situp Skorpionen Planke



TRÆNINGSHJULET: DE FIRE B'ER

Træningshjulet er et praktisk værktøj til organisering af både enkelte aktiviteter og hele træningstimer. Træningshjulet giver anledning til at overveje øvelsesvalg, aktivitetsform og rammerne, som træningen foregår i.



BANE

Når vi træner udenfor, er det ikke altid angivet, hvilket sted eller rum træningen skal foregå. Dette er både en fordel, fordi det rummer et utal af muligheder, men det kan også være en udfordring, når man skal organisere en fitnessaktivitet. Det kan derfor være en god idé at afgrænse det område, hvori træningen foregår ved at lave en bane. Når vi laver en bane, kan vi justere på dennes størrelse, form og underlag.

Du kan som instruktør afgrænse det område, som deltagerne træner på. Dette kan gøres ved at bestemme, hvor i området bestemte øvelser skal laves, og hvor deltagerne skal bevæge sig hen i løbet

af aktiviteten/timen. Størrelsen af banen påvirker interaktionen mellem deltagerne. En stor bane vil ofte give anledning til megen bevægelse, mens en mindre bane kan hjælpe til med, at niveauet ikke bliver for højt. Banen kan også give deltagerne bestemte pladser, hvor de hver især har en rolle, som vi kender det fra traditionelle holdaktiviteter. Banens form kan give aktiviteten et særligt udtryk, mens banens underlag kan gøre øvelserne sværere eller lettere, afhængig af den målgruppe som du arbejder med. Er det et nyt hold, vil en mindre bane være fordelagtig for at få deltagerne til at interagere med hinanden og dermed skabe et fællesskab.

Kom godt i gang med ... UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

BEVÆGELSE

Når vi dyrker fitness udenfor, tages der udgangspunkt i, at det ikke kræver nogle redskaber, udover dem som vores omgivelser byder på. Dette giver god mulighed for at udforske kroppens bevægelsesmuligheder, og at udføre den samme øvelse med vidt forskellige udtryk. I øvelsesbiblioteket har du adgang til de basale øvelser, som med nogle små tilføjelser kan udvikle sig til mange forskellige! Kroppen kan bevæge sig i forskellige former og niveauer. Dette kan vi tilføje til hver enkelt øvelse som indgår i fitnessstræningen. Form kan være åben, lukket, lige, snoet, rund eller kantet og niveauerne kan være lave, mellem eller høje. Ved at benytte dette i din træning kan du give øvelsen en lang række forskellige udtryk.

Foruden de forskellige udtryk koblet på basisøvelserne, kan fitnessstræningen også lære os at udfordre den teknik vi bruger i de forskellige øvelser. Fordi vi ikke bruger vægte eller andre redskaber, så gælder det, at alt hvad kroppen kan, det må den. Du kan derfor opfordre deltagerne til at lave øvelserne med forskellige teknikker, således kroppen bliver både stærk og bevægelig i flere positioner. De forskellige teknikker kan udvikle sig fra, at deltagerne skal udføre øvelsen med lukkede øjne, med det ene ben lammet, synkront med en makker, eller med armene over hovedet. Mulighederne er uendelige!

BETINGELSER

Der findes flere forskellige måder, hvorpå man kan organisere en udendørs fitnessstræning. På side 8 ses en række forslag til nogle rammer for træningen, der kan være med til at differentiere din undervisning.

Det vil være en god idé at afprøve øvelserne i forvejen, så du har en idé om, hvor lang tid de tager at udføre



Kom godt i gang med ... UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

BERØRING

Når vi træner i fællesskab med andre, kan det for mange være en ekstra motivationsfaktor til at komme afsted til træning og til at forblive i foreningslivet. Derfor kan du som instruktør øge deltageres motivation ved at sikre fællesskabsfølelsen i træningen og sørge for, at deltagerne føler sig som en del af et hold, når de kommer til dine timer. Fællesskab kan dog være mange ting, og der er flere måder, hvor vi kan komme hinanden ved på. For nogle kan fysisk berøring med andre deltagere være grænseoverskridende, hvorfor du som instruktør skal overveje om berøringen, og dermed det sociale i træningen, skal være udelukkende fysisk, eller om dette skal kombineres med mental berøring.

Man kan øge den mentale berøring mellem deltagerne ved at lade dem udføre øvelser i par eller grupper, men man kan også få deltagerne til at heppe på hinanden eller reagere på hinandens bevægelser uden at den fysiske berøring er nødvendig.

Når det kommer til fysisk berøring, kan du som instruktør arbejde stille og roligt hen imod, at dine deltagere bliver mere trygge i og får en god oplevelse ved, at man er i fysisk kontakt med andre. Du kan f.eks. starte med, at deltagerne blot skal stå tæt, senere skal de røre hinanden ved high fives eller lignende og til sidst kan man bevæge sig ud i, at deltagerne skal hjælpes ad i øvelserne ved at holde hinanden og bære hinanden.



Kom godt i gang med ...
UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

GODE RÅD TIL OPBYGNING AF EN TRÆNINGSTIME

Ved at følge de gode råd sikrer du, at deltagerne får trænet hele kroppen. Derudover gives der gode råd til, hvordan du som instruktør kan være med til at gøre timen sjov og udfordrende for deltagerne på samme tid.

1. TRÆN HELE KROPPEN

For at sikre, at hele kroppen bliver trænet, lægges der vægt på, at der i træningen indgår øvelser som sætter krav til:

- forlår
- baglår
- ryg
- bryst
- core
- kondition

I øvelsesbiblioteket er det angivet under hvilken type de forskellige øvelser hører under, så hvis du som minimum benytter én øvelse fra hver kasse, så sikrer du, at hele kroppen bliver trænet - nemt!



Kom godt i gang med ... UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

2. HÅNDTER VIND OG VEJR

Når vi træner udenfor er vind og vejr ikke til at komme udenom. Men det skal heller ikke stå i vejen for en god træning. Fitnessstræningen kan foregå i al slags vejr, og med få forbehold kan du også vende al slags vejr til fordel for en god træning.

- Opfordr deltagerne til at klæde sig på efter vejret. Giv f.eks. råd om at deltagerne tager flere lag trøjer på ved koldt vejr, således de kan tage et lag af, når de får varmen under træningen.

- Reducér liggende og siddende øvelser ved vådt og smattet underlag
- Tal altid i retning med vinden
- Vend dig mod dine deltagere, således at du selv har solen i øjnene
- Træk altid deltagerne tæt sammen når der skal gives længere beskeder om træningen

3. MOTIVER DINE DELTAGERE

Motiverende tilråb, klap på skulderen og high fives egner sig rigtig godt til udendørs træning. Udenfor vil din opbakning til deltagerne opleves markant lavere, end hvis træningen havde foregået indenfor i hallen. Vær derfor ikke bange for at råbe for højt eller for meget! Ligeledes kan du som instruktør opfordre og motivere deltagerne til

at klappe af hinanden, give high fives eller opmuntrende tilråb når pulsen er på sit højeste og blot de sidste gentagelser mangler. Dette giver ofte lige netop den nødvendige energi til at den enkelte vil presse sig selv lidt ekstra.



