

Præsentation af forløbet

## Undervisningsforløb i samarbejde med BK Pugilist i Frederikshavn

Bokseklubben i Frederikshavn kan tilbyde et spændende forløb for elever med boksning som omdrejningspunkt. Gennem forløbet vil eleverne arbejde med alle facetter af boksetræningen, herunder opvarmning, styrketræning og bokseteknikker.

Undervisningen tilrettelægges således at eleverne dels selv lærer øvelserne men samtidig også lærer at undervise andre elever i dem. Derfor kan forløbet eventuelt afsluttes med, at eleverne afvikler en træning for andre af skolens elever.

### Læringsmål

- Eleven skal lære teknikker til opvarmning, styrketræning og boksning.
- Eleven skal kunne planlægge og gennemføre en opvarmning for en gruppe elever.
- Eleven skal kunne undervise hinanden og vejlede i træningssituationer.
- Eleven skal kunne organisere og gennemføre fysisk træning for en gruppe.
- Eleven skal samarbejde om træningen og hjælpe hinanden.

### Praktiske oplysninger

Klassetrin: 6.-7. klasse

Antal elever: 6- 21 elever

Medbring: Træningstøj, træningssko, vand og evt. håndklæde

Adresse: Jyllandsgade 4, 9900 Frederikshavn

Tidsramme: Træningspas af 1,5 time i en aftalt periode (aktiviteten kan forløbe hele året)

### Kontaktoplysninger

Kontaktperson: Preben Arvidsson

Tlf.: 29 62 15 98

Mail: [arvidsson@youmail.dk](mailto:arvidsson@youmail.dk) (<mailto:arvidsson@youmail.dk>)

Hjemmeside: [www.bk.pugilist.dk](http://www.bk.pugilist.dk) (<http://www.bk.pugilist.dk/>)

### Fælles Mål

#### Alsidig idrætsudøvelse - Kropsbasis




Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser




Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form


Krop, træning og trivsel - Fysisk træning

 Eleven kan tilrettelægge opvarmning

 Eleven har viden om principper for opvarmning

1


 Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper

 Eleven har viden om træningsprincipper

2

Idrætskultur og relationer - Samarbejde og ansvar

 Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter

 Eleven har viden om samarbejdsmetoder

1

KOPI