



FYSISK TRÆNING

Cirkeltræning er en typisk og hyppig brugt måde at udøve fysisk træning. Træningsformen er en aktivitet, som eleverne må have viden om på to måder. De må have kendskab til træningsformen som basisviden og på den anden side må de også have viden om, hvordan den er tilpasset netop deres krop, behov og sigte eller formål. I formålet for idræt hedder en af de syv fagområder fysisk træning, og herunder skelner man overordnet mellem netop to kategorier for de centrale elementer, henholdsvis basisviden og egen træningsforløb. I fx cirkeltræning til svømning kunne man vælge at træne alle de fem grundtrænings områder i en cirkel: kondition, styrke, hurtighed, smidighed og koordination. Disse områder styrker præstationen inden for de fleste idrætsgrene, men fysisk træning kan ligeledes have det sigte, at udfordre og styrke

kroppen generelt, i praksis lære musklernes anatomi og vide hvordan kroppen fungerer.

Alt sammen med den hensigt at træne kroppen rigtigt. Forud for idrætslig udfoldelse og præstationer er det afgørende at varme op, og at eleverne både forstår og mærker, at opvarmningen er tilpasset den idrætslige aktivitet og tilpasset egen formåen og grænser. En eventuel cirkeltræning behøver ikke mange andre redskaber end et stopur, måtter og markeringskegler.

Men det er også oplagt at blive dygtig til at skabe et faciliterende og motiverende miljø med løse redskaber, som er lette at tage frem som et 'mobilt træningscenter'.