



# FAGBESKRIVELSE/ SPRING

---

## FAGETS IDENTITET

I Spring er egenfærdighed omdrejningspunktet. Den studerendes egenfærdighed udvikles i forhold til et bredt udvalg af springgymnastikkens discipliner og momenter. Sekundært vil fokus være på springgymnastikkens formidlingsdimension.

## FORMÅL

Formålet med faget er at udvikle den studerendes egenfærdighed i springgymnastik og tekniske forståelse for de forskellige springmomenter. Undervisningen sigter i forlængelse heraf mod at gøre den studerende bekendt med overførbarheden mellem Spring og andre idrætsdiscipliner. Endvidere vil den studerende udvikle sin forståelse for springgymnastikkens formidlingsaspekter herunder sikkerheds- og modtagningsmomentet.

## EMNER

### TEKNIK

Den studerende vil gennem undervisningen opnå biomekanisk forståelse for springmomenter og springkombinationer. Ligeledes vil den studerende stifte bekendtskab med diverse redskabsopstillinger og forøvelsesopbygninger på flere niveauer samt metodikker til undervisning og udførelse af et bredt spektrum af springmomenter.

### MODTAGNING

Modtagning vil være en vigtig del af faget. De studerende vil blive bekendt med forskellige modtagningsteknikker inklusive sikkerhedsmodtagning, således at de studerende kan assistere hinanden i undervisningen.

### AKROBATIK

Den studerende vil stifte bekendtskab med akrobatikkens mangfoldighed, herunder sikkerhedsprocedurer, teknik, modtagning og opstillinger.

### OPVARMNINGSPROGRAMMER

I undervisningen vil den studerende arbejde med tilrettelæggelse og udførelse af opvarmningsprogrammer og inddragelse af relevante muskelgrupper og led for de respektive spring og momenter.

### KOMPETENCER

Den studerende skal gennem Spring udvikle sine motoriske evner og bevægelsesmønstre ved basale bevægelser som løb, hop, kravl, sving og rul i samspil med følgende fire elementer: koordination, balance, kraft og tempo.



# FAGBESKRIVELSE/ SPRING

---

## ARBEJDSFORMER

Da den studerendes egenfærdighed er i fokus, vil undervisningen primært være underviserstyret. Derudover vil der indgå gruppearbejde, hvor de studerende underviser hinanden.

## OPGAVER

Der vil være korte undervisningsopgaver, hvor de studerende – enkeltvis eller i grupper – underviser hinanden. Herudover vil der være kort teoretisk forberedelse til enkelte undervisningsmoduler samt opgaver med springanalyse.

## EKSAMEN

Faget består ved aktiv deltagelse i timerne. Det er en forudsætning, at den studerende ikke overskrider fraværsprocenten.

## LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

## LITTERATUR

Litteratur fra kompendium: Bjørn, Michael: Bogen om springgymnastik, s. 67-79, 102-107.

DGI Gymnastik, 1994 Jørgensen, Henrik Taarsted: Redskabsgymnastik, s. 73-77, 79-85, 114-121.

Systeme profession, 2014 Nielsen, Stine Storgaard; Strebel, Karen; Graversen, Stefan Dam; Jensen,

Christian Bjørner og Olsen, Morten Agerlin: Gymnastikpyramiden s. 1-4, 19-38. DGI Gymnastik og Fitness, 2014