

# TRÆNINGSMODELLEN



Træningsmodellen step 1 har mindst fire områder man kan arbejde med i idræt: Fysisk, Mental, Social og Skills (dvs. tekniske færdigheder). Her er nogle eksempler på, hvad områderne kan indeholde:

- FYSISK TRÆNING:** Udholdenhed, styrke, hurtighed eller anden træning af kroppen
- TRÆNING AF SKILLS:** Spring, trin, kast, spark, rytme og andre tekniske færdigheder
- MENTAL TRÆNING:** Vilje, koncentration, være klar, holde fokus, sætte mål, blive ved
- SOCIAL TRÆNING:** samarbejde, overholde regler, tage hensyn, give plads til andre, tage ansvar
- ?:** Hvad kan man ellers træne?



## BAGGRUND

Træningsmodellen step 1 er en del af læremidlet "Idræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen, KOSMOS/UC SYD.

Step 1 er den simpleste udgave af træningsmodellen, som også findes i udgaverne Step 2 og Step 3. Modellerne tilgodeser progression ud fra en bred forståelse af temæt "Idræt og Træning" – både i forhold til indhold og handling. Således lægger modellerne op til, at man kan "træne" andre områder end fysisk form og velbefindende, og der skelnes ikke skarpt mellem handleformerne "at øve" og "at træne".

På [www.vicekosmos.dk/skole/idraetsundervisningen/undervisningsmaterialer](http://www.vicekosmos.dk/skole/idraetsundervisningen/undervisningsmaterialer) kan du se læremidlet i sin helhed, printe plakater og andre af læremidlets elementer. Du kan desuden downloade en lærervejledning, der introducerer til, hvordan idrætslærere kan anvende "Idræt og Træning" i en temabaseret idrætsundervisning.

Idræt og Træning har til formål at bidrage til at udvikle elevers hverdagssprog og før-faglige sprog om idræt til et fagsprog, så elever hjælpes til bedre at forstå sig på idræt.