**11.04   
Atletik: Historisk baggrund (OL) og sprint**

**Læsning**

s. 12-16 – til ”beskrivelse af de 4 faser”

Larsen, Mikkel. *Atletik – aldersrelateret træningskoncept sprint/hæk/stafet*, Brøndby: Dansk atletikforbund, 2011

s. 4-9

Barrett, Norman. *Den olympiske ånd*, Holte: Forlaget Flach, 1995

**Besked til eleverne:**

Hej, folkens,

I vores første lektion vil vi starte med mit planlagte forløb "Atletik".

Under titlen "*Citius, altius, fortius*" vil vi bruge de næste 5 lektioner på forskellige discipliner inden for atletik.

Af tidsmæssige årsager vil vi kun arbejde med 3 discipliner (sprint, længdespring og kuglestød).

Den første lektion starter med sprint.

Jeg vil starte med at præsentere mig selv og derefter give en kort introduktion til atletik og den historiske kontekst.

Her vil jeg tale om de olympiske lege og hvad de betyder for sporten.

Efter denne historiske udflugt vil vi arbejde praktisk med løbeteknik.

Den korrekte løbeteknik er vigtig for sprintdisciplinen. Vi vil derfor se på den bedste måde at bevæge kroppen på i sprint. Vi vil også arbejde med videofeedback og optage hinanden.

På denne måde forsøger vi at få et bedre overblik over den tekniske udførelse.

Så medbring gerne jeres mobiltelefon.

Hvis vi har tid, vil vi også forsøge at inkludere nogle første stigningsløb eller sprint.

Jeg har scannet to forskellige dokumenter ind til dig, som Torben uploader her. Det ene er 6 sider om OL (meget nemt alt læse) og det andet er 10 sider om løbeteknik.   
Læs gerne det hele omkring OL og de første 5 sidder om løbeteknik.

Planen er at undervise udendørs, men hvis vejret er for dårligt, kan vi arbejde med løbeteknikken indenfor.

Jeg er meget spændt på at lære jer alle bedre at kende og på at undervise jer.

Hvis I har spørgsmål eller kommentarer, er I velkomne til at skrive til mig (darius.kohrt@gmail.com) eller Torben.

Mvh Darius

**Struktur for lektionen**

* Fælles intro og præsentation af forløbet og Darius som person
* Sporthistory (atletik og OL)
* Praktisk træning (løbeteknik samt videofeedback)
* Mulighed for sprint eller stigningsløb
* Fælles afslutning – mulighed for feedback og info til næste lektion