

Opvarmning

fra *Idrætsportalen.dk*

Opvarmning til musik

Formålet med at have et forløb om opvarmning er, at du lærer, hvorfor man skal varme op i alle idrætstimerne, og hvordan man kan lave et basisopvarmningsprogram. Opvarmning foregår ikke på en bestemt måde, men kan fx være med eller uden musik og kan tilpasses den aktivitet, man skal i gang med bagefter på forskellig vis.

Ved at arbejde med opvarmning, som om det var en idrætsdisciplin i sig selv, får du en forståelse for formålet med opvarmning og viden om, hvordan strukturen kan være i et opvarmningsprogram. Derved får du nemmere ved selv at udvikle og opfinde opvarmningsprogrammer og øvelser, der passer til de discipliner, du skal igennem i idrætsundervisningen.

I forløbet får du kompetence til at lave et basisopvarmningsprogram til musik med elementerne løb, sving, styrke, hop og stræk.

Hvorfor varme op?

Hvorfor skal man egentligt varme op til alle idrætstimer? Hovedformålet er at varme kroppen op indefra ved at øge kropstemperaturen. Derved øges den videre præstationsevne, risikoen for skader mindskes, og mentalt bliver man klar på det, der skal ske bagefter.



Idræt og musik. Atleter bruger ofte musik til deres opvarmning.
Foto: Colourbox

Hvad sker der i kroppen under opvarmning?

- Kredsløbet begynder at indstille sig på at arbejde og få mere blod ud til musklerne, og man begynder at trække vejret hurtigere og dybere.
- Temperaturen i musklerne øges til ca. 39 grader i løbet af en opvarmning.

- De kemiske enzymatiske processer i kroppen fremmes, hvilket betyder, at ilt- og energifrigørelsen lettes.
- Leddene "smøres" pga. øget ledvæske, så gnidningsmodstanden nedsættes.
- Nervesystemet aktiveres, hvilket giver en bedre koordination, idet samspillet mellem nervesystemet og muskulaturen forbedres.
- Man forberedes mentalt på at skulle i gang.

Hvad skal et opvarmningsprogram indeholde?

Der er som nævnt ingen facitliste til, hvordan et opvarmningsprogram skal se ud, og hvad det skal indeholde. Man kan lave et opvarmningsprogram, der kan bruges til næsten alle aktiviteter, eller man kan rette det mod en specifik idrætsgren. Der er dog nogle grundprincipper, man skal holde sig inden for, når man laver sit program.

På kort tid, ca. 10-20 min., skal kroppen forberedes til et senere arbejde. Det er derfor vigtigt at tilgodese de store muskelgrupper og de store led, så man får bevæget kroppen på alle mulige måder i opvarmningen. Det vil sige, at det gælder om at få aktiveret arme, ben, mave og ryg, og at der kommer gang i så mange led som muligt på forskellig vis. Det gælder også om ikke at starte for hårdt ud, men stille og roligt at få øget pulsen for så til sidst at sænke den igen i forbindelse med udstræk.

Generelt skal et program bestå af:

- Pulsgivende øvelser (løb/hop)
- Bevægelighedsøvelser (vrid/sving)
- Muskeltræning (mave/ryg/arme)
- Udstrækning

I dette forløb skal du lave et basisopvarmningsprogram til musik på ca. 12-15 minutter, og strukturen af det kunne se sådan her ud:

Disciplin	Varighed
Gang/løb (kredsløb)	Ca. 2 min.
Sving/vrid	Ca. 2 ½-3 min.
Muskeltræning	Ca. 2 min.
Hop (kredsløb)	Ca. 2 min.
Udstrækning	Ca. 2-3 min.

Musikken til opvarmningen

Musikvalget skal understøtte øvelsesvalget, så det er vigtigt at musikken har det rigtige tempo, betoning, intensitet og længde til den ønskede type øvelse. Det meste rytmiske musik er sammensat af enheder, der kan deles med 4-8-16. Derfor er det en god idé at

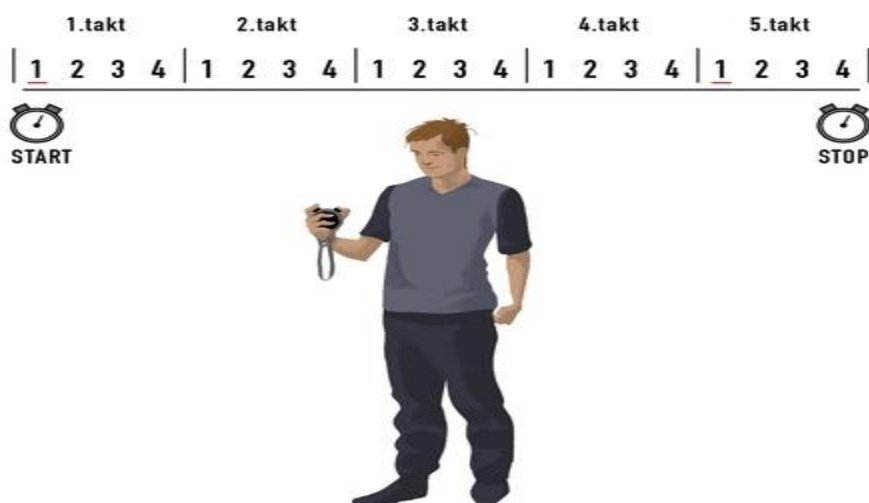
gentage øvelserne i et antal, der er deleligt med 4. Vær også opmærksom på pladsforhold, kropsdimensioner, gruppestørrelse m.m. Det betyder noget for tempoet. Afprøv derfor musik og øvelser under realistiske forhold. Der er meget stor forskel på at løbe rundt hjemme på sit værelse og i en idrætshal.

For at finde den rigtige musik kan man tælle taktslag, og her er en tabel, der viser hvad den talte musik er god til. Det er udelukkende tempoet, der her fokuseres på, men også andre faktorer som energien og intensiteten i musikken spiller ind. Man kan også bruge musikkens Beats Per Minute til at bestemme tempoet, og der er mange apps, der kan hjælpe med at regne det ud. Hvis man søger på BPM eller tempo, vil man finde flere gratis apps, der kan regne BPM ud.

Når man tager tid på 16 taktslag, starter man uret på første slag og tæller til 17 og stopper det på det 17. slag. Så har man tiden for 16 taktslag.

Når du har fundet musik, tjekkes tempoet. Hvis tempoet passer, og hvis musikken lægger op til aktiviteten, fx løb (hurtigt og markeret), stræk (stille og roligt), er det en god idé at klippe musikken, så den passer i længden.

Når du har fundet alle fem musiknumre, er det en god idé at sætte det hele sammen, så det passer med minutterne og i den rigtige rækkefølge. Så skal du ikke skifte musik undervejs. Numrene kan fx fade, så der ikke er så bratte overgange. Det er også smart, at der er 5-8 sekunders pause uden lyd mellem numrene, så man kan nå at skifte pladser og evt. sige, hvad der skal ske nu.



Der er mange gratis programmer, der kan klippe og mixe musik, og nogle af dem kan ændre på tempoet. Det kan man bruge, hvis der er en speciel sang, man vil løbe til – men den er for langsom. Så kan tempoet øges, så det passer alligevel.

Øvelsesform	Tid for 16 taktslag	Tempo (BPM)
Gang	8-10 sek.	95-125
Løb	5,5-6,5 sek.	145-180
Svingøvelser	8-10 sek.	95-125
Styrkeprægede øvelser	10-12 sek.*	70-105
Hop	7-9 sek.	115-145
Strækøvelser	Umarkeret stille musik	

*Her kan anvendes musik med et andet tempo afhængig af om øvelsen fx laves på 1, 2 eller 4 taktslag.

Forslag til musik kan findes på idraetsmusik.dk