

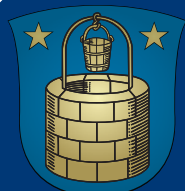


Fysiske test i skolen

Brøndby Kommune - Frederiksberg Kommune - Helsingør Kommune



Helsingør
Kommune



BRØNBY
KOMMUNE

F R E D E R I K S B E R G
K O M M U N E



Fysiske test i skolen

Forfattet og redigeret af:

Signe Klitgaard Vestergaard,
Pædagogisk Idrætskonsulent, Frederiksberg Kommune
Lasse Rye Rasmussen,
Projektkonsulent, Helsingør Kommune og
Kamilla Ahrensbach,
Idrætskonsulent Brøndby Kommune

Grafik:

P. Sørensen, Uddannelseshuset

Foto:

Tryk hos:

Indhold

1.0	Forord	4
2.0	Fysiske test	5
1.	Jorden Rundt – en motorik bane	5
2.	Gangtest	6
3.	Step test (Harvard Step test) og ny step test	10
4.	Løbetest	12
5.	Coopers test	13
6.	Grundtræningstest	14
7.	Grundtræningsprogrammet avis og håndklæde	16
8.	Koordinationstest med makker som official	18
9.	Haro's test (muskel-, bevægeligheds- og koordinationstest)	19
10.	Den lille svedtest	21
11.	Polsk Tikamp	24
3.0	Links	25
4.0	Litteraturliste	25
5.0	Bilag	26
•	Kina: Gå balance på Den Kinesiske Mur	26
•	Australien: Stop den lille kænguru	29
•	Frankrig: Spil Petanque i Frankrig	31
•	Brasilien: Løb over krokodillefloden Amazonas	34
•	Elevark	36
•	Rejsepas	37
•	Borg-skala	38

1.0 Forord

Med kompendiet ”Fysiske test i skolen” har vi samlet en række fysiske test, der er velegnet til brug i folkeskolen. Testene er hentet fra undervisningsmateriale fra DGI, DIF, Dansk Skolesport, Idræt 1 samt www.motion-online.dk. Der er indhentet tilladelse til at benytte testene i kompendiet og kildehenvisningerne findes under den enkelte test.

Fysiske tests i skolen kan med fordel anvendes i idrætsundervisningen til at opfylde de lovmæssige krav der er til faget beskrevet i ”Fælles mål Idræt 2009”. Tests kan fx bruges til at opfylde slutmål for 9. klassetrin idet: ”Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at anvende viden om fysiske og biologiske faktorer i idrætten” (Fælles Mål idræt 2009) eller som indgangsvinkel til at: ”Kende til elementære forhold om kroppens funktioner”. (Fælles Mål idræt 2009, trinmål efter 5. klassetrin). Testning kan give eleverne en bevidsthed om egen krop og fysisk formåen og kan give eleverne et konkret mål med undervisningen. Det er oplagt at diskutere begreber som hvilepuls og maxpuls i forbindelse med testningen, ligesom der kan inddrages pulsøre i undervisningen. Nogle af testene i kompendiet viser elevernes kondition og andre fokuserer på styrke. Det er en god ide, at lave testene over flere omgange så eleverne kan se en udvikling og forbedring.

Konditestene er inddelt efter:

- Indskoling
- Melletrin
- Udskoling

Inden I går i gang med de forskellige former for test er det vigtigt, at eleverne motiveres til at yde deres maksimale, det bliver hårdt, ellers får man ikke det rigtige billede af ens kondition. En god idé er, at lave en logbog for eleverne, hvor de kan skrive deres resultater ind, så kan de se om de forbedrer sig. Et redskab der også er godt at bruge i forbindelse med skole/hjem samtalerne.

God fornøjelse!

Signe Klitgaard Vestergaard, Pædagogisk Idrætskonsulent, Frederiksberg Kommune,
Lasse Rye Rasmussen, Projektkonsulent, Helsingør Kommune og Kamilla Ahrensbach,
Idrætskonsulent Brøndby Kommune.

2.0 Fysiske test i skolen

Jorden Rundt ¹

Aktivitet: ”Jorden rundt” er et observationsværktøj der kan give et indtryk af elevens grovmotorik gennem leg.

Klassetrin/niveau: Indskoling

Trinmål:

- Udføre enkle former for løb, spring og kast
- Udføre simple balancer
- Vise fortrolighed med bløde, hårde, faste og løse redskaber
- Deltage i og forstå enkle idrætslige lege

Materialer: Målebånd, 2 kegler, en rulle bred tape, 3-delt stålplint, 12 ærteposer, 11 hulahop ringe, rejsepas (se bilag 1) samt stempler.

Fremgangsmåde: Jorden Rundt er et stjerneløb med fire mindre baner, der skal gennemføres. De fire baner repræsenterer hver et land. Legen styres af læreren fra midten, hvor eleverne samles mellem hver bane for derefter at blive sendt til næste bane. Eleverne får udleveret et pas (bilag 2), som stemples, efter hvert land er gennemført. Til hver bane findes en obligatorisk opstilling, som er beskrevet i bilag 1. Supplerende redskaber på banen opstilles i forhold til tid og redskaber til rådighed. Legen bør være udgangspunkt for alle aktiviteterne, og jo flere små aktiviteter der findes i hvert land, jo mindre opmærksomhed vil selve observationsdelen få. Hver bane bør demonstreres af læreren, og bagefter kan børnene prøve banen igennem. Når børnene har prøvet banen igennem en gang, starter observationen. Banerne fungerer altså både som test og som motoriske legebaner.

Sværhedsgraden i øvelserne varierer. En stor del af børnene vil kunne gennemføre alle øvelserne, men på forskellig vis. Nogle vil have let ved hop og balance, andre vil have svært ved det men være bedre til kast. Meningen med øvelserne er ikke, at de skal være for svære, tværtimod skal de kunne gennemføres af alle for at sikre, at børnene får positive bevægelsesoplevelser.



I Kina observeres børnenes balance på ”Den Kinesiske Mur”



I Australien observeres børnenes hop op/ned af en kasse som en kænguru.



I Frankrig spilles Petanque – her observeres på præcisionskast.



I Brasilien observeres på koordination med løb over Amazonas fyldt med krokodiller.

Materialet kan downloades i sin fulde længde fra: <http://www.skolesport.com/skolesport/Default.aspx?Page=4838>

¹ Kilde: <http://www.skolesport.com/skolesport/Default.aspx?Page=4838>. Efter aftale med Dansk Skolesport

1,6 km gangtest ²

Aktivitet: 1,6 km gangtest

Klassetrin/niveau: Melletrin og udskoling. Testen er særligt velegnet til personer med dårlig kondition.

Trinmål:

- kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til måling af hvile- og arbejds puls
- kende til kroppens anatomi
- kende til digitale muligheder i forbindelse med pulsmåling, konditionstest og energiomsætning

Materialer: En opmålt rundstrækning. Stopur. PC med regneark samt printer. Evt. personvægt og pulsar.

Fremgangsmåde: Mål en strækning på 1,6 km op inden testen. Testen kan eksempelvis udføres på en 400 m løbebane, eller en anden opmålt strækning. Det er vigtigt at underlaget er jævnt og fladt.

1. Forklar eleverne hvordan testen foregår.
2. Vej deltageren eller bed deltageren oplyse sin vægt. Noter vægten.
3. Understreg over de 1,6 km skal tilbagelægges så hurtigt som muligt.
4. Start testen og begynd tidtagning.
5. Noter tiden for gennemførelse af de 1,6 km.
6. Med det samme deltageren er kommet i mål, måles puls. Eleven måler selv pulsen ved håndled eller hals, eller pulsen aflæses på pulsar.

Beregning:

Indtast i regnearket:

1. Navn
2. Testdato
3. Alder
4. Vægt
5. Køn
6. Tid for distancen (i minutter og sekunder)
7. Elevens puls lige efter afslutning af testen
8. Tast "enter" efter sidste indtastning. Regnearket viser deltagerens maksimale iltoptagelse og kondital
9. Udskriv regnearket

² Kilde: Gårn, Arne & Jacobsen, Rolf: "Konditionstest" DGI

Den Nye Steptest ³

Aktivitet: Den Nye Steptest er en enkel og hurtig konditionstest.

Klassetrin/niveau: 3. klasse og opefter

Trinmål efter 2. klasse:

- Udføre enkle grundtræningsselementer
- Kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre.

Materialer: En bæk af en vis højde og et (gratis) computerprogram til at styre steprytmen. Download gratis programmet på: www.steptest.dk










Fremgangsmåde: Testen er en gradvist stigende arbejdstest, hvor der anvendes en 25 cm bæk til opstigninger med et tempo der gives fra et computerprogram. Ved testens start er tempoet så langsomt at der skal trædes op på bænken hvert 5. sekund. Tempoet øges gradvist og det gælder om at følge rytmen så længe som muligt. Sluttiden omsættes et kondital, som forefindes på computeren.

1. Indøv stepsekvensen som skal udføres ved højre-venstre kommandoerne (se billeder nederst eller computeranimationen i programmet)
 - Der skal trædes helt op til strakt ben (strakt knæ) hver gang - **vigtigt!**
 - Hele foden skal sættes fladt ind på bænken.
 - Man skal stå tæt på bænken og bevægelsen skal være lige op og ned uden fjedrene afsæt.
2. Start computerprogrammet og indtast kropsvægt og bænhøjde.
3. Hvis der laves en "fejl", men man straks efter er i stand til at komme ind i rytmen igen fortsættes testen.
4. Typiske kommentarer undervejs vil være: "Fang rytmen igen", "Op til strakt ben" og "Hele foden ind"
5. Testen er slut når rytmen ikke længere kan følges (4 opstigninger i træk har været bagefter)
6. Sluttiden omsættes til et kondital

Såfremt der ikke opstår koordinationsproblemer, giver testen et rimeligt estimat af kredsløbskapaciteten op til kondital på ca. 60 ml/kg/min, hvilket svarer til den maksimale testtid på 6 minutter på en 25 cm bæk.

³ Kilde: http://www.motion-online.dk/konditionstraening/testning/den_nye_stepstest/

Stepsekvensen:

Klar...	Sekvens når der bliver sagt "Højre":			
				
	Højre op	Venstre op	Højre ned	Venstre ned
	Sekvens når der bliver sagt "Venstre"			
				
	Venstre op	Højre op	Venstre ned	Højre ned

Du kan læse mere om testen og downloade programmet gratis fra www.steptest.dk eller ved at trykke på billedet



Ønskes yderligere baggrunds materiale kig da på: www.steptest.dk/baggrund.php

Harvard Step Test

Aktivitet: Harvard step test er i princippet den samme test som Ny Step test, men i Harvard Step Test er computer ikke nødvendig.

Klassetrin/niveau: 3. klasse og opefter

Trinmål:

- Udføre enkle grundtræningslementer
- Kende og anerkende fysiske forskelle mellem sig selv og andre.

Materialer: En bæk af en vis højde og et (gratis) computerprogram til at styre steprytmen.

Fremgangsmåde: Testen er en gradvist stigende arbejdstest, hvor der anvendes en 25 cm bæk til opstigninger med et tempo der gives fra et computerprogram. Ved testens start er tempoet så langsomt at der skal trædes op på bænken hvert 5. sekund. Tempoet øges gradvist og det gælder om at følge rytmen så længe som muligt. Sluttiden omsættes et kondital, som forefindes på computeren.

1. Kasse højde 30 cm
2. Op/ned på kassen i 4 minutter m. begge ben.
3. Tæl puls i tre perioder:
4. Periode: 1 -1½ min
5. Periode: 2-2½ min
6. Periode: 3-3½ min
7. Summen af de 3. Perioder bruges i følgende udregning:

Arbejdstid i sek. x 100/(summen af pulsslæg)x2 = Test point

Løbetest ⁴

Aktivitet: Denne løbetest bygger på det samme princip, som bib-bib testen.

Klassetrin/niveau: Testen kan bruges fra 8 år og op.

Trinmål:

- kende opvarmningens formål og udførelse
- kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til måling af hvile- og arbejds puls
- kende til kroppens anatomi
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- kende den velkoordinerede bevægelse
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner

Materialer: Papir og blyant. Marker en bane på 20 m flad strækning

Fremgangsmåde: Testen laves i makkerpar. Der løbes mellem 2 kegler ligesom bib-bib testen. Når man når til en kegle vender man om og løber den anden vej. Når læreren siger stop (hvert 15 sek.) holder man pause ved det sted man er nået. Når læreren siger sæt i gang løber man 15 sek. igen og så fremdeles. Ens makker noterer nu, hvor mange gange man når ned til keglen og vender - hver gang giver 1 steg. Når der er gået 10 min. siger læreren stop og testen er forbi.

Nu skal der tælles streger. Antal steger ganges med 40 m og det udregnes, hvor mange meter der er løbet. Dernæst kan konditallet aflæses ud fra tabellen.

Tabel for kondital hos drenge og piger

Middelgodt kondital: **Piger:** 44 – 48 **Drenge:** 48 – 52

Variation og progression: Lav gerne testen 3 gange årligt så eleverne kan se hvordan deres kondital forbedres/bliver dårligere. God ide, at indføre konditallet i elevernes elevplaner så forældrene kan følge med.

Drenge/Piger	8 år	10 år	12 år	14 år	16+ år
500 m	34,2/39,8	33,3/38,9	32,4/38,1	31,3/37,2	30,2/36,3
600 m	37,4/43,0	36,5/42,2	35,6/41,3	34,5/40,4	33,4/39,5
700 m	40,6/46,2	39,7/45,4	38,8/44,5	37,7/43,6	36,6/42,7
800 m	43,8/49,2	42,9/48,6	42,0/47,7	40,9/46,8	39,8/45,9
900 m	47,0/52,6	49,3/55,0	45,2/50,9	44,1/50,0	43,0/49,1
1000 m	50,2/55,9	52,5/58,2	48,4/54,1	47,3/53,2	46,2/52,3
1100 m	53,4/59,1	55,7/61,4	51,6/57,3	50,5/56,4	49,4/55,5
1200 m	56,6/62,3	58,9/64,6	54,8/60,5	53,7/59,6	52,6/58,7
1300 m	59,8/65,5	62,1/67,8	58,0/63,7	56,9/62,8	55,8/61,9
1400 m	63,0/68,7	62,1/67,8	61,2/66,9	60,1/66,0	59,0/65,1
1500 m	66,2/71,9	65,3/71,0	64,4/70,1	63,3/69,2	62,2/68,3

⁴ Kilde: Lars Bo Andersen ”The Andersen test”

Coopers 12 minutters løbetest

Aktivitet: En løbetest, som kræver en hvis form for at gennemføre. Man skal kunne presse sig selv fysisk og mentalt for at få det bedste resultat, samtidig med man skal kende sine egne grænser, så man kan disponere sit løb godt. Løbetesten går i alt sin enkelhed ud på, at løbe så langt som muligt på 12 minutter.

Klassetrin/niveau: Mellemtrin og udskoling

Trinmål:

- beherske flere former for løb, spring og kast
- kende opvarmningens formål og udførelse
- kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til måling af hvile- og arbejds puls
- kende til kroppens anatomi

Materialer: Løbesko og gerne en 400 meter bane dog ikke et krav. Kan også laves på en opmålt strækning.

Fremgangsmåde: Det gælder om at løbe så langt som muligt på 12 minutter. Testen skal udføres på en flad strækning - helst en rigtig 400 m bane.

1. Varm op med løb i mindst 10 minutter.
2. Udsøg dig de fladeste og enkleste veje eller stier i dit nabolag.
3. Løb så langt du kan på 12 minutter.
4. Og her kommer det svære: du skal kunne huske hvor du løb i de 12 minutter, og huske præcist hvor du startede og stoppede.
5. Gå ind på ruteopmåleren og opmål strækningen.

I beregneren skal du vælge køn og dreje på knapperne med de røde prikker, så tallene passer.





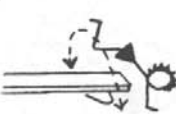
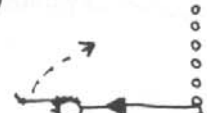
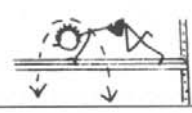
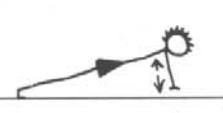


Som alle indirekte tests er coopers 12 minutters test forbundet med nogen usikkerhed. F.eks. vil folk med ekstrem god løbeøkonomi få overvurderet deres iltoptagelse og folk med meget dårlig løbeøkonomi vil få undervurderet deres iltoptagelse. Hvis man er nogenlunde vant til at løbe, er det dog stadig en rimeligt pålidelig test.

Variation og progression: Denne løbetest kræver en rimelig form af eleverne for at gennemføre – det er måske en god idé, at lave nogle af de andre løbetest først fx løbetest mellem kegler. Den er selvfølgelig også oplagt at lave i starten og i slutningen af et løbe forløb. Den vil også være god at bruge til elevplaner.

Det vil desuden være en rigtig god idé, at arbejde med puls under løbet så man bagefter kan snakke med eleverne om deres puls og gerne lægge den ind som en graf, hvor elever og lærer kan analysere resultatet.

Direkte link til testen: http://www.motion-online.dk/konditionstraening/testning/coopers_12_minutters_loebetest/



①		Point hver gang plinten passeres
②		Point hver gang albuerne rører knæene
③		Point hver gang knæene løftes til maven i tovet
④		Point hver gang et tov berøres
⑤		Point hver gang bænken passeres
⑥		Point hver gang navlen kommer fri af gulvet
⑦		Point hver gang bommen passeres
⑧		Point hver gang armene strækkes
⑨		Point hver gang hænderne rører gulvet
⑩		Point hver gang armene bøjes

Navn: _____																		
TEST-cirkel: 30 sek. Arbejde/ 30 sel. Pause	VURDERINGSTABEL																	
	<table border="1"> <tr> <td>Under 160</td> <td>Det er på højeste tid at komme i gang</td> </tr> <tr> <td>161-180</td> <td>Det er stadig for dårligt</td> </tr> <tr> <td>181-200</td> <td>Det hjælper på formen!</td> </tr> <tr> <td>201-220</td> <td>Ikke så dårligt!</td> </tr> <tr> <td>221-240</td> <td>Ganske pænt</td> </tr> <tr> <td>241-260</td> <td>I form</td> </tr> <tr> <td>261-280</td> <td>I fint form!</td> </tr> <tr> <td>282-300</td> <td>Blandt de bedste!</td> </tr> <tr> <td>Over 3000</td> <td>Klar til OL, træning</td> </tr> </table>	Under 160	Det er på højeste tid at komme i gang	161-180	Det er stadig for dårligt	181-200	Det hjælper på formen!	201-220	Ikke så dårligt!	221-240	Ganske pænt	241-260	I form	261-280	I fint form!	282-300	Blandt de bedste!	Over 3000
Under 160	Det er på højeste tid at komme i gang																	
161-180	Det er stadig for dårligt																	
181-200	Det hjælper på formen!																	
201-220	Ikke så dårligt!																	
221-240	Ganske pænt																	
241-260	I form																	
261-280	I fint form!																	
282-300	Blandt de bedste!																	
Over 3000	Klar til OL, træning																	
Øvelse																		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
I alt																		

⁵ Kilde: Nielsen, Hans Chr. m. fl.: *Idret 1*. Forlaget Djurs.

Grundtrænings test - Hans Chr. Andersen ⁶

Aktivitet: Grundtræningstest med 10 stationer, som udføres to og to.

Klassetrin/niveau: Melletrin og udskoling

Trinmål for mellemtrinnet:

- kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til måling af hvile- og arbejds pulser
- kende til kroppens anatomi
- mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- kende den velkoordinerede bevægelse
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner

Trinmål for udskoling :

- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske
- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår
- forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet
- vurdere den velkoordinerede bevægelse
- kende til træningens betydning for sundhed og trivsel
- vurdere aktuelle problemstillinger, herunder kropsidealer.

Materialer: 1 plint, 1 ribbe, 1 bænk, 2 bomme.

Fremgangsmåde: A tæller point mens B udfører alle øvelser. Der arbejdes 30 sekunder og holdes 30 sekunders pause. Herefter byttes roller så B tæller point og A udfører øvelser.

Variation og progression: Testen kan indgå i et grundtrænings forløb og vil være velegnet til at tage op begyndelsen af forløbet og igen i slutningen af forløbet.

⁶ Kilde: Nielsen, Hans Chr. m. fl.: *Idræt 1*. Forlaget Djurs.

Grundtræningsprogram med avis og håndklæde - Hans Chr. Andersen ⁷

Aktivitet: Et cirkeltræningsprogram med 8 øvelser.

Klassetrin/niveau: Melletrin og Udskoling.

Aktivitet: Grundtræningstest med 10 stationer, som udføres to og to.

Klassetrin/niveau: Melletrin og Udskoling.

Trinmål for mellemtrinnet:

- kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- kende til måling af hvile- og arbejds pulser
- kende til kroppens anatomi
- mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- kende den velkoordinerede bevægelse
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner

Trinmål for udskoling:

- forstå betydningen af egen indsats i forhold til det fælles resultat
- erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske
- kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed, livsstil og levevilkår
- forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet
- vurdere den velkoordinerede bevægelse
- kende til træningens betydning for sundhed og trivsel

Materialer: 4 aviser (tag gerne ekstra med), 2 plinte, 2 håndklæder.

Fremgangsmåde: Hver af de 8 øvelser gennemføres i 15 sek. Der arbejdes parvis. Hver udført, aftalt bevægelse giver 1 point.

Variation og progression: Testen kan indgå i et grundtrænings forløb og vil være velegnet til at tage op begyndelsen af forløbet og igen i slutningen af forløbet.

⁷ Kilde: Nielsen, Hans Chr. m. fl.: *Idræt 1*. Forlaget Djurs.

1. Hver op/ned bevægelse giver 1 point.

8. Ved hver gulvberøring med begge fødder gives 1 point.

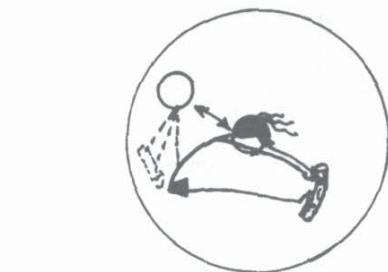
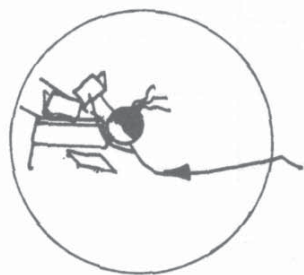
2. En kropbøjning frem giver 1 point.

7. To aviser lægges fra gulvet op på en plint.

3. Avisen løftes skiftevis ved hjælp af højre og venstre fods tær.

Hver gang begge hhv.er på plinten gives 1 point.

Hver gang der løftes tælles 1 point.



6. Hver gang gulvet berøres med avisen bag ved kroppen gives 1 point

5. Hver gang der skiftes håndstøtte på plinten gives 1 point

4. Et dobbeltspring (over-tilbage) giver 1 point

Koordinationsstest med makker som "official" ⁸

Dato: _____

Testen er fortaget af: _____

Navn:	Regler	Point
1. Hærehop over bænk med afsæt på gulv.	Tiden noteres	
2. 30 kast mod væg - 5 m afstand	Tiden noteres	
3. Slalomdribling omkring 2 håndboldmål - 3 omgange	Tiden noteres	
4. Træk i cykelslange, der er bundet til ribbe. Stående i rygvendt stilling trækkes 10 gange.	Tiden noteres	
5. Enhåndsdribling omkring kroppen - 5 omgange	Tiden noteres	
6. Kast bold ned i kasse fra 3 m afstand - 5 forsøg	"Forbiere" noteres og ganges med 10	
7. Opgang på plintkasse/bænk 15 gange	Tiden noteres	
8. Siddende slippes og gribes bolden med fødderne - 5 gange	Tiden noteres	
9. Fra tøndebånd kastes bolden mod væggen - 15 kast i 5 m afstand	Tiden noteres	
10. 25 løb med høje knæløftninger på stedet.	Tiden noteres	
	I alt	

⁸ Kilde: Nielsen, Hans Chr. m. fl.: *Idræt 1*. Forlaget Djurs.

Haro's test - muskel-, bevægeligheds- og koordinationstest

Aktivitet: Et cirkeltræningsprogram med 6 stationer. Hver øvelse giver point for, hvor mange antal gentagelser eleven når.

Klassetrin/niveau: Mellemtrin og udskoling

Trinmål for mellemtrinnet:

- beherske flere former for løb, spring og kast
- sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald
- udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner
- anvende trin, hop, spring, balance, drejning, sving og bøjning
- anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- kende den velkoordinerede bevægelse
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner

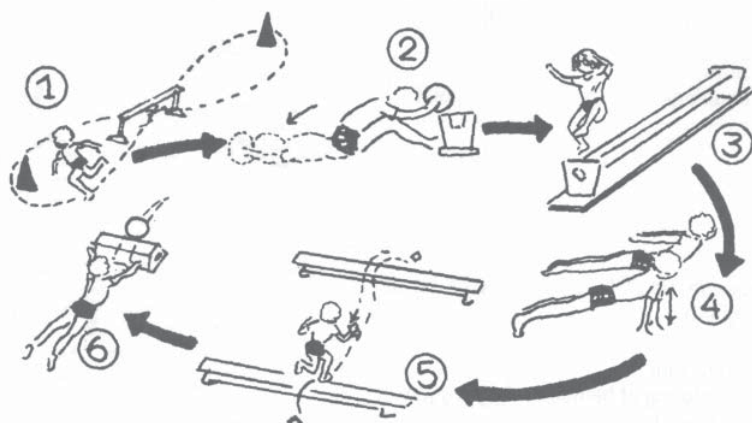
Trinmål for udskoling:

- mestre koordineringen af kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- kende til grundtræningselementerne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- udarbejde og redegøre for målrettede træningsprogrammer og træningsformer, herunder aerob og anaerobt arbejde
- erkende og beherske egne reaktioner, både fysiske og psykiske

Materialer: 4 bænke, 2 toppe, 1 balance bom, 1 basketball, 1 alm bold og 3 ærteposer.

Fremgangsmåde:

1. I testen er der 6 stationer.
2. Deltageren begynder ved samme station hver gang og gennemfører samme rækkefølge hver gang.
3. Ved hver station gennemføres øvelsen i 30 sekunder.
3. Mellem de enkelte stationer er der en pause på 2 minutter.
4. Tallene ved stationerne påskrives et testkort.
5. Tallene fra stationerne lægges til slut sammen således, at en sum fremkommer.
6. Pausen mellem stationerne skal være aktiv, f.eks. jogging.



1. Ottetalsløb

(bevægelighed, koordination, hurtighed)

Banens længde 6 m.

Pointgivning:

Hver gennemført omgang giver 1 point.



2. Kroprulninger med basketball

(muskelstyrke/-udholdenhed)

Pointgivning:

Hver gang bænken berøres, gives 1 point.

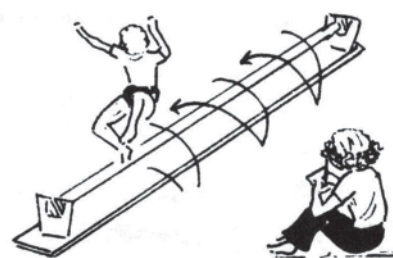


3. Spring over bænk

(koordination, muskelstyrke og muskeludholdenhed)

Pointgivning:

To berøringer med gulvet giver 1 point.

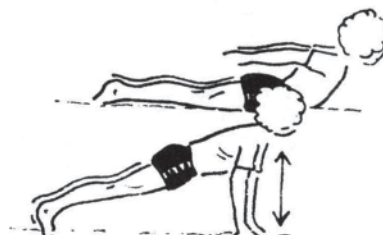


4. Liggende håndklap

(muskelstyrke, bevægelighed)

Pointgivning:

Hver berøring af hænderne bag ryggen giver 1 point.

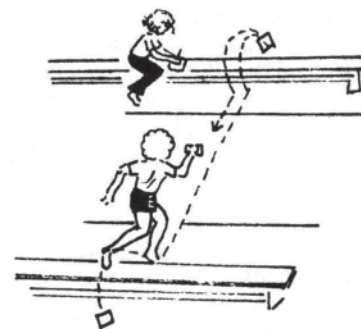


5. Stafetløb

(muskelstyrke/-udholdenhed, bevægelighed og koordination)

Pointgivning:

Hver omgang giver 1 point.

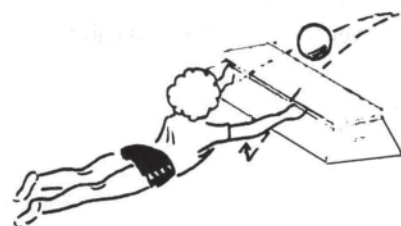


6. Kast med Bold

(muskelludholdenhed, og koordination)

Pointgivning:

Hver gang væggen berøres gives 1 point.



Den lille svedtest

Aktivitet: Et cirkeltræningsprogram, hvor der bliver testet:

- koordination
- muskeludholdenhed
- muskelstyrke
- eksplosionsstyrke

Klassetrin/niveau: Mellemtrin og Udskoling.

Trinmål:

- beherske flere former for løb, spring og kast
- sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald
- udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner
- kende til grundtræningselementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition
- acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- kende den velkoordinerede bevægelse
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner

Materialer:

Gymnastiksal eller tilsvarende indeholdende:

- tove
- bom
- ribber
- bomstolper med decimetermål (0,1 m)
- 1 ur
- Start- og slutsignal (evt. fløjte)

Fremgangsmåde: Efter 15 min opvarmning gennemføres testens 6 øvelser på ca. 10 min.

Pause mellem øvelserne ca. 1 min. Samt notering af resultatet. Tidsforbrug i alt ca. 35 – 40 min.

Efter ca. 15 min. opvarmning gennemføres nedenstående øvelser i anførte rækkefølge:

1. 2 min. Sjipning eller hop
2. Max. Antal af armbøjninger
3. 1 min. rygstrækninger
4. Max. Antal armstrækninger
5. 1 min. forsidebøjninger
6. Max. Springhøjde – 2 forsøg (-strækhøjde)

Arbejdsblad: Pointtabel se scoringskortet.

Testen gennemføres lettest med en makker, som tæller antal øvelser, som derefter testes, mens 1. testperson hviler.

Værdiskala:

900 -	Fortrinligt
751 – 899	Meget tilfredsstillende
601 – 750	Tilfredsstillende
451 – 600	Mindre godt
Under 450	Ringe

Variation og progression: Det er vigtigt, at øvelserne udføres på samme måde fra gang til gang for at kunne sammenlignes.

Når testen er gennemført lægges tallene sammen og se hvilken form du er i:

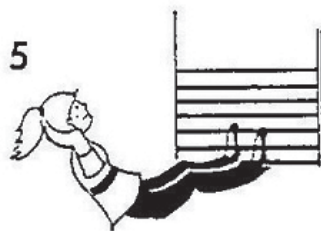
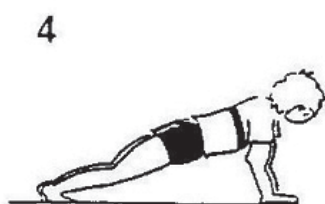
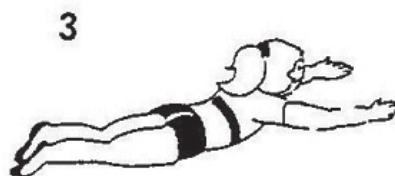
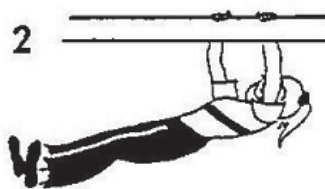
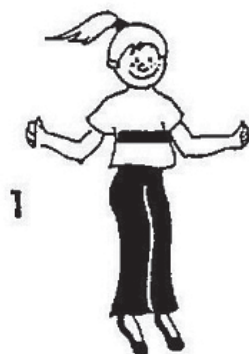
SCORINGSKORT for lille svedtest

Navn: _____

Skole: _____

Klasse: _____

Dato: _____



Prøve		Tid	Point/pr.	Dato		Dato	
Nr.:	Art:			Score	I alt:	Score	I alt:
1.	Sjipning eller hop	2 min.	1/hop				
2.	Armbøjerne	Max.	10/gang				
3.	Rygstrækkerne	1 min.	2/gang				
4.	Armstrækkerne	Max.	4/gang				
5.	Forsiden	1 min.	3/gang				
6.	Afsæt (stræk-højde)	2 forsøg	2/cm				

Polisk Tikamp

Aktivitet: Polisk tikamp er en konkurrence der består af 10 discipliner, hvor der anvendes en kugle. Vil være en oplagt test når man arbejder med atletik.

Klassetrin/niveau: Melletrin og udskoling

Trinmål:

- beherske flere former for løb, spring og kast
- sammensætte grundlæggende bevægelser som løb-spring, løb-kast, afsæt-landing, rulle-hop og hop-fald
- udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner
- kende den velkoordinerede bevægelse
- kende til elementære forhold om kroppens funktioner.

Materialer: Kugler som vejer 2 – 4 kg. Gerne en kuglestødsbane, men ikke et must.

Fremgangsmåde:

Tikampen består af følgende discipliner:

1. Indkast
2. To-hånds stød fra brystet
3. En-hånds slyngkast med højre
4. En-hånds slyngkast med venstre
5. Stående kuglestød m. højre
6. Stående kugle med venstre
7. To-hånds slyngkast fra højre
8. To-hånds slyngkast fra venstre
9. To-hånds kuglekast - Front frem
10. To-hånds kuglekast - bagover

Det er vigtigt, at læreren viser øvelsen så eleverne laver øvelserne korrekt, da det godt kan være en belastning for kroppen, når man arbejder med kuglestød.

Variation og progression: Det kan være en god ide at lade eleverne øve sig med en tennis bold først.

3.0 Links

<http://www.motion-online.dk/>

<http://www.skolesport.com/skolesport/>

4.0 Litteraturliste

Nielsen, Hans Chr. m. fl.: *Idræt 1*. Forlaget Djurs.

Gårn, Arne & Jacobsen, Rolf: ”*Konditionstest*”. Udgivet for DGI.

Andersen, Lars Bo m.fl:

An intermittent running test to estimate maximal oxygen uptake:

The Andersen test. Scientific paper no. 2542 - J. SPORTS MEDICINE PHYS.FITN.

5.0 Bilag

Bilag 1

Landene i Jordan Rundt

Kina: Gå balance på Den Kinesiske Mur



Observationsøvelsen i Kina foregår på Den Kinesiske Mur og er en baglæns balancepost på en streg på gulvet. Der observeres på, hvor mange skridt børnene kan tage, før de træder udenfor strengen, samt på kvaliteten i bevægelsen. Kvalitet i bevægelsen noteres individuelt for hvert barn

Materiale:

- Målebånd
- To kegler
- Evt. en rulle tape (5 cm bred)



Opsætning:

Tre meter opmåles og markeres ved start og slut med en kegle eller tape. Brug eventuelt de streger, der allerede findes på gulvet, eller markér linjen med tape. Keglerne bør tapes fast til gulvet, så de står helt fast og dermed ikke ændrer længden af ”muren” undervejs. Det virker motiverende for børnene, når der synligt er gjort noget ud af posten.

Instruktion:

Børnene starter med samlede ben ved starten af strengen og går baglæns på den markerede streg ét skridt af gangen i roligt tempo. Børnene skal passe på, at de ikke ”falder ned af muren”.

Observationsskema:

Notér, hvor mange skridt barnet tager i træk - uden at træde uden for strengen. Foden vurderes uden for strengen, når hele foden er udenfor strengen.

Notér derudover lidt om kvaliteten i bevægelsen hos det enkelte barn. Fx at barnet bruger 8 armene som balancetænger, løber på strengen, har fokus på de andre børn, har fokus på aktiviteten, svajer fra side til side, går sidelæns, løfter fødderne højt, slæber på fødderne o.l.

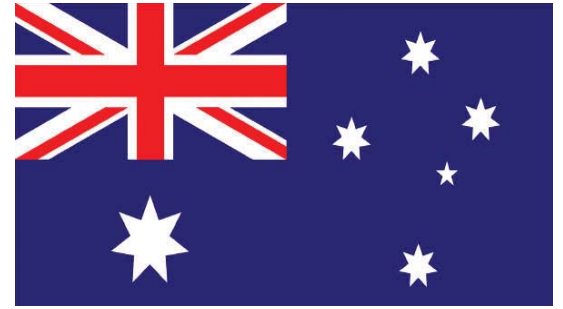
Kommentaren siger noget om graden af kvalitet og koncentration samt helheden af øvelsen.

Idéer og forslag til andre baner i Kina:

I forhold til andre redskaber/øvelser i Kina kommer her forslag – lige fra koncentrationsøvelser som Buddha til vilde kung fu-spark:

- Buddha – hvor mange ærteposer kan du balancere med på hovedet? (siddende, stående, gående. . .)
- Kinesisk Tiger - snig dig afsted som en tiger - kravl under/over forhindringer.
- Kung Fu – lav vilde kung fu-spark - stil høje skumredskaber på højkant, som du kan sparke ned. Spark både forlæns og baglæns - og husk at rejse redskaberne op igen.
- Krappen – krappegang (baglæns – forlæns – sidelæns) – evt. på måtte.
- Tæppet - tril hen af en måtte med strakte arme og ben - gå baglæns tilbage.

Australien: Stop den lille kænguru



teriale:

- Målebånd
- Tre-delt plint

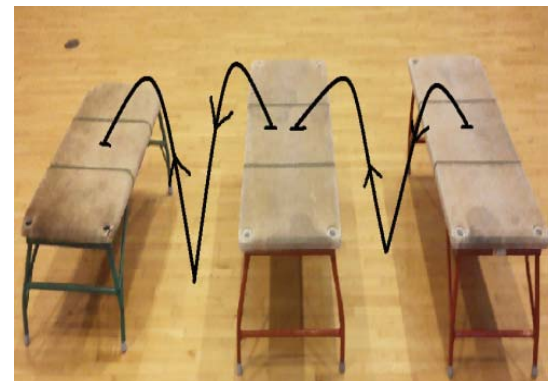
Opsætning:

Plinterne sættes op med 50 cm mellemrum. Vælger man at sætte dem længere fra hinanden, bør det noteres i observationsskemaet. Sørg for, at plinterne står skridsikkert. Hvis der er forskel i højden, så stilles den højeste plint forrest



Instruktion:

Der sættes af med samlede ben fra den første plint, ned på gulvet og op på næste plint. Når børnene får vist, hvordan man gør, er det vigtigt, at de forstår, at det er i orden at holde pause mellem hoppene.



Observationsskema:

Denne øvelse er krævende, og det forventes ikke, at børnene vil have let ved hoppene. Mange af børnene vil have svært ved at hoppe direkte fra plint til gulv og op igen. De vil hoppe ned, holde pause og sætte af igen. Mange vil sandsynligvis sætte af med ét ben af gangen, når de skal op igen og lave en slags galop. Observationsskemaet er derfor opstillet med tre kategorier, og der afkrydses i det felt, der passer bedst på barnets hop ud fra følgende vurdering:

Hop fra plateau til gulv til plateau uden pause: Barnet klarer at hoppe ned fra plintkassen og hoppe direkte op igen uden stop. Der må gerne holdes pause på plint.

Pause på gulvet, afsæt med samlede ben: Barnet hopper ned fra plintkassen og lander på gulvet uden at sætte af igen med det samme. Der sættes af igen med samlede ben.

Pause på gulvet, afsæt med et ben af gangen (galop): Barnet kan ikke hoppe op på plintkassen med samlede ben og må ”snyde” ved at komme videre med et afsæt på et ben.

Idéer og forslag til andre baner i Australien:

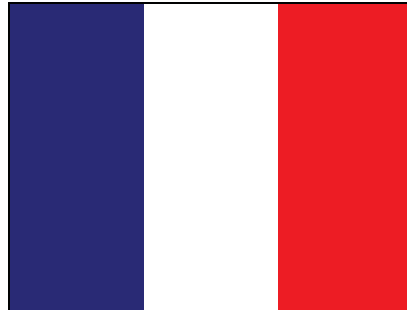
Med udgangspunkt i de hoppende kænguruer, laves en masse ”hop-amok”-baner.

- Zigzag – hop i zigzag mellem kegler (samlede ben, højre ben, venstre ben)
- Hop over buk
- Højdehop - hop fra en høj plint e.l. ned på en blød måtte
- Sjippetov - hinke eller hoppe i sjippetov
- Dyr i Australien - bevæg dig som forskellige dyr fra Australien – hop som en kænguru, kravl op i ribberne som en koala, eller snig dig af sted som en slange.

Frankrig: Spil Petanque i Frankrig

Observationen er af præcisionskast, hvor der tælles, hvor mange gange barnet kan ramme i en hulahopring.

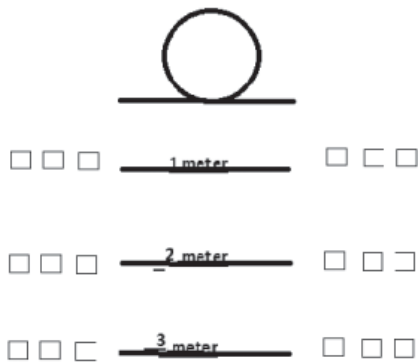
Sørg for at vise barnet, hvordan der skal kastes – mange af børnene har sikkert allerede prøvet at spille petanque før.



Materiale:

- 12 stk. ærteposer
- Målebånd
- Hulahopring
- En rulle sort tape (ca. 5 cm)

Opsætning:



Mål fire streger op på gulvet med 1 meters mellemrum. Stregerne laves med den sorte tape. Ved den første streg placeres hulahopringen. De tre næste streger markerer de tre afstande, hvorfra der skal kastes: 1 meter, 2 meter og 3 meter.

Ved hver streg lægges to ærteposer. Tape også hulahopringen fast, så den ikke skubber sig. Hvis det er muligt, kan man med fordel opstille to kastebaner, da øvelsen tager lidt længere tid end de andre landes øvelser.

Instruktion:

Barnet har to kast med højre hånd og to kast med venstre hånd ved hver markering. Kastet skal være et underhåndskast med håndfladen opad, hvor barnet står foran strengen med samlede ben, bøjede knæ og læner sig en smule frem i overkroppen. Kastes der overhåndskast, er det et omkast. Barnet gennemfører begge kast med den første hånd, før det kaster med modsatte hånd. Der må gerne kastes hurtigt efter hinanden.

Observationsskema:

I skemaet er lavet en kolonne til højre hånd og en til venstre hånd. I skemaet registreres barnets kast ved henholdsvis 1, 2 og 3 meter.

Der sættes et plustegn (+) for kast, der rammer i hulahopringen, og et minustegn (%) for kast, der rammer ved siden af. Kast, hvor ærteposen rammer i ringen – men hopper ud igen, tæller som +, og kast, der ikke rammer i ringen - men hopper ind i ringen, tæller som %.



Navn:	Venstre hånd	Højre hånd						
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 208 754 286">1 m</td> <td data-bbox="754 208 882 286"></td> <td data-bbox="882 208 1018 286"></td> </tr> </table>	1 m			<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1066 208 1193 286">1 m</td> <td data-bbox="1193 208 1321 286"></td> <td data-bbox="1321 208 1457 286"></td> </tr> </table>	1 m		
	1 m							
	1 m							
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 297 754 365">2 m</td> <td data-bbox="754 297 882 365"></td> <td data-bbox="882 297 1018 365"></td> </tr> </table>	2 m			<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1066 297 1193 365">2 m</td> <td data-bbox="1193 297 1321 365"></td> <td data-bbox="1321 297 1457 365"></td> </tr> </table>	2 m			
2 m								
2 m								
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="627 376 754 454">3 m</td> <td data-bbox="754 376 882 454"></td> <td data-bbox="882 376 1018 454"></td> </tr> </table>	3 m			<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1066 376 1193 454">3 m</td> <td data-bbox="1193 376 1321 454"></td> <td data-bbox="1321 376 1457 454"></td> </tr> </table>	3 m			
3 m								
3 m								

Det er vigtigt, at fejlkast noteres, så der ikke opstår tvivl om, om barnet har ramt forkert, eller om observatøren har glemt at notere!

Idéer og forslag til andre baner i Frankrig:

Vær opmærksom på, at observationsøvelsen i Frankrig tager lidt længere tid end i de andre lande. Hav derfor en anden aktivitet på banen, der også tager tid for at undgå kø.

- Dåsekast - stil dåser/kegler i et håndboldmål – ram keglerne med bolde
- Slalom - tril en stor bold i slalom mellem kegler
- Dribl – dribl med en bold med begge hænder/højre hånd/venstre hånd – prøv også at dribble
- mellem benene/bag om ryggen/liggende.
- Basketball – ram ned i basketball-kurven – ram også pladen bag kurven og grib bolden igen.
- Kast – kast til hinanden to og to med forskellig bolde og evt. ærteposer.

Frankrig Skema

HOLD: _____

Dato _____

Sæt + for kast, der rammer i hulahopringen.

Sæt % for kast, der rammer ved siden af.

Der kastes underhåndskast med håndfladen opad.

Navn:	Venstre hånd	Højre hånd																		
	<table border="1"> <tr><td>1 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3 m</td><td></td><td></td></tr> </table>	1 m			2 m			3 m			<table border="1"> <tr><td>1 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3 m</td><td></td><td></td></tr> </table>	1 m			2 m			3 m		
1 m																				
2 m																				
3 m																				
1 m																				
2 m																				
3 m																				
	<table border="1"> <tr><td>1 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3 m</td><td></td><td></td></tr> </table>	1 m			2 m			3 m			<table border="1"> <tr><td>1 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3 m</td><td></td><td></td></tr> </table>	1 m			2 m			3 m		
1 m																				
2 m																				
3 m																				
1 m																				
2 m																				
3 m																				
	<table border="1"> <tr><td>1 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3 m</td><td></td><td></td></tr> </table>	1 m			2 m			3 m			<table border="1"> <tr><td>1 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3 m</td><td></td><td></td></tr> </table>	1 m			2 m			3 m		
1 m																				
2 m																				
3 m																				
1 m																				
2 m																				
3 m																				
	<table border="1"> <tr><td>1 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3 m</td><td></td><td></td></tr> </table>	1 m			2 m			3 m			<table border="1"> <tr><td>1 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3 m</td><td></td><td></td></tr> </table>	1 m			2 m			3 m		
1 m																				
2 m																				
3 m																				
1 m																				
2 m																				
3 m																				
	<table border="1"> <tr><td>1 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3 m</td><td></td><td></td></tr> </table>	1 m			2 m			3 m			<table border="1"> <tr><td>1 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2 m</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3 m</td><td></td><td></td></tr> </table>	1 m			2 m			3 m		
1 m																				
2 m																				
3 m																				
1 m																				
2 m																				
3 m																				

Resultaterne føres over på det enkeltes barns resultatark



Brasilien: Løb over krokodillefloden Amazonas

Der skal observeres på koordineret løb med koordination både mellem øje-fod og fod-fod.

Der løbes gennem ti hulahop-ringe - en fod i hver ring skiftevis højre-venstre, højre-venstre. Hver ring er en sten i Amazonasfloden, som man kan træde på for ikke at falde i vandet til krokodillerne.

Materiale:

- Ti hulahop-ringe
- Tape

Opsætning:

Hulahop-ringene lægges i zigzag på række så tæt, at de rører ved hinanden. Sæt dem sammen med en smule tape, og tape dem eventuelt fast til gulvet. Børnene vil komme til at skubbe dem fra hinanden, hvis ikke de sidder fast.

Instruktion:

Forklar børnene, at det gælder om at komme hurtigt over floden med en fod skiftevis i hver ring/på hver sten, så man ikke falder ned til krokodillerne.

Observationsskema:

I skemaet er lavet en kolonne til højre hånd og en til venstre hånd. I skemaet registreres barnets kast ved henholdsvis 1, 2 og 3 meter.

Der tælles, hvor mange skridt i træk børnene kan tage. Hvis de stopper op, laver mellemhop eller sætter begge fødder i en ring, stopper tællingen. Der tælles et skridt for hver ring, der passeres uden stop. Der kan altså maksimalt opnås ti skridt. Børnene bør kun vide, at det gælder om at komme hurtigt over floden.



Idéer og forslag til andre baner i Brasilien:

- Jorden er giftig - brug ribber, tove og redskaber.
- Junglebane - kravl over/under forhindringer – kravl eventuelt som forskellige dyr.
- Karneval - sving hulahop-ring rundt om maven

Elev ark

Navn: _____

Klasse _____

Kina: Gå balance på Den Kinesiske Mur

Dato:	Antal skridt:	Kommentar

Frankrig: Spil Petanque i Frankrig

Dato	Venstre hånd	Højre hånd
	1 m	1 m
	2 m	2 m
	3 m	3 m
	1 m	1 m
	2 m	2 m
	3 m	3 m
	1 m	1 m
	2 m	2 m
	3 m	3 m

Brasilien: Løb over krokodillefloden Amazonas

Dato: _____

Antal skridt (max 10)

Australien: Stop den lille kænguru

Dato	Hop fra plateau til gulv til plateau uden pause	Pause på gulvet, afsæt med samlede ben	Pause på gulvet, afsæt med et ben af gangen (galop)



BRASILLEN
Jeg har været i Bra-
silien og løbet over
krokodillefloden!



Stempel her

AUSTRALIEN
Jeg har været i Au-
stralien og hoppet
som en kænguru!



Stempel her

FRANKRIG
Jeg har været i
Frankrig og øvet mig
i at kaste præcist!



Stempel her

KINA
Jeg har været i Kina
og gået på
Den kinesiske Muri



Stempel her



**SKOLE
SPORT**

www.skolesport.com

Skolesport er et projektsamarbejde mellem
Dansk Skoleidræt, Danmarks Idræts-Forbund og TrykFonden.

Rejsepas

Navn

Klasse

Borg-skala

Borg-skalaen er et subjektivt værktøj til at styre træningsintensiteten med, så man undgår at skulle måle puls. Skalaen kan være brugbar i forhold til at arbejde med tests, idet eleverne får mulighed for at italesætte, hvordan det opleves at presse kroppen fysisk. I denne model af Borgskalaen skelnes mellem nogle udvalgte niveauer på skalaen, for at gøre den så brugbar som muligt. Det er værd at bemærke at Borg 15 grænsen udgør den grænse som de fleste vil opfatte som grænsen mellem moderat og hård træning. I tests som Coopers test og løbetest, hvor målet er at beregne konditallet på baggrund af den maksimale iltoptagelse skal eleverne gerne nå op på Borgtrin 18-20, dvs. en oplevelse af udmattelse, få minutter eller sekunder fra at stoppe.

Bemærk: Selvom der ikke står ”sundhedseffekt” udfor Borg 16-20, så betyder det ikke at disse intensiteter ikke er sundhedsgivende, for det er de høj grad. Det skal blot forstås sådan, at det normalt er kondition og præstation, der er det primære fokus, når man bevæger sig op i dette hårde område.

http://www.motion-online.dk/konditionstraening/kondition_-_artikler/borg-skala_paa_den_brugbare_maade/

(Her kan Borgskalen bl.a. downloades i A3 format)

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen :-)
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning/nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Kilde: Morten Zacho, www.motion-online.dk

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal – med et ekstra nul bagved – nogenlunde svarer til pulsværdierne for en gennemsnitlig ung person.

De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.

