



# FAGBESKRIVELSE/ SPRING

---

## FAGETS IDENTITET

I Spring er egenfærdighed, sikkerhed og modtagning omdrejningspunktet. Den studerendes egenfærdighed udvikles indenfor en række basisspring og gymnastiske momenter samt modtagning heraf. Sekundært vil fokus være på springgymnastikkens formidlingsdimension.

## FORMÅL

Formålet med faget er at udvikle den studerendes egenfærdighed og modtagningsevne 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.

## EMNER

### EGENFÆRDIGHED

Den studerende vil igennem hele forløbet arbejde med forskellige grundgymnastiske spring, herunder forlæns og baglæns salto samt lavt og strakt overslag.

### METODIK

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 forskellige 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.

### OPVARMNING

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

### FEEDBACK

Et gennemgående tema i undervisningen er feedback. De studerende vil løbende arbejde med give og modtage feedback i forbindelse med forskellige spring.



# FAGBESKRIVELSE/ SPRING

---

## KOMPETENCER

Den studerende skal gennem faget 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.

## ARBEJDSFORMER

Da den studerendes egenfærdighed er i fokus, vil undervisningen primært være underviserstyret. Derudover vil der indgå gruppearbejde, hvor de studerende fejlretter og udfører modtager

## EKSAMEN

Faget afsluttes ved at den studerende går til eksamen. Når eksamen er bestået bliver den studerende certificeret springinstruktør. Certificeringen er udstedt af DGI og GymDanmark og hedder Springsikker – Trampetbasis. Eksamen består af tre delprøver, herunder en teoretisk del, en praktisk modtagningsdel og en metodikprøve. Alle tre dele skal bestås for at blive certificeret springinstruktør.

## LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

## LITTERATUR

Elbæk, L. E., Jørgensen, H. T. & Fisker, H. L. (2016). Springsikker – Trampetbasis. GymDanmark og DGI Gymnastik.

Hansen, T. B., Elbæk, L., Jørgensen, H. T., Sandfeldt, J., Hansen, A. D., Høj, B. B., Melcher, P. & Fisker, H. L. (2016). Springsikker – Måtte og Trampet 1. GymDanmark og DGI Gymnastik.