



FAGBESKRIVELSE/ LØB - TRAIL & OCR

FAGETS IDENTITET

Faget Løb, Trail & OCR indeholder både praktiske og teoretiske moduler. De praktiske moduler har til formål at efterprøve og træne den viden, som de teoretiske moduler præsenterer. En del af undervisningen vil finde sted i naturen omkring og i KBH. De studerende vil stifte bekendtskab trail løb samt OCR løbetræning. Den teoretiske del udgøres af bl.a. træningslære, løbeteknik, fysiologi og motivation. Fagets teoretiske del vil naturligt indeholde tværfaglige elementer fra fagene Fysiologi, Anatomi, Outdoor Functional Movement & Parkour og Personlig træning. Løbefaget udgør en vigtig del af Personlig Træner beviset og skal derfor bestå for at modtage PT beviset.

FORMÅL

Målet med faget er, at den studerende skal tilegne sig viden om løb, så det er muligt at tilrettelægge et fornuftigt og velargumenteret løbetræningsprogram til forskellige målgrupper.

EMNER

- Opvarmning
- Motivation og målsætning
- Trail vs urban
- Obstacle Course Race elementer
- Træningsprogramplanlægning
- Aerob og anaerob løbetræning
- Løbeteknik
- Trænerrollen
- Skader

KOMPETENCER

Den studerende vil lære at tilrettelægge fornuftige løbetræning til forskellige målgrupper i naturomgivelser såvel som urbane omgivelser. Endvidere skal den studerende kunne træde i løbetrænerens rolle og varetage én eller flere løbetræningspas, og i den forbindelse reflektere over sine valg i forbindelse med valg af underviserrolle.

ARBEJDSFORMER

Faget består af både klasseundervisning og gruppearbejde, og de praktiske lektioner vil indeholde korte elev- og underviseroplæg, samt en mængde selvtræning.

OPGAVER

Undervisningen vil indeholde mindre gruppeopgaver, som tager afsæt i et teoretisk såvel som praktisk område med fokus på formidling af den underviste teori.



FAGBESKRIVELSE/ LØB - TRAIL & OCR

EKSAMEN

Eksamen er en individuelt bedømt praktisk eksamen. Eksamen gennemføres i grupper og grupperne vil være tilgængelige en måned inden eksamen. En uge før eksamen får grupperne udleveret en målgruppebeskrivelse. Herudfra skal gruppen udarbejde en beskrivelse af en træningstime i løb, som afleveres til eksaminator og censor 2 dage før eksaminationens begyndelse. Selve eksaminationen varer mellem 20-40 minutter og her skal den enkelte og gruppen gennemføre elementer fra den udarbejdede plan, med resten af holdet som figuranter. For at blive indstillet til eksamen, skal den studerende have bestået en teoretisk opgave i løbet af undervisningen.

LEKTIONPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

LITTERATUR

Litteratur fra kompendiet

Evensen, U. (2017): Trailløb. Paul Petersens idrætsinstitut

Evensen, U. (2017): OCR. Paul Petersens Idrætsinstitut

Kreutzer, M. med flere, iForm (2009): Løberens Nye Håndbog, iForm, Bonnier Publications International AS, Skive (s.117)

Michalisk, L.B (2007): Aerob præstationsevne. Restitutions,- udholdenheds- og konditionstræning. Danmarks Idræts-Forbund, Idrættenshus (s. 27-30, s. 40-41)

Michalisk, L.B (2007): Anaerob præstationsevne. Tolerance,- produktion- og hurtighedstræning. Danmarks Idræts-Forbund, Idrættenshus (s. 18-19, s. 32- 34)

Neergaard, C. & Larsen, T. (2002): Gyldendals Løbebog. Gyldendal, København (s.74-76, s.105-108, s.132-144, s.196-203)

Nordberg, T. (2009): Politikens Løbebog, JP/Politikens Forlagshus A/S, København (s.14-16, s.42-47, s.87-88, s.132, s.148-154)

Striano, P. (2014): Løb og Anatomi. Exlibris Media ApS, Charlottenlund (s. 16-21)