



# FAGBESKRIVELSE/ OUTDOOR FUNCTIONAL TRAINING

## IDENTITET

I Outdoor Functional Movement & Parkour bliver den studerende introduceret til en bred vifte af bevægelsesformer og teoretiske emner. Størstedelen af faget vil være rettet mod certificeringen til Personlig Træner. Outdoor Functional Movement & Parkour tager udgangspunkt i udendørs funktionel bevægelsestræning og den praktiske del af faget vil derfor indeholde emner som gymnastisk styrketræning, mobilitet og parkour. I Outdoor Functional Movement & Parkour bredes forståelsen af træning ud på flere områder og der arbejdes derfor både med elementer som styrke, udholdenhed, koordination, balance og mobilitet. Faget har til hensigt at den studerende tilegner sig et nyt og alsidigt syn på byen og naturens muligheder som træningsrum.

## FORMÅL

Fagets formål er at gøre den studerende i stand til at sammensætte fornuftig og specifik træning, tilpasset individuelle behov, med udgangspunkt i en helhedsorienteret træningstilgang.

## EMNER

### OPVARMNING

Opbygning af opvarmningsprogrammer, fordele ved at varme op og hvordan det udføres mest hensigtsmæssigt. Tilpasning af opvarmning til særlige målgrupper eller skader, samt den fysiologiske forståelse af opvarmnings effekterne.

### KROPSVÆGT

Den studerende vil stifte bekendtskab med kropsvægtsbaserede trænings- og bevægelsesøvelser. Den studerende skal kunne varetage fornuftige øvelsesvalg relateret til diverse udendørs aktiviteter samt være bevist om hvordan man opbygger øvelser så de tilgodeser målsætningen med træningen.

### VÆGT/STYRKETRÆNING

Vægttræning tager udgangspunkt i både simple og komplekse kontrollerede vægtøvelser. Eksempelvis øvelser med vægtstænger, frie vægte, maskiner, kettlebells mm. Der vil være fokus på korrekt udførelse, involverede muskler, sikkerhedsaspekter, progressioner og træningsmetoder.

### UDHOLDENHEDSTRÆNING

Tager udgangspunkt i teoretisk og praktisk forståelse for at forbedre konditionen. Inddragelse af kropsvægtstræning og udstyr til at monitorere intensitet.

### STRESSHÅNDTERING

At mærke og lytte til kroppen, når den nærmer sig en stresset tilstand, samt at lære simple værktøjer til at håndtere stress, f.eks: yoga, meditation, vejrtrækningsøvelser, afspænding mm.



# FAGBESKRIVELSE/ OUTDOOR FUNCTIONAL TRAINING

## TRÆNINGSadAPTATONER

Teoretisk og praktisk forståelse for de adaptationer der sker i muskelstyrke, udholdenhed og mobilitet ved målrettet træning. Forskellen mellem individer i forhold til træningsadaptationer samt programlægning for at opnå adaptationer.

## TRÆNINGSPROGRAMMERING

Tilrettelæggelse af individuelle træningsprogrammer med udgangspunkt i forskellige målgrupper.

## FORMIDLING

Fagets formidlingsdimension indgår som rød tråd i undervisningen. Den studerende vil flere gange i løbet af faget skulle undervise medstuderende i emner inden for pensum. Formidling vil blive vurderet af undervisere, medstuderende og gennem egen refleksion.

## PARKOUR OG MOVEMENT

Parkour- og movement delen har fokus på passage-teknikker, hoppe og landingsteknikker, mentale udfordringer og balance. Alle elementer som kan inddrages i træning til at skabe styrke, udholdenhed og mental sundhed. Den studerende vil også stifte bekendtskab med kravle øvelser og komplekse sammensatte øvelser, der inddrager kroppens multifunktionelle muligheder. Den mentale barriere, der kan forekomme i nye bevægelsesudfordringer vil også være en vigtig del af parkour- og movement temaerne.

## KOMPETENCER

Den studerende skal udvikle evnen til at sammensætte et fornuftigt individuelt træningsprogram tilpasset forskellige målgrupper og individuelle målsætninger. Herunder skal den studerende kunne inddrage relevant viden om anatomi og fysiologi i planlægningen af det optimale program. Slutteligt skal den studerende kunne formidle og motivere til træning med fokus på sikker og korrekt udførelse.

## ARBEJDSFORMER

Gennem forløbet vil der blive hovedsageligt blive arbejdet med praktiske øvelser og formidling af øvelser. Derudover vil der være teoretiske oplæg, som munder ud i praktisk gruppearbejde med henblik på at programmere og planlægge træning.

## OPGAVER

Den studerende vil løbende blive stillet opgaver i små formidlingssekvenser i forbindelse med undervisning af træningsøvelser. Dette vil være skriftlige opgaver i forbindelse med opvarmning og træningsplanlægning. Den studerende vil herudover løbende blive evalueret i undervisningen i forhold til formidling, engagement og egenfærdigheder.



# FAGBESKRIVELSE/ OUTDOOR FUNCTIONAL TRAINING

---

## PERSONLIG TRÆNER CERTIFICERING

Dette fag er tilknyttet den samlede certificering som personlig træner (EHFA), og der vil i den forbindelse indgå fagrelevante delelementer i undervisningen.

Det påkræves derfor at dette fag afsluttes med bestået eksamen for at den studerende kan certificeres som personlig træner.

## EKSAMEN

Fagets afsluttes med en eksternt bedømt eksamen ud fra 7-trins skalaen. Den studerende skal lave en personlig træningssession til en forudbestemt fiktiv klient. Denne session skal fremlægges og der indgår en praktisk formidlingsdel af sessionen, hvor den studerende underviser en medstuderende. Derudover skal den studerende have forståelse og fokus på videre arbejde med den fiktive klient.

## LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

## LITTERATUR

### Primær Litteratur:

"Muskel og styrketræning" Frederic Delavier, 1 udgave, 2003, Aschehoug forlag

"Fitness Anatomi" Mark Vella, 2006, Forlaget Atelier