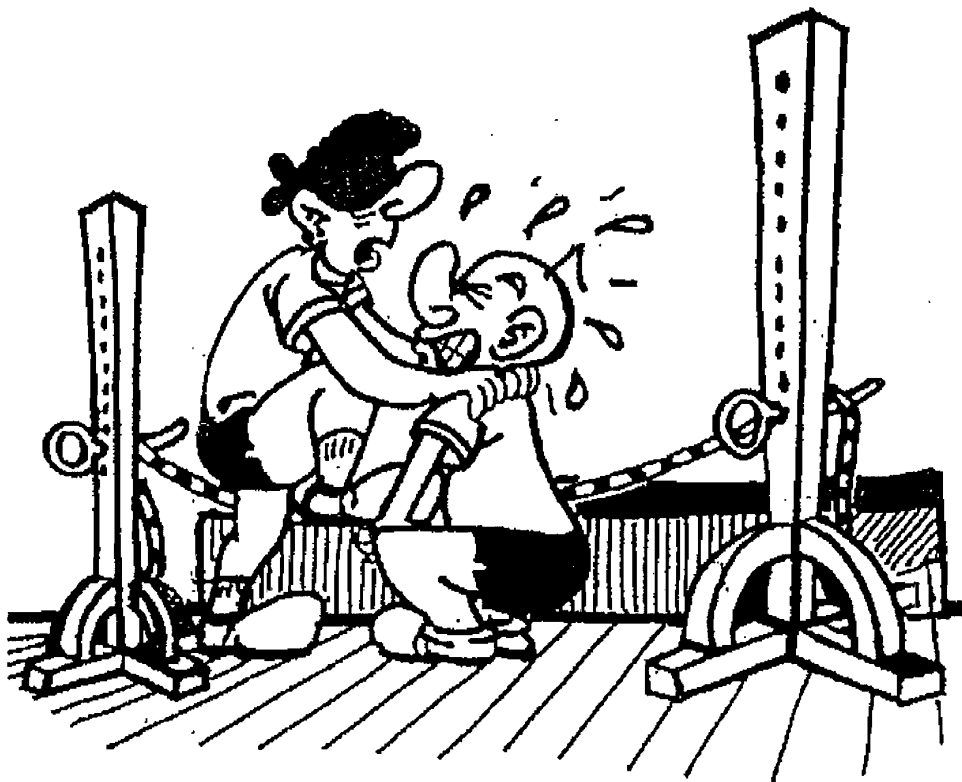




Atletik for blinde



Winnie Ankerdal, Ribe Amt.
Ellen Böttiger, Sønderjyllands Amt.
Hans Hansen, Frederiksborg Amt.
Mogens Johansen, Fyns Amt.
Karen Ellermann, Instituttet i Hellerup.
Peter Groth, Instituttet i Hellerup.
Anette Hansen, Instituttet i Hellerup.

Sanne Rasmussen, Refsnæsskolen.
Dorthe Vølund, Refsnæsskolen.
Bjørn Agerlund, Refsnæsskolen.
Bodil Gaarsmand, Refsnæsskolen.
Nick Jørgensen, Refsnæsskolen.
Vagn Brobæk Madsen, Refsnæsskolen.
Anne Nordskov Nielsen, Refsnæsskolen.

Illustrationer af Preben Michelsen

Ovenstående har medvirket ved udarbejdelsen af »Atletik for blinde«.

FORORD

Siden slutningen af 60'erne har langt de fleste synshandicappede børn modtaget deres undervisning som integrerede elever i folkeskolen.

Mange af de problemer, man frygtede i begyndelsen af denne integration, har efterhånden fundet deres løsning.

Men idrætsaktiviteter har gennem hele perioden været et felt, der umiddelbart har frembudt vanskeligheder, idet mange bevægemønstre og konkurrencediscipliner baserer sig på en god koordination mellem syn og muskelbevægelse.

I skolerne har man været meget opmærksom på, at det synshandicappede barn har et lige så stort behov for bevægelse, som andre børn. Men i idræt har bl.a. atletikken voldt problemer, idet dens regler og normer jo er fastsat ud fra seendes præmisser. Det blinde barn har derfor ofte haft anden motorisk aktivitet, når klassekammeraterne har dyrket atletik.

I 80'erne fik en gruppe lærere fra Refsnæsskolen og Blindeinstituttet sammen med nogle synskonsulenter fra amterne den idé at samle synshandicappede skolebørn til »Danske mesterskaber i skoleatletik for synshandicappede børn«. Der deltog cirka 35 børn, hvoraf cirka 10 blev udtaget til senere deltagelse i Nordiske Mesterskaber i Sverige.

En tradition var skabt – og en grundsten til at fremme området »atletik for synshandicappede« var lagt.

Disse mesterskaber har givet meget fine muligheder for at iagttage, dels hvordan børnene klarer disciplinerne, og dels hvilke elementer af den motoriske udvikling der i særlig grad kræver opmærksomhed.

Endvidere har indsamlingen af resultater gjort, at man kan fastsætte resultatkrav for opnåelse af skoleatletikmærker for synshandicappede.

Nærværende publikation er fremkommet som et resultat af samordning af studiegruppens indsigt om synshandicappede børn og den viden, som den eksisterende litteratur indeholder om atletik.

Den er primært tænkt som en hjælp og vejledning til den idrætslærer, der i sin klasse har et synshandicappet barn, men henvender sig i øvrigt til alle, som arbejder med atletik for synshandicappede.

Vi tror, at den kan være med til at give inspiration og lyst til, at det synshandicappede barn også kan deltage i konkurrencepræget atletik – men på egne præmisser.

INDHOLD

Atletik med trygge rammer	5
Synshandicappets betydning for de motoriske forudsætninger	6
Det synshandicappede barns fysiske, psykiske og sociale forudsætninger.....	7
Fysiske forudsætninger	7
Psykiske forudsætninger	9
Sociale forudsætninger	9
Metodik og instruktionsformer.....	10
Tre instruktionsmetoder	10
Grundtræning – funktionel, formel/disciplinorienteret	11
Funktionel grundtræning	11
Formel/disciplinorienteret grundtræning	11
Funktionelle og formelle/disciplinorienterede lege og træningsforslag	12
Fysiske forudsætninger	12
Psykiske forudsætninger	15
Sociale forudsætninger	15
Løb	17
Lige løb (sprinterløb)	18
Løb på rundbane	20
Stafetløb	20
Spring	23
Højdespring – Flop og væltespring	23
Flop	24
Væltespring	26
Længdespring	29
Trespring	33
Kast	34
Boldkast	36
Spydkast	42
Kuglestød	46
Diskoskast	50
Ordlister – Forhandlere – Litteraturlister	54

Atletik med trygge rammer

Målgruppe

Folkeskolelærere, idrætsledere og andre, som underviser blinde i idræt.

Hvorfor atletik?

Landsudvalget for skoleatletik for synshandicappede har valgt at beskrive atletikken, fordi atletik netop er den idrætsdisciplin, hvor synshandicappede har de bedste muligheder for at gøre sig gældende med forholdsvis få hjælpemidler. Atletikken indeholder langt de fleste basissfærdigheder og udvikler fysikken alsidigt, og der er rige muligheder for at tilrettelægge en træning, som integrerer en synshandicappet, så træning og leg bliver udbytterigt for alle parter.

Der er desuden muligheder for at dyrke atletik i fritiden – bl.a. i Dansk Handicap Idrætsforbunds regi. Der er udarbejdet internationale regler for, hvilken hjælp man må give synshandicappede til skolestævner og mesterskaber (se side 55).

Denne vejledning tager ikke højde for elever med flere handicap. I de tilfælde bør man søge vejledning hos fysioterapeuter eller andre specialuddannede.

Før undervisningen påbegyndes

For at give eleven de bedste muligheder for at dyrke atletik er det vigtigt at skabe trygge rammer.

Eleven skal gøres fortrolig med omklædningsrum, bad og toilet og bør have en fast omklædningsplads – helst op mod en væg for lettere at undgå, at tøjet bliver blandet med de øvrige elevers.

Eleven skal ledsages rundt i gymnastiksal og på stadion og informeres om taktile og auditive kendemærker. På stadion indlæres de aktuelle disciplinsteder ved at udnytte de ledelinjer, som underlaget giver (græs, asfalt, grus etc.) og ved at lytte til veje, hække, bygninger, træer etc.

De øvrige elever bør lære elementær ledsageteknik. Benyt den lokale mobilityinstruktør.

Påklædning generelt

Børn med eller uden synshandicap skal gøres opmærksomme på nødvendigheden af at have ordentligt fodtøj på, når de dyrker atletik!

Specielt i løb og spring er det vigtigt, at skoen er let og har stødabsorberende sål, da der derved undgås skader i fodled, knæled samt rygsøjle. For pubertetspiger vil det være hensigtsmæssigt med en sports-bh.

Rekvisitter

Er specielle rekvisitter nævnt – se forhandlerlisten bagerst i publikationen.



Synshandicappets betydning for de motoriske forudsætninger

Synshandicappede børn kan have andre psykiske og fysiske forudsætninger end normaltseende børn, når vi møder dem i skolen. Årsagerne kan være såvel arvelige som miljømæssige (synshandicappets art og karakter, problemer under svangerskabet, kuvøsestart, understimulering, overbeskyttelse m.fl.)

Før den egentlige atletikundervisning påbegyndes, kan der indhentes oplysninger om den synshandicappedes krops- og synsfunktion. Synskonsulent, læge, øjenlæge, fysio-/ergoterapeut eller tidligere gymnastiklærere vil kunne være behjælpelig hermed.

Da synet er den sans, som primært tilskynder til bevægelse, vil en synsnedsættelse næsten altid påvirke den motoriske udvikling.

Normaltseende børn udvikler deres motoriske forudsætninger gennem basislegene (løbe, fange hinanden, kaste, klatre, balancere, danse og hoppe). Disse forudsætninger er en betingelse for at kunne lære og træne andre mere krævede og komplicerede motoriske færdigheder (cykle, rulle på rulleskøjter, gå på stylder etc.)



Synshandicappede børn, blinde og stærkt svagsynede har svært ved at deltage i disse lege på grund af deres manglende orienteringsmuligheder.

Disse forhold gør, at synshandicappede børn ofte har en noget nedsat fysisk kapacitet – både med hensyn til kondition og med hensyn til bevægelighed og koordination.

Opbygningen af den neuromuskulære koordination er nemlig et lige så vigtigt element i forbindelse med leg og træning af kroppen. Børn fødes ikke med færdigheder, som sætter dem i stand til at klare komplicerede, tekniske øvelser, men de fødes med et stort antal nerveceller, som skal modnes ved brug. – Normalt vil barnet ved 5-årsalderen beherske den basale neuromuskulære koordination, som udgør cirka en tredjedel af de tekniske færdigheder, vi mestrer som voksne, og som 12-årig skal 90 % af de færdigheder, som skal bruges resten af livet, normalt være på plads.

Jo flere bevægelsesmønstre, som er lært i denne periode, jo lettere vil børn senere lære fine og præcise bevægelser og teknikker.

Atletikken bygger netop på børnenes motoriske erfaringer, og synshandicappede børn vil derfor ofte have brug for ekstra træning på grundniveau, hvor leglignende øvelser, som træner klatring, løb, kast, hop m.m. indgår. Det er vigtigt, at øvelserne i den tidlige fase bygger på legen og træner de alsidige bevægelses kvaliteter, som lægger op til atletikaktiviteter. Først senere må træningen udvikle sig til egentlig disciplintræning.

Det synshandicappede barns fysiske, psykiske og sociale forudsætninger

Nedenstående vil vi søge at beskrive på hvilke forskellige områder, først og fremmest fysisk, men også psykisk og socialt, det synshandicappede barn kan have andre forudsætninger end et normaltseende barn, når vi møder det i skolen. Årsagerne kan som nævnt være mange og individuelt forskellige.

Det enkelte synshandicappede barn vil i større eller mindre grad være præget af nogle af de forhold, som er beskrevet i det følgende. Det vil mange normaltseende børn også være, men som regel ikke i samme omfang.

Vi har delt de fysiske forhold op i underområder, og vi har valgt at skrive i spørgeform for at give grundlaget for en mere systematisk observation/iagttagelse, skærpe opmærksomheden og derved målrette undervisningen og træningsindsatsen.

Med hensyn til træning kan man eventuelt lave en gruppe med den synshandicappede sammen med de normaltseende elever, der også har brug for basistræning.

Vedrørende eksempler på træningsforslag inden for nedennævnte områder se afsnit 8.

Fysiske forudsætninger

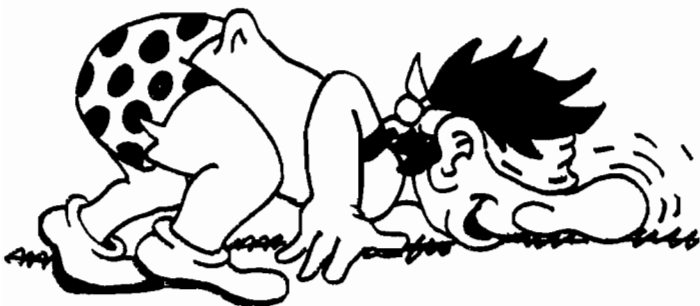
Sanser og reflekser

Er eleven blind, med eller uden lyssans – eller stærkt svagsynet?

Er der tale om synsfeltdefekter, farveblindhed, lysoverfølsomhed, samsynsproblemer eller andet?

Er de øvrige sanser – dvs. høre-, føle-, lugte- og smagssansen – intakte?

Har eleven sanseintegrationsproblemer – dvs. problemer med hensyn til balance-, føle- eller stillingssans?



Hvordan er vestibulærsansen? (balancesansen) – kan eleven stå på ét ben, hinke etc.?

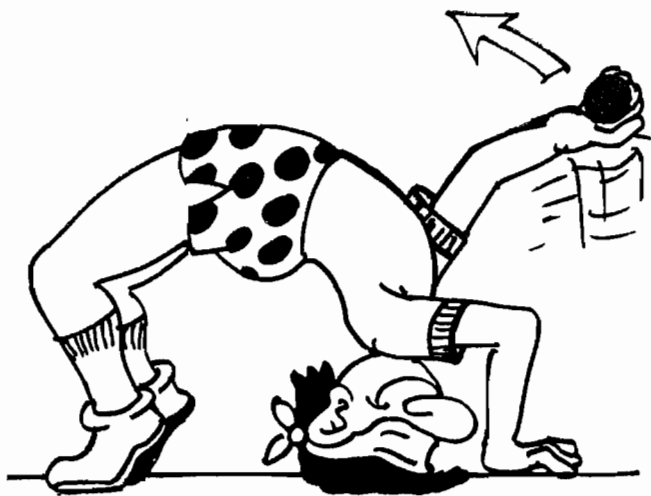
Hvordan er den taktile sans (følesansen)? Er eleven meget kilden – berøringsangst eller andet?

Hvordan er den proprioceptive og kinæstetiske sans (ubevidst registrering af muskel- og ledbevægelser samt information om muskelspænding og led og lemmers indbyrdes stilling) – hvordan er eksempelvis evnen til selvkorrektion?

Hvordan med refleksrester (den tonisk asymmetriske halsrefleks) – kan eleven holde arme strakte, når hun/han står på alle fire og drejer hovedet til siden? – eksempelvis af betydning ved spydkast.

Hvordan med indlærte reflekser, f.eks. faldreflekser? – eksempelvis af betydning ved længdespring.

Er der tale om ufrivillige muskelkontraktioner? Blindismer (stereotype bevægelser, fingerrygsten m.m.) – eller anden motorisk uro?



Kropsbevidsthed

Hvordan er kropsudtrykket og ansigtsmimikken?

Hvordan er elevens bevidsthed om sit ansigt, kroppen (specielt ryggen/bagsiden), led og lemmer, deres bevægelser, stillinger og funktion?

Hvordan er evnen til at mærke tyngde, fornemme tyngden af sin egen krop eller dele heraf i forskellige stillinger og bevægelser?

Hvordan er evnen til at mærke og kontrollere spænding/afspænding af muskler og muskelgrupper?

Kan eleven skelne mellem statisk/dynamisk muskelarbejde?

Har eleven højre/venstre-forståelse og veludviklet lateralitet?

Har eleven en veludviklet rum-/retningsforståelse?

Er der udviklet krydsmønster, eller er der tale om pas-bevægelser ved kravl, gang og løb?

Neuromuskulær koordination

Hvordan er elevens fysiske almentilstand, kropsholdning, spændstighed, muskelspænding med mere?

Hvordan er grovmotorikken – kan eleven tumle sin krop?

Hvordan er led og lemmers bevægelighed, hovedstilling, hofte-, knæ- og fodstilling?

Hvordan er finmotorikken – adskilte/differencierede bevægelser, fod-, tå-, hånd- og fingermotorik?

Hvordan er evnen til dynamiske, sammensatte bevægelser (eks. kolbøtte)?

Hvordan er evnen til at »eksplodere« (f.eks. ved længdespring eller kast)?

Hvordan er evnen til symmetriske og asymmetriske kropsbevægelser – eks. brystsvømning og crawl?

Hvordan klares omklædningsituationen – er denne trænet systematisk?

Bevægelighed

Er der bevægelighed til ledenes yderstillinger – både store og små led?

Går/løber eleven med stift fodled?

Hvordan er rotationen i rygsøjlen?

Kan hovedet drejes autonomt, uden at kroppen også drejes?

Er der medbevægelser ved hoveddrejning eller ved gang på hæl/tå, inderside/yderside?



Er der højre/venstre-medbevægelser?

Hvordan er bevægelseskvaliteten ved glidende/svingende bevægemønstre – graciøs eller staccatoagtig?

Hvordan er bevægelsesøkonomien – bruges led, muskler og bevægemønstre rationelt, hensigtsmæssigt og præcist?

Er bevægelsesregistret stort og smidigt eller stift og begrænset?

Kondition

Hvordan er evnen til at arbejde udholdende for eksempel ved løb, hop, cykling, svømning eller lignende?

Er hjerte-lungefunktionen og kredsløbet veludviklet?

Hvor høj er hvilepulsen, og hvor høj er arbejds-pulsen ved moderate længerevarende belastninger?

Er der god evne til at optage, transportere og forbrænde ilt?

Kender eleven sin krops reaktion på en høj arbejdsbelastning – høj puls, hjertebanken, heftigt åndedræt, sved på panden etc.?

Er eleven over- eller undervægtig?

Muskeludholdenhed

Hvordan er evnen til at arbejde med gentagne bevægelser af lokale muskelgrupper i længere tid f.eks. armstrækninger, maveøvelser, benbøjninger etc.?

Hvordan er de lokale muskelgruppers evne til at arbejde uden ømheds- og træthedstegn (mælkesyre-dannelse)?

Kan eleven gennemføre et cirkel- eller interval-træningsprogram med et rimeligt resultat?

Muskelstyrke

Er eleven slank og senet eller tæt og muskuløs?

Hvordan er elevens generelle muskelstyrke?

Har eleven stærke muskler, led og sener, der er i stand til at præstere en stor kraft?

Kan denne udføres dynamisk/eksplosivt f.eks. ved kuglestød eller spring?

Er der tale om en harmonisk fordeling af muskelstyrken, eller har eleven f.eks. stærk benmuskulatur og svag overkrop/armmuskulatur eller omvendt?

Har eleven relativ stærkt forside (mave, bryst) og svag bagside (skulder, ryg, sæde). Det er ofte tilfældet hos blinde. Det omvendte kan også være tilfældet?



Psykiske forudsætninger

Hvordan er aktivitetsniveauet? Er eleven passiv/apatisk eller nærmest hyperaktiv – eller et sted midt imellem?

Er der tale om alsidige eller stereotype aktiviteter/bevægelser?

Hvordan er elevens motivation for fysisk aktivitet generelt og for atletik (grundtræning og teknik) specielt?

Har eleven højt ambitions- og præstationsniveau, eller lider eleven af præstationsangst?

Hvordan med nysgerrigheden og trygheden? Er eleven tryk ved at udfolde sig og nysgerrig efter at prøve noget nyt, eller er eleven utryk ved nye omgivelser og nye aktiviteter?

Hvordan er koncentrationsevnen? Kan eleven koncentrere sig om en aktivitet og en instruktion, eller er eleven koncentrationssvag og afledelig?

Hvordan har eleven det med individuelle og kollektive beskeder/instruktioner?

Kommunikerer den blinde elev selvstændigt eller primært gennem sin støttelærer – brug/misbrug af støttelærer?

Hvordan er de intellektuelle/mentale ressourcer?

Hvordan er evnen til at modtage instruktion? Er eleven instruerbar, eller mangler der evne/vilje til at modtage eller indlære efter instruktion?

Hvordan er elevens identitet og selvopfattelse med hensyn til muligheder/ressourcer og evner/færdigheder?

Har eleven en realistisk selvopfattelse – opfatter eleven sig som handicappet, underlegen og uselvstændig, som selvstændig og ligeværdig, eller har hun/han en overlegen selvopfattelse? Hvordan er selvtilliden?

Er eleven en vindertype, der vil vinde, eller er eleven en ikke-tabertype, der er tilfreds, bare han/hun ikke bliver sidst?

Kan eleven tåle nederlag?

Hvordan er temperamentet? Er eleven passiv/aktiv, indadvendt/udadvendt?

Sociale forudsætninger

Hvordan er klassens sociale netværk, og hvordan fungerer klassen som helhed?

I hvor høj grad er eleven integreret i klassen? Er eleven fuldt integreret og accepteret, eller er eleven blot tolereret – eller måske ikke engang det?

Er eleven fuldt integreret i idrætstimerne, eller dyrker han/hun ofte aktiviteter alene (eller sammen med støttelæreren)?

Er der mest tale om fælles-aktiviteter eller individuelle aktiviteter?

Dyrker eleven (idræts)aktiviteter sammen med (klasse)kammeraterne i frikvartererne og i fritiden?

Hvilken rolle har eleven i skolen, i klassen og i familien?

Hvilke forventninger og krav stilles til hende/ham, og hvilke forventninger har eleven selv?

NB. Hvis man observerer massive problemer på nogle af ovennævnte områder, kan man selv søge mere viden herom (jvf. litteraturlisten) eller kontakte synskonsulent eller specialist for videre vejledning.

Metodik og instruktionsformer

Undervisningssituationen

Ved indlæring af enhver ny bevægelse kræver den synshandicappede elev som regel længere tid og flere gentagelser, hvilket læreren må prøve at tage højde for i sin tilrettelæggelse af undervisningen.

Ved undervisning i en gruppe kan det lette læreren, hvis hun/han placerer den synshandicappede elev i sin umiddelbare nærhed af hensyn til ekstrarforklaringer og korrektioner. Ligeledes skal læreren huske at tiltale den synshandicappede ved navn ved enhver henvendelse samt hele tiden at formulere øvelsesforløbet/bevægelsesforløbet i ord.

Lærerens feed-back

I forhold til de seende elever, som via et spejl eller bare ved at se på sig selv har mulighed for at kontrollere og korrigere egne bevægelser, er lærerens feed-back uhyre betydningsfuldt, for at den synshandicappede kan få det fulde udbytte af undervisningen og træningen.

Tre instruktionsmetoder

Svarende til øvelsens/bevægelsens karakter og afhængig af om der er tale om grovkoordinering eller automatisering af en bevægelse, kan følgende undervisningsmetode anvendes:

Verbal instruktion

Øvelsen/bevægelsen forklares eleven ved hjælp af en fast terminologi. Metoden kræver, at læreren formulerer sig kort og præcist og anvender gloser, eleven kender. Desuden skal eleven være vant til at tænke i bevægelser – have kropsbe-



vidsthed. Metoden er bedst til enkle øvelser – f.eks. under opvarmning i en grov koordineringsfase eller i indlæringens sidste fase.

Motorisk instruktion

Læreren placerer eleven i den ønskede stilling eller fører elevens krop/ben/arme gennem den ønskede bevægelse. Metoden kan vanskeligt anvendes ved hurtige og meget kombinerede/komplicerede bevægelser, men er god i præcisionsfase f.eks. i visse tilløbsbevægelser i atletik.

Taktil instruktion

Eleven føler på læreren, mens denne udfører den ønskede bevægelse. Metoden har den samme svaghed, som den motoriske instruktion, men kan være meget anvendelig til isolerede jazz-øvelser, udgangsstillinger i atletik m.m.

En kombination af de tre instruktionsmetoder vil ofte være naturlig. Endvidere kan fejl mange gange rettes, ved at eleven beskriver sin egen opfattelse af øvelsen, og at læreren derefter prøver at korrigere i relation til elevens opfattelse.



Grundtræning -- funktionel, formel/disciplinorienteret

Ved grundlæggende fysisk træning forstås enhver form for legemlig aktivitet, der er så alsidig og belastende, at den bidrager til at vedligeholde eller forøge den enkelte deltagers kondition, muskeludholdenhed, -styrke eller bevægelighed. (Berg Sørensen m.fl. 1971).

Når vi taler om grundtræning, mener vi træning og øvelser, som målrettet resulterer i en forøgelse eller en vedligeholdelse af kapaciteten på et eller flere af de områder, som omtales i kapitel 5. Med målrettet mener vi, at man kan vælge, hvilke områder man primært sigter på at vedligeholde eller udvikle med sine aktiviteter.

Udover det primære formål med træningen vil træningen også ofte tilgodese andre områder i større eller mindre grad.

Træner man f.eks. muskeludholdenhed, vil der også ofte være en konditions- og styrkegivende effekt.

Træner man neuromuskulær koordination (teknik) vil der ofte være en effekt med hensyn til kropsbevidsthed og bevægelighed etc.

Man inddeler ofte træning i funktionel træning og formel/disciplinorienteret træning.

På samme måde som der er glidende og overlappende overgange mellem træning af de forskellige områder, er der også glidende overgange i inddelingen af funktionelle og formelle/disciplinorienterede træningsaktiviteter.

Funktionel grundtræning

Med funktionelle aktiviteter mener vi aktiviteter, som ofte er af leglignende karakter. Aktiviteter, som appellerer til eller bygger på børns bevægelseglæde.

Aktiviteter, som er motiverende/aktiverende i sig selv, og som samtidig kan indgå som en del af eller være en slags fortræning til en mere færdig aktivitet eller disciplin.

Det kan både være aktiviteter, som er relativt simple eller begrænsede (som f.eks. ærteposekast), eller aktiviteter, som er mere komplekse eller totalbevægende (f.eks. baglæns kolbøtter). De er motiverende i sig selv og kan samtidig indeholde elementer til henholdsvis spydkast og flop-højdespring.

Formel/disciplinorienteret grundtræning

Med formel og disciplinorienteret grundtræning mener vi aktiviteter, som sigter mod en mere konkret disciplin, hvor eleven oftest selv er klar over, at aktiviteten er et middel til at blive bedre i en given disciplin – mere end aktiviteten er et mål i sig selv.

Det kan være simple eller opdeltede øvelser; men oftest er denne form for træning mere kompleks og motivationskrævende end den funktionelle træning.

Det kan f.eks. være et intervaltrænings- eller circuitprogram for at få bedre kondition og muskeludholdenhed, så man kan løbe hurtigere. Eller træning af kasteteknik i spydkast – uden at kaste igennem – og så først gradvis kaste mere kraftfuldt, efterhånden som teknikken er på plads.

Valg af aktiviteter er således afhængig af, hvad man ønsker at træne (primært og sekundært), elevernes træningstilstand, alder, modenhed og motivation.

Funktionelle og formelle/disciplinorienterede lege og træningsforslag

Fysiske forudsætninger

Synshandicappede børn har ofte store problemer med øvelser, som involverer balance- og stillingssanserne, fordi de ikke har mulighed for at kompensere med synet. Vi har derfor valgt at gøre følgende afsnit om sanser og reflekser forholdsvis omfattende.

Er der massive problemer med hensyn til sanser og reflekser, kontakt da synskonsulent, ergo- eller fysioterapeut vedrørende evt. sanseintegrationsobservation.

Sanser og reflekser

Vestibulærsans (balancesans)

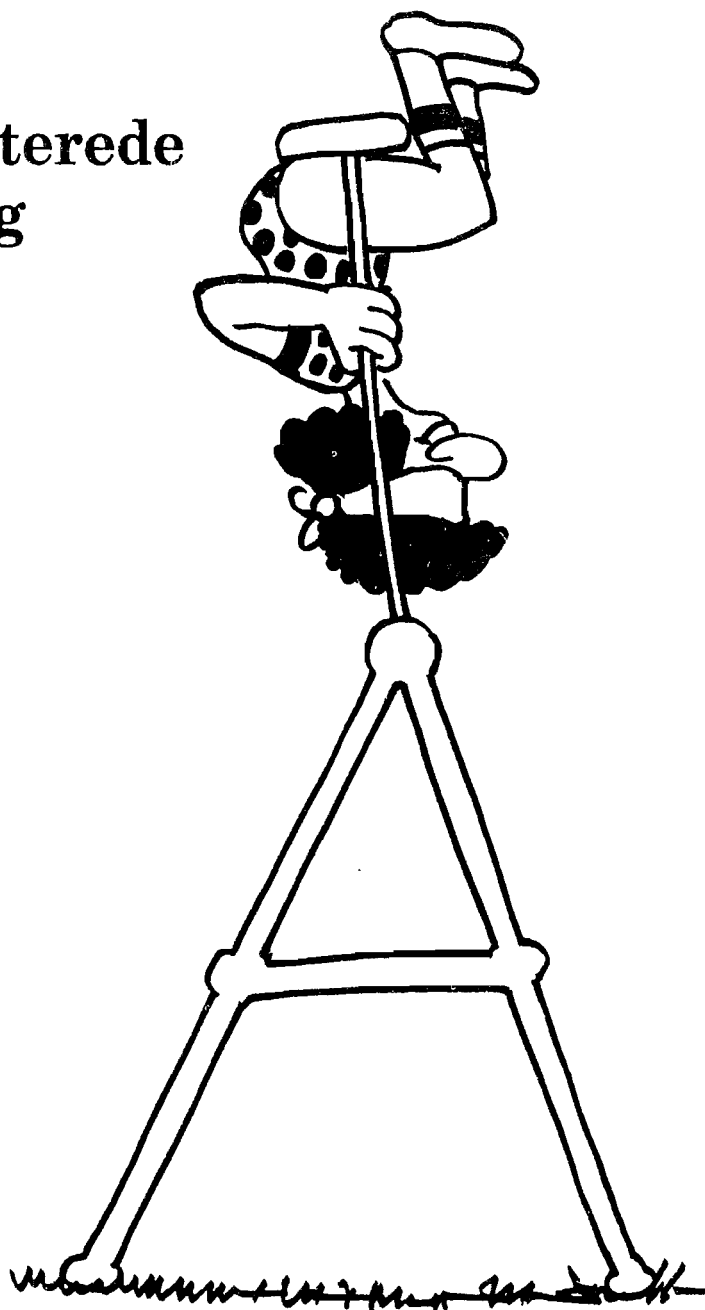
Funktionel træning:

Gynge: Gyg frem/tilbage, fra side til side, i cirkler, ottetaller eller få gyngen til at dreje. Gyg stående, liggende, med hovedet nedad og hængende under gyngen. Store fællesgynger kan øge motivationen, især for de større børn.

Stor pølle: Den store pølle hænges op i to tove. Læg den tykke måtte under.

Tæpper: Gynge hinanden i et tæppe eller lagen. Vær opmærksom på korrekt løfteteknik. Lad fire elever gynge en elev og læg en måtte under.

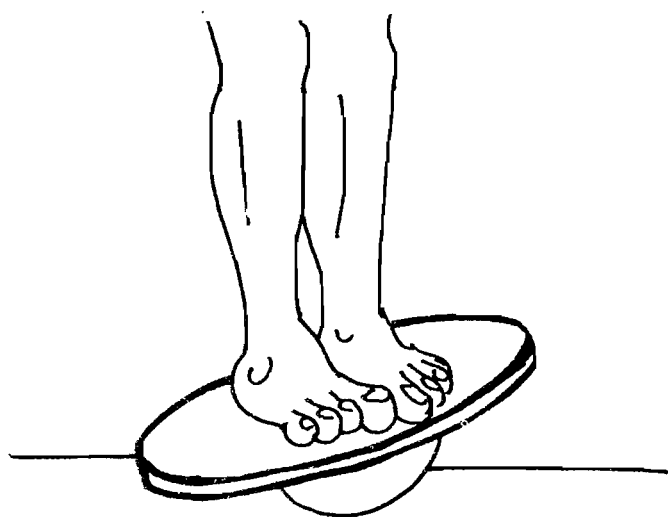
Vipper: Vippebrætter og balanceredskaber. – Start siddende – derefter stående.



Rullebræt: Parvis. Lad den ene ligge på maven i flyvestilling med oprejst hoved og holdende i en hulahop-ring. Den anden trækker. – Eller spænd en snor ud fra den ene ende af gymnastiksalen til den anden og lad eleven trække sig selv både maveliggende og rygliggende. Lav små forhindringsbaner med noget, man skal under eller udenom.

Trille/rulle: Kolbøtter, enkeltvis eller parvis – med siden til hinanden eller holdende hinanden på anklerne.

Redskabsbaner: Når man laver en redskabsbane, er det vigtigt at sætte et mål. Er det grovmotorikken, balancen eller bevægeligheden. Den synshandicappede skal enten ledsages eller have



svulmekort (hollænderkort) – dvs. taktile kort. Man kan lade halvdelen af gruppen være blændet, og den anden halvdel ledsage.

Kæmpebold: Liggende på maven – skub fra med ben – støt på hænderne – stem fra med armen – sid på bolden – råb og lyt – hop liggende på maven – tril bolden over hele kroppen – lad kroppen trille over bolden – lig på ryggen.

Formel træning:

Hoppe, hinke. Gå på streg, line, balancebom, stylder, flerlandsski og lignende. Stå på et ben. Gå på hæl/tå, inderside/yderside af fødderne. Samarbejds- og kampele – to og to. Gå med noget på hovedet – f.eks. ærteposer.

Taktile sans (berøringssans)

Hvis et barn har problemer med berøringssansen, kan det have problemer med at være i grupper, fordi det ikke kan klare den fysiske kontakt med andre.

Funktionel træning:

Svømmehalsaktiviteter – tilvænningslege (eks. kæder, 10-20 og svømmeøvelser).

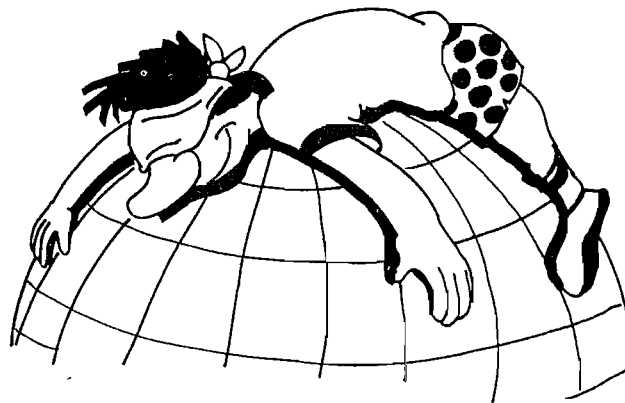
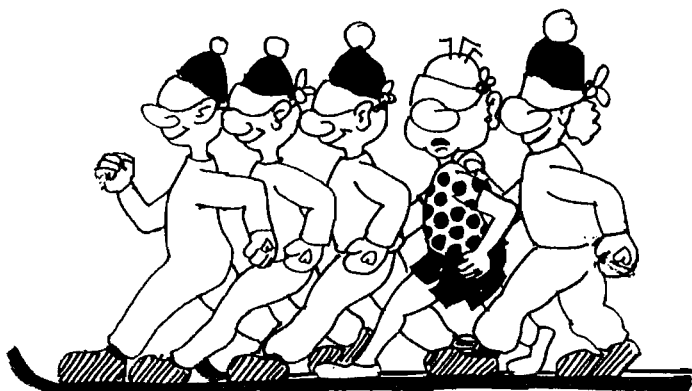
Sæbe sig ind, frotere sig grundigt – og hinanden.

Kulde/varmepåvirkning.

Gå på forskelligt underlag (hård/blød/ru osv.) Ælte, klappe, banke og rulle over hinanden.

Bilvask: Eleverne står knæstående på to rækker med ansigtet mod hinanden. Eleven, som er bil, kravler på alle fire gennem rækken og bliver vasket, skrubbet og tørret.

Transportbåndet: Eleverne ligger på maven tæt ved siden af hinanden. En elev lægger sig på tværs og lader sig transportere, ved at alle de andre ruller samtidig.



Kontakt og tillidsøvelser: Parvis stående ryg mod ryg. Bevæg jer op og ned uden at flytte fødderne eller forsøg at vælte hinanden uden at bruge armene. – Forsøg at skubbe din makker fremad (selv om han gør modstand). Stå skulder ved skulder, gå baglæns uden at miste kontakten. Forsøg at trille din makker.

Formel træning:

Ball stick. Foot-spa. Massageøvelser. Pakke ind i tæpper. Bevæge sig med håndfladerne mod hinanden.

Kinestetisk og proprioceptiv sans (stillingssans)

Den kinestetiske sans er den sidste af de tre basale sanser, og den bør først trænes efter balance- og berøringssans.

Funktionel træning:

Stopdans. Bygge figurer. Spejldans. Sang- og bevægelseslege. Simon siger (eleverne skiftes til at bestemme, hvilke bevægelser der skal udføres).

Swingfigur: Sælgeren svinger alle figurerne, og de står stille i den stilling, de ender. En køber skal få figurerne til at bevæge sig ved at sige sjove ting. Den, der sidst bevæger sig, skal være den nye køber. Den, der først bevæger sig, skal være den nye sælger.

På museum: Eleverne skal forme hinanden i figurer. Halvdelen blændes og skal prøve at lave den samme figur.

Kluddermor: Alle undtagen én danner en kæde. Ved at gå ind under armene på hinanden laves et kludder, som den ene skal løse ud.

Lav i grupper en rund figur eller en høj figur. Den ene af jer gør sig helt stiv og lader sig falde frem og tilbage mellem to eller flere personer.

Formel træning:

Indlæring af enhver ny bevægelse og bevægelsesteknik.



Kropsbevidsthed

Funktionel træning:

Lave ansigter – glad, sur etc. Kamplege, trække og skubbe hinanden parvis. Gå på gangbræt.

Rødt lys – stop: En råber vender ryggen til resten af gruppen i en afstand af cirka 20 meter, mens råberen siger: »rødt lys – stop«, må gruppen parvis flytte sig med det mål at røre råberens ryg. Idet råberen vender sig, skal alle stå stille. De, der rører sig, går ud eller tilbage til startpunktet.

Stopdans: Spil musik, og der danses. Afbryd musikken og frys kroppens stilling, indtil musikken startes igen – der danses.

Lateralitet (højre/venstre sikkerhed) kan trænes ved enhver øvelse, som stiller krav til koordination og samarbejde mellem kroppens to sider, f.eks. boldspil, sang- og bevægelseslege.

Rum/retningsans følelse bør først trænes, når taktil og kinestetisk sans fungerer tilstrækkeligt hensigtsmæssigt, f.eks. ved bevægelse efter lyd eller ved folkedans.

Formel træning:

Enhver form for strækkeøvelser, afspænding og yoga. Aerobic og callanetic (muskeltræning baseret på små bevægelser). Ball-stick (parvis).

Gennemgang af kroppens navne i forbindelse med andre øvelser. Højre/venstre kan trænes i specielle situationer, men denne form for indlæring kan ikke altid overføres til andre situationer.

Neuromuskulær koordination

Funktionel træning:

Sang/bevægelseslege: Fader Abraham. Boogie-woogie etc. Rytmske danse. Redskabsbaner. Andre ekspressive aktiviteter.

Spejldans. – Appelsin/ballondans (dans parvis med ballon mellem panderne, maverne eller anden kropsdel).

Lege, svinge, kaste med tove, vimpler, klude, ærteposer og lignende – både med hænderne og fødderne.

Formel træning:

Hoppe, trille. Krydsbevægelser, krybe, kravle, gå og løbe.

Rytmsk gymnastik, specielt indeholdende følgende elementer: vægtoverføring, sving, afsæt og rotation.

Bevægelighed

Funktionel træning:

Spejldans. Redskabsbaner.

Vokskabinet: Eleverne skal forme hinanden i figurer. Halvdelen blændes og skal prøve at lave den samme figur.

Marionetdukker: Parvis holde et sjippetov mellem sig. Dukkeføreren styrer uden at bruge ord.

Kong Rolf: I en lang slange laver alle den bevægelse, som den forreste (Kong Rolf) bestemmer. Efter en kort tid går den forreste bagest – en ny bevægelse startes.

Modulere/figurer: Parvis/gruppevis blændes. En skal danne en figur, der skal bytte plads med en af de andre. Den anden skulptør danner en ny figur.

Formel træning:

Bevægelse i yderstillinger, bevægelser i led. Smidighedstræning, løb og spring. Rytmske sving.

Kondition

Funktionel træning:

(Kæde)stafetter, fangelege, hoppekurrencer, folkedanse, afrikansk dans etc.

Formel træning:

Distanceløb, ergometercykeltræning, bakkeløb, steptræning, aerobic, svømning.

Muskeludholdenhed

Funktionel træning

Kampelege, bingolege, behændighedsøvelser, krabbegang, redskabsøvelser, redskabsbaner.

Parvis modstandsøvelser, f.eks. skubbe/trække hinanden, liggende, siddende, stående m.m.

Parvis samarbejdsøvelser, f.eks. rygliggende cykling med fodbalderne mod hinanden.

Formel træning:

Cirkeltræning med 15-30 gentagelser, intervaltræning. – Træning med elastikker eller lette vægte.

Muskelstyrke

For at undgå overbelastningsskader trænes primært med elevens egen krop og vægt (armstrækninger, -hævninger, mave- og rygøvelser ved ribbe, englehop etc.) og kun i begrænset omfang træning med vægte og andet.

Funktionel træning:

Al træning af muskelgrupper med belastning nær max. og led i mellemstillinger. Modstands- og samarbejdsøvelser. Se under muskeludholdenhed.

Hoppe op og ned af plint, redskabsøvelser (armgang i bom), redskabsbaner.

Koncentreret boldspil, goalball, krabbefodbold, bevægelser på rullebræt.

Der findes elastikker i handelen, som kan bruges til styrketræning til de yngste, da de ikke er for stramme. Brug eventuelt ituskårne tryllesnore.

Formel træning:

Hoppebold, hoppestafetter, høje knæløft mod snor med bjælde i (i hoftehøjde).

Stige op og ned i ribben. Stige op og ned på stol (veksle mellem disse aktiviteter – konditionstræning, cirkeltræning).

Cirkeltræning med højst 10-15 gentagelser svarende til nærmaksimal belastning.

Psykiske forudsætninger

Inspirer til barnets naturlige bevægeglæde i trygge rammer – det være sig hoppebolde, skumadrasser, redskabsbaner, sang- og bevægelseslege (f.eks. boogie-woogie), fællesaktiviteter som kædestafet eller flerlandsski etc.

Lav aktiviteter, hvor den synshandicappede oplever succes (f.eks. blændede elever, der skal genkende hinanden ved berøring) og forbedringer (f.eks. evnen til at slå kolbøtter, armgang i bom eller klatre i ribber), men også begrænsninger – som måske kan overvindes (f.eks. balancegang på lav bom, evnen/modet til at hoppe ned fra stadig højere skammel).

Hjælp eleven til gennem individuelle og fælles aktiviteter at finde ud af stærke og mindre stærke sider ved sig selv.

Styrk selverkendelsen ved f.eks. at lade eleven gætte på, hvor langt hun/han kan hoppe eller kaste, hvor hurtigt han/hun kan løbe, eller hvor længe han/hun kan stå på et ben.

Lad øvelser inden for ekspressive aktiviteter og akrobatik (på skoleniveau) have en vis plads i undervisningen.

Styrk koncentrationen ved korte, klare instruktioner og beskeder, såvel individuelt som kollektivt.

Sociale forudsætninger

Prøv, hvor det er muligt, at lave fællesaktiviteter, som medinddrager den synshandicappede, gerne lege som kan videreføres til frikvarteret (f.eks. boogie-woogie eller andre sanglege, kluddermor og lignende).

Lav både samarbejdsøvelser (f.eks. flerlandsski, punktleg, samlebandsstafet, parøvelser som rygliggende cykling fodballe mod fodballe, rejse sig fra siddende ryg mod ryg uden brug af arme etc.) og kamp/konkurrenceøvelser (tovtrækning, parøvelser, f.eks. sid ryg mod ryg og pres den anden baglæns, stå to og to med højrehåndsfatning og søg at få den anden ud af balance etc.)

Styrk motivationen for træning og interesse for egen og hinandens præstationer.

Opdel f.eks. eleverne i grupper på fem. Lad dem f.eks. løbe 60 meter løb eller springe længdespring. Mål gruppens samlede tid eller springlængde.

Gennemfør herefter et træningsprogram i kortere eller længere tid. Mål løbetider og springlængder igen.

Hvilken gruppe har den største fremgang? – absolut (sek. eller cm) og relativt (i procent).

Hvilken elev?

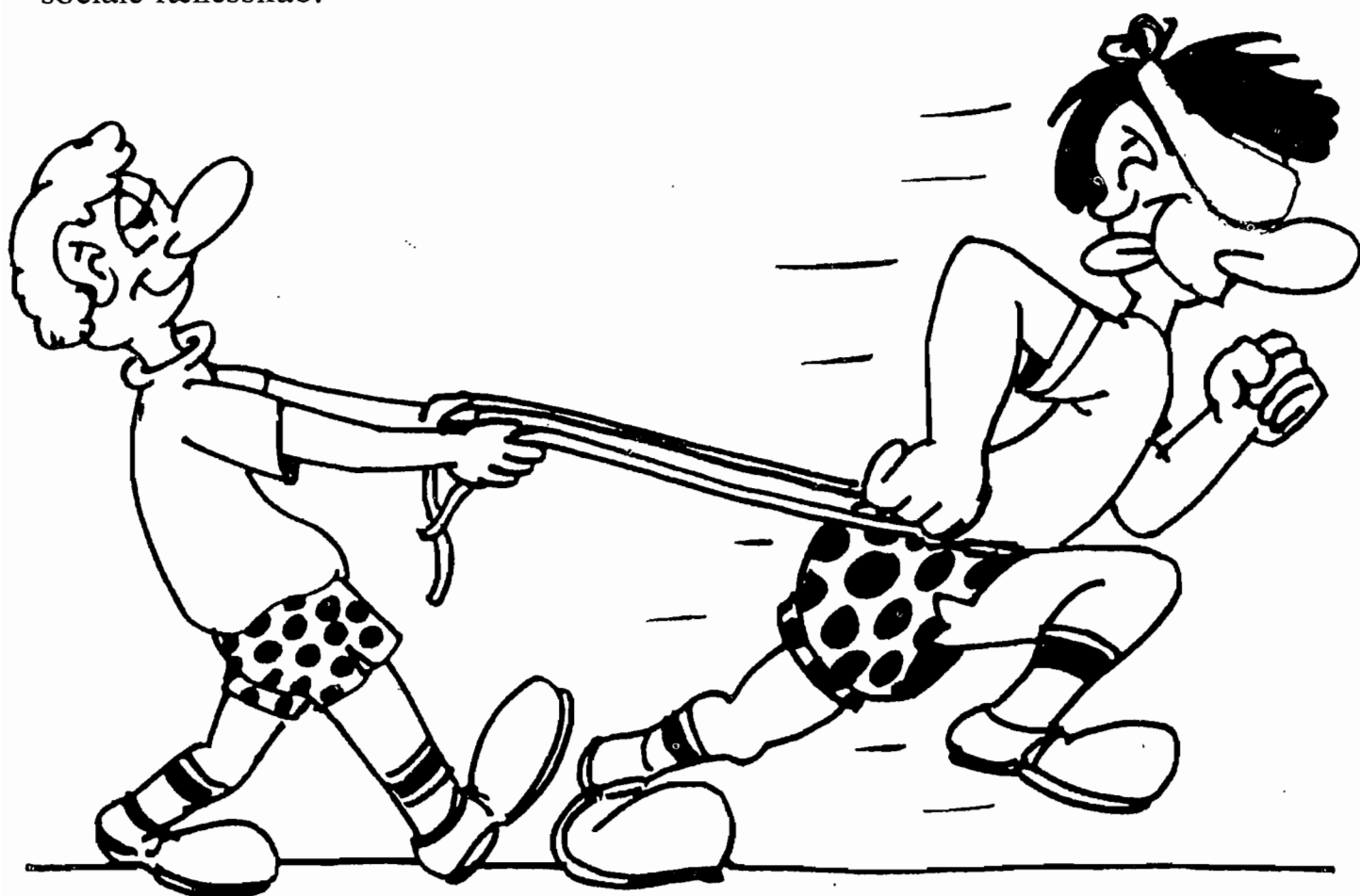
Her vil en fremgang fra 120 cm til 150 cm være lige så vigtig for gruppen som en fremgang fra 300 cm til 330 cm. Og procentvis vil den være større. Ofte vil den utrænede have den største fremgang og måske netop få en øget motivation gennem et sådant træningsprogram.

Væn den synshandicappede til at modtage kollektive instruktioner og beskeder, også selv om der er støtte- eller tolærer-system.

LØB

*Løb er den fysiske forudsætning
for udøvelse af mange idrætsaktiviteter*

For børn indgår
løb også som
en naturlig aktivitet
i hverdagen
i deres aktive
sociale fællesskab.



Det er vigtigt, at blinde børn motiveres til at bevæge sig i løb så tidligt i deres liv som muligt. Først og fremmest for motorisk at opøve et grundlæggende nødvendigt bevægelsesmønster. Men også for at opleve på deres egen krop,

hvordan det føles at bruge sig selv samt få kendskab til og erfaring for en positiv løbeoplevelse – for små børns vedkommende ofte hånd i hånd med en voksen.

Lige løb (sprinterløb)

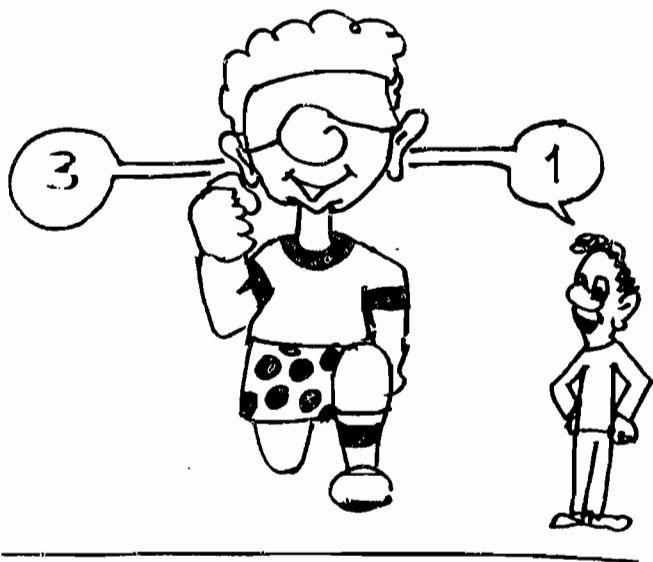
Beskrivelse af færdig disciplin

Lige løb: 60, 80 og 100 m er sprinterløb, som er baseret på hurtighed, en god reaktionsevne samt en hensigtsmæssig løbestil, inddelt i accelerationsfasen og en maximal hurtighedsfase.

Afvigelser i forhold til seendes løb

Akustiske signaler (en råber eller et lydgivende apparat) kan benyttes.

Angående råberen: Råberen er en person, der med råb angiver løberetningen. Der bruges to råbere. Den ene står midtvejs på distancen (henholdsvis 30, 40 og 50 m), og den anden står et stykke bag målstregen (dog kan 60 og 80 m distancerne forsvarligt afvikles med kun én råber). Råberen kan ud over at angive løberetningen korrigere eleven under løbet, hvis denne afviger fra løberetningen. Når eleven løber korrekt ligeud, råbes 2, 2, 2, 2. Hvis eleven kommer for langt til venstre (i forhold til løberetningen) råbes 1, 1, 1, 1. Kommer eleven for langt til højre, råbes 3, 3, 3, 3.



Første råber (midtvejs) guider eleven under første halvdel af løbet. Lige inden eleven når første råber, rækker denne en arm i vejret for dermed at give tegn til, at anden råber overtager. Råberen kan, hvis eleven afviger væsentligt fra løberetningen, så han/hun udsætter sig for fare eller skade afbryde løbet ved fløjt eller råb.

Lydgivende apparater kan benyttes, men giver ingen mulighed for korrektion af evt. forkert løberetning.

Taktil markering af startlinien kan foretages for eksempel med snor udspændt på startlinien.

Ledsagning kan anvendes i særlige tilfælde.

Af sikkerhedshensyn og for at give et entydigt lydbillede løber kun én elev ad gangen. Eleven skal orienteres om startsted af starteren/medhjælperen.

Råberen skal inden start orientere om løberetningen ved råb. Løberen bekræfter, at hun/han har forstået ved med begge arme at angive retningen.

Løb generelt: Hold fuld fart i hele spurten forbi mållinjen.

Forudsætninger

Fodafvikling. Koordination. Orientering efter lyd.

Kommentarer til redskaber/faciliteter

Anlæg: Disse løb kan foregå på langsiden af almindelig rundbane eller på græs.

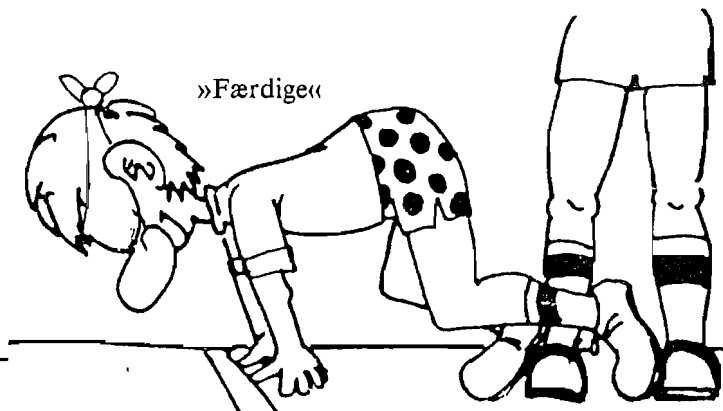
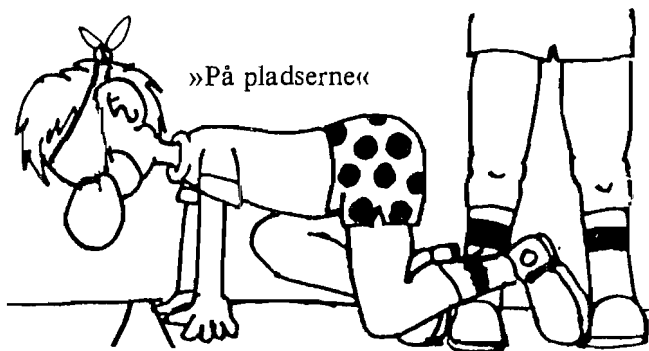
Bemærkninger:

Asfalt eller cementbaner frarådes af hensyn til evt. fald.

Løb på græs forudsætter en helt jævn plæne. Løbebanen skal altid følge en ret linje. Markering af start og mållinje.

Løbebanen skal have en vis bredde (af sikkerhedshensyn) – minimum: 5 m bred. Også bag mållinjen skal der være rigelig plads til at stoppe løbet.

Løb i nærheden af tribune, mur eller andet, der kan give et forvrænget lydbillede, bør undgås. Det er vigtigt at orientere (ikke kun verbalt) eleven grundigt om løbebanen og de nærmeste omgivelser.



Teknik ved løbsafvikling

Start: Løbet former sig som et almindeligt 60, 80 eller 100 m løb. Starten kan foregå ved hjælp af startblokke eller ved stående start.

Stående start

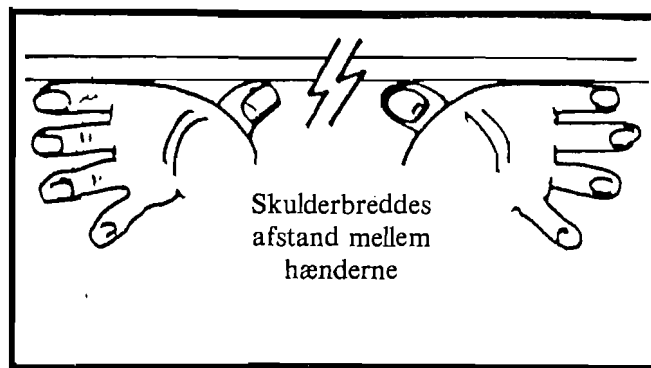
På pladserne: Ved kommandoen »på pladserne« stiller eleven sig i gangstående stilling med tåspidsen på forreste fod op til startlinien. Afstanden mellem fødderne er en fod.

»Færdige«: Overkroppen hælder fremover, så vægten kommer frem på forreste fod. Hvis venstre fod er forrest, lader man højre hånd hvile på det venstre knæ. Venstre arm rettet let bagud. Med denne »færdig«-stilling bliver det let for eleven at få den rigtige koordination mellem arme og ben.

»Løb« (startsignal): Benene strækkes, og bageste ben svinges kraftigt fremad. Pas på, at kroppen hælder godt fremover ved de første skridt.

Knælende start

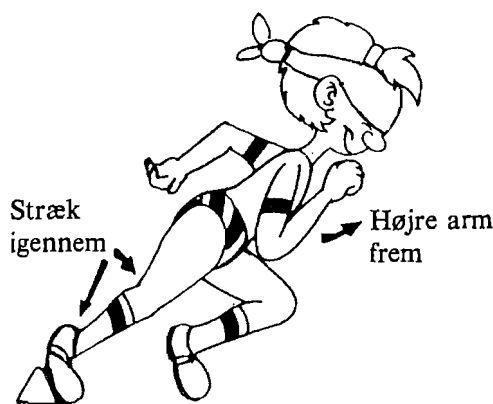
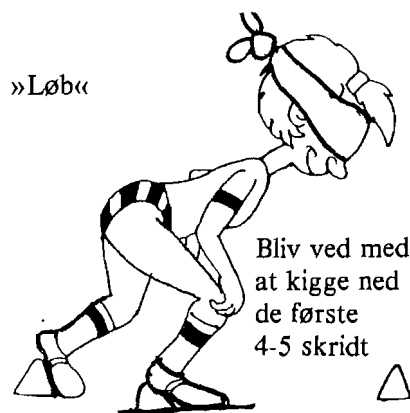
På pladserne: Ved kommandoen »på pladserne« placeres fingrene tæt bag startlinien uden at berøre denne. Derpå sættes det stærkeste bens fod mod forreste blok og straks derpå den an-



den fod mod bageste blok. Det bageste bens knæ støttes mod jorden. Hænderne placeres i skulderbreddes afstand med tommelfingrene mod hinanden og de øvrige fingre vendt mod nabobanerne. Hovedet holdes naturligt i forlængelse af kroppen, og ansigtet rettes mod råberen.

»Færdige«: Eleven strækker bageste ben let, så hele fodballen trykkes mod startblokken. Vægten er nu fordelt næsten ligeligt på de fire understøtningspunkter. Ansigtet er rettet mod løbebanen 25 cm foran startlinien.

»Løb« (startsignal): Eleven sætter kraftigt af med benene. Arme og ben sættes i hurtig bevægelse, mens overkroppen skyder skråt fremefter.



Løb på rundbane

Beskrivelse af færdig disciplin

400 m er et langt sprinterløb, som ud over hurtighed og en god løbeteknik kræver udholdenhed og erfaring med distancen.

800 m og 1500 m løb

Mellem- og langdistanceløb kræver udholdenhed/kondition og adskiller sig fra sprinterløb ved lavere knæløft og mere passivt samarbejde (mindre svingfase). Landing på hele foden i et afspændt og rytmisk løb.

Afvigelser i forhold til seendes løb

Eleven løber med seende ledsager. Der kan frit vælges mellem håndfatning, albuestøtte, snor eller løb ved siden af ledsageren uden direkte kontakt.

Ledsager bør så vidt muligt løbe på højre side af sportsudøver (det giver den korteste vej).

Regler for ledsagning ved konkurrencer: Se »Tilpassede regler for skoleatletik for blinde og svagsynede« side 55.

Hver løber (par) tildeles to baner ved starten. Startblokke kan anvendes, hvilket vil kræve, at elev og ledsager har trænet og er fuldt fortrolig med brug af startblokke.

Almindeligvis anvendes startblokke ikke ved 800 m og 1500 m løb.

Forudsætninger

Fodafvikling. Koordination. Orientering efter lyd.

Kommentarer til redskaber/faciliteter

Anlæg: Løbet kan foregå på almindelig rundbane eller græs.

Bemærkninger

Løb på græs forudsætter en hel jævn plæne. Det er vigtigt at orientere om løbebanen og de nærmeste omgivelser.

Teknik

400 m: Start og løbsafvikling se »Lige løb«.

800 m og derover

Løbsafvikling: Der benyttes stående start, men kommandoen »færdig« udelades. Ved kommandoen »på pladserne« stiller eleven sig i gangstående stilling på tåspidsen med forreste fod op til startlinjen. Afstanden mellem fødderne er en fod. Overkroppen hældes fremover, så vægten kommer frem på forreste fod. Hvis venstre fod er forrest, lader man højre hånd hvile på det venstre knæ. Venstre arm rettet let bagud. Med denne stilling bliver det let for eleven at få den rigtige koordination mellem arme og ben.

Råd og vink

Løb på inderbane i kurverne. – Undgå overhaling i kurverne.

Stafetløb

Stafetløb er en holddisciplin, hvor det er formålet, at et bestemt antal løbere skal bringe en depeche fra start til mål, så hurtigt som muligt. Derfor kan det ikke anbefales, at blinde løber stafetløb, hvor der skal afleveres og modtages en depeche. Det vil tage længere tid og være praktisk umuligt for en blind deltager uden seendes hjælp.

Hvis man vil forsøge med et holdløb, må løbet tillempes, så hver deltager f.eks. løber en lige strækning mellem to afmærkninger. Skiftet vil så være ved hvert mærke. Der anvendes ikke depeche, men skiftet markeres, ved at løberen klapper den næste løber i hånden. Den blinde løber anvender akustisk signal eller råber.

I øvrigt henvises til regler for stafetløb, afsnit 7.7 i »Tilpassede regler...« side 57.

Stafet med skiftezone i stedet for depeche kan bruges med både blinde og seende på samme hold.

Træning af løbeteknik og løbekvalitet

Løbeballet: Skift mellem fjedringer, høje knæløftninger og hælspark. De tre bevægelser indgår som del-elementer i løb.

Løbekvaliteter: Brug dyr som forestillingsbilleder. Løb som elefant, antilope, skildpadde m.fl. Vær opmærksom på løbekvalitet og instruktion/korrektion af den blinde elev som kompensation for den manglende evne til imitation.

»Fjedringen«, afviklingen i fodleddet, kan være svær. Afviklingen kan trænes på hoppebold, vippebræt, i nederste ribbe eller på mekanisk løbeband.

Udadroterede fødder kan være et alvorligt problem. Det er af væsentlig betydning, hvad udadrotation skyldes. Ofte vil der være tale om udadrotation i hoftelæddet, hvor træningen vil være smidighedstræning af hoftelæddets udadrotation og styrketræning af indadrotatorerne. Det kan også være forholdet mellem knæledets udad- og indadrotationer, der er skævt.

Som træningsforslag kan nævnes: Gang mellem to måtter, gang med ærtepose, ballon eller bold mellem knæene eller svømning med elastik om knæene.

En del blinde elever har tendens til at løbe med høje knæløftninger i stedet for lange skridt, når man beder dem om at løbe stærkt.

Løbetræning

En tryllesnor bindes sammen til en ring. Alle holder fast i ringen, som holdes i en stram cirkel. Hvis alle vender samme side til ringen, kan der løbes fremad – rundt.

Stafetter arrangeres som togstafetter, hvor den første henter nr. 2, de henter nr. 3 osv.

Par- og gruppeøvelser.

En »slange« bestående af mindst otte elever på række. Den forreste forsøger at fange den bagerste, som er forsynet med en bjælde.

Konditionstræning

Trænes bedst på ergometercykel, i romaskine, på løbeband, vedvarende hop på trampolin, svømning m.m.

Distanceløb trænes med ledsager. Af hensyn til armsvingets funktion er det hensigtsmæssigt at

træne løbet på korte distancer på brede græsbaner, hvor den synshandicappede kan løbe trygt.

Husk at løbe i trit, men ikke i takt, så begge får det rigtige armsving, når man løber med hinanden i hånden.

Sprintøvelser

Løb ved løbesnor: Se næste side.

Lyd-løb

I stedet for en råber kan man på de korte distancer 60, 80 og 100 meter bruge lydgivende apparater. Dette kan gøres, ved at man danner en lydlinie, der kan løbes efter.

Cirka ti meter fra startlinien placeres på toppen af en halv meter høj pind det lydgivende apparat. Yderligere ti meter fremme på løbebanen placeres næste lyd giver osv., til man når de 60, 80 eller 100 meter.

Denne form for løb kræver, at eleven er god til at orientere sig efter lyd. Der skal være god plads på begge sider af løbebanen, hvis eleven kommer ud af kurs.

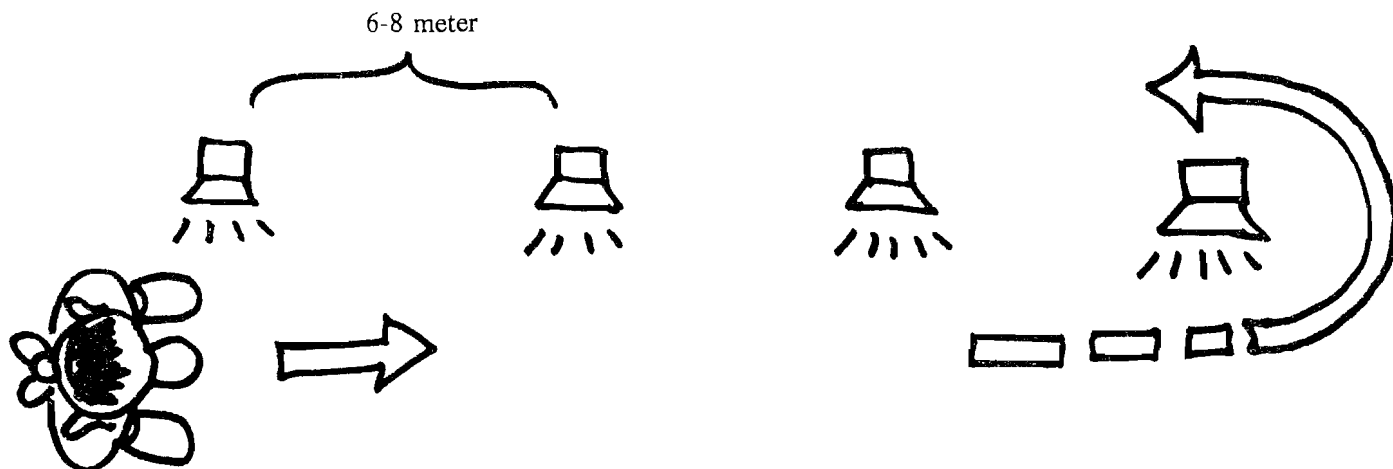
To efter hinanden følgende lydgivere giver forskellig lyd. For eksempel: Første lyd giver har en ensartet vedvarende tone. Anden lyd giver har en bippende tone (interval). Tredje lyd giver har en ensartet vedvarende tone osv.

Lyd giver og pind skal kunne tåle et sammenstød med eleven – og omvendt.

Eleven må give sig tid til at øve – gerne så han/hun første gang går langs lydlinien, så hun/han kan koncentrere sig om lyd og orientering.

En seende hjælper må de første gange hjælpe eleven ved starten med at finde den rigtige løberetning. Det gøres, ved at løberen strækker sine arme frem mod det, han mener er løberetningen (bedømt ud fra lyden), og hjælperen korrigerer/bekræfter dette.

For at mindske kursafvigelse kan det være en fordel de første gange at mindske afstanden mellem lyd giverne til 6-8 meter. Man kan evt. lave en halv løbebane, så lydlinien kun er 30 m lang. Eleven vender da ved den sidste lyd giver og løber retur.



Lydlob kan også bruges til den blinde løbers kammerater, som da løber med bind for øjnene – én ad gangen.

Denne form for løb kræver en hel del øvelse, men det giver til gengæld den blinde løber mulighed for at løbe uafhængig af seende hjælp (råb eller ledsager).

Lydgiverne kan man selv lave, eller de kan købes færdige. Se forhandlerliste.

Løb i cirkel ved hjælp af snor

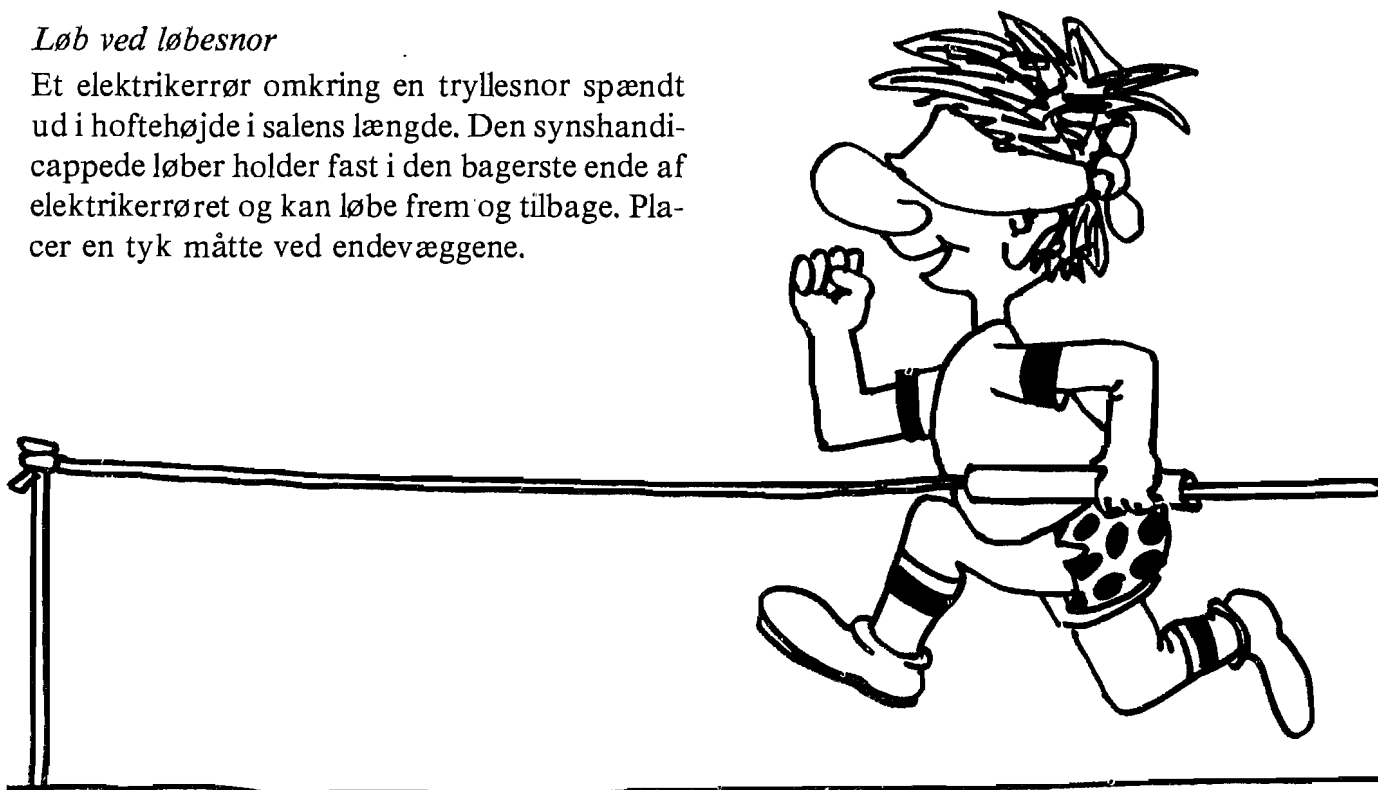
En anden mulighed for at løbe som blind er at holde i en gerne delvis elastisk snor, der er fastgjort til en pæl. Snoren kan evt. fastgøres i et bælte, den blinde elev har om livet. Eleven løber rundt om pælen.

Løb ved løbesnor

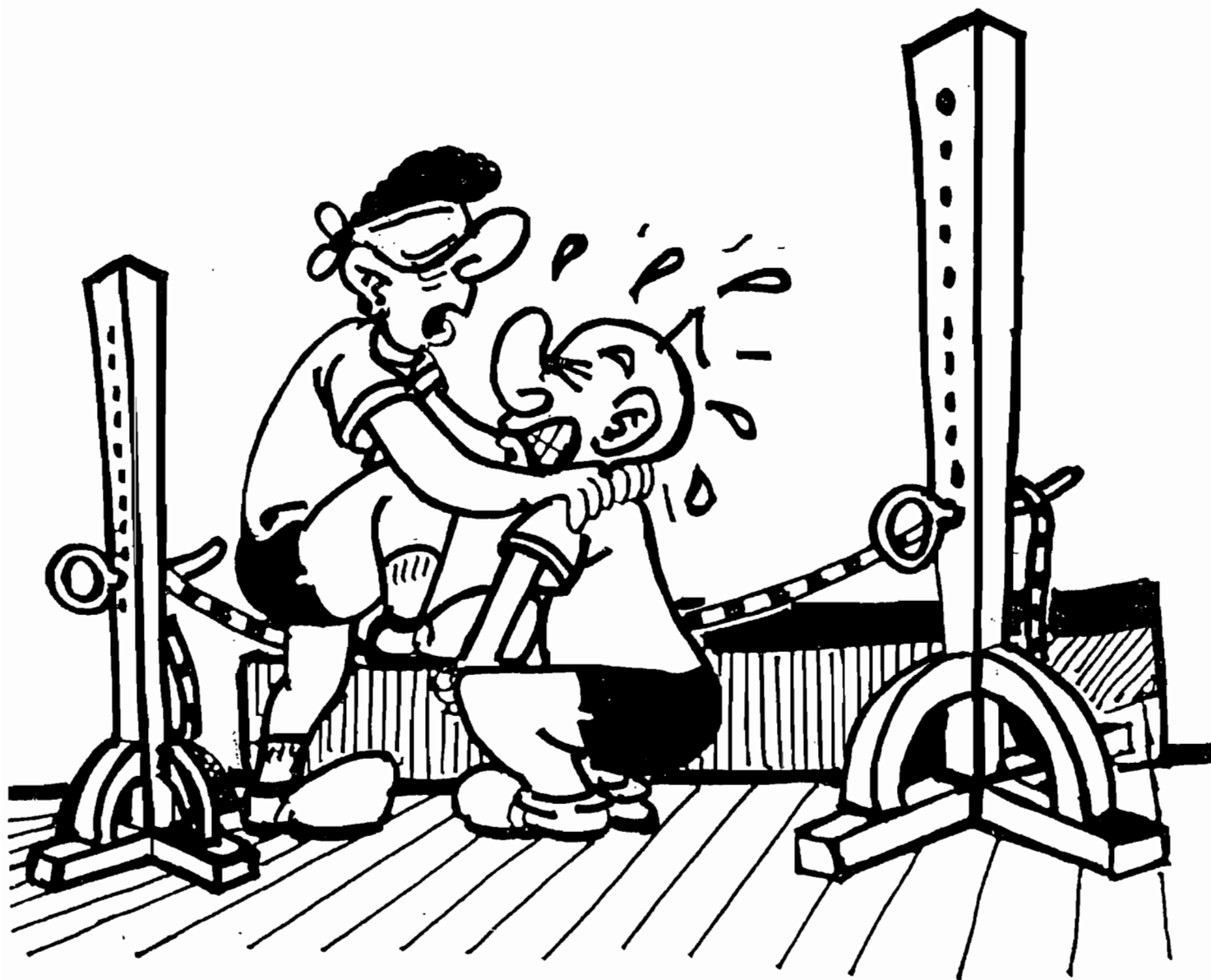
Et elektrisk rør omkring en tryllesnor spændt ud i hoftehøjde i salens længde. Den synshandicappede løber holder fast i den bagerste ende af elektrisk røret og kan løbe frem og tilbage. Placer en tyk måtte ved endevæggene.

Løb på specielt indrettet løbebane

Der findes et enkelt stadion i Danmark, nemlig Emdrup Stadion ved København, hvor en blind løber kan løbe på en rundbane uden seende hjælp. Man har her lavet et teleslyngesystem, der fungerer ved at kabler er nedgravet i løbebanen. Løberen udstyres så med en øresnegl, der afgiver forskellige lyde alt afhængig af, hvor løberen befinder sig i forhold til de nedgravede kabler.



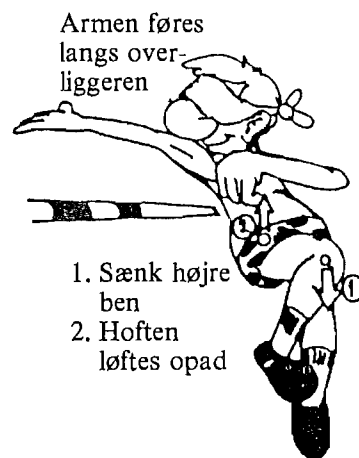
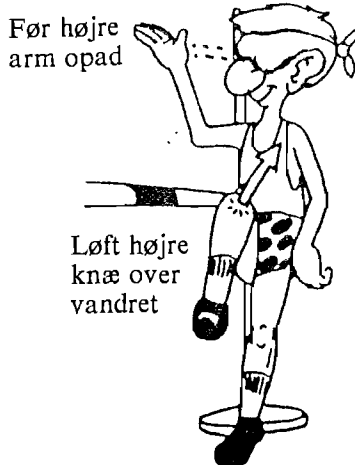
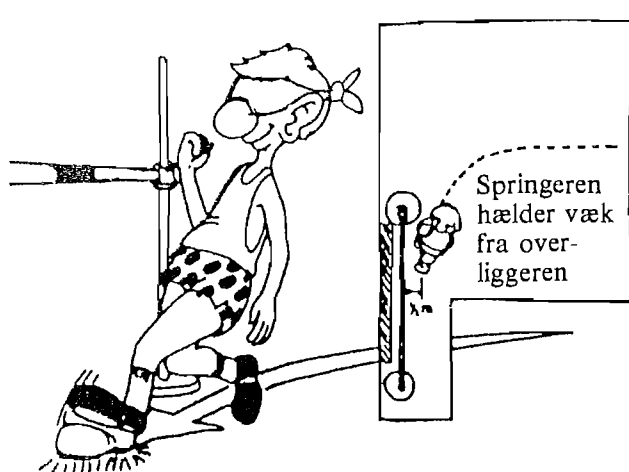
Spring



Højdespring – Flop og væltespring

Det ideelle færdigudviklede spring for en blind højdespringer er helt identisk med et højdespring for seende bortset fra følgende afvigelser:

- Ved højdespring uden tilløb er det tilladt med såvel samlet som delt afsæt.
- Blinde må røre overliggeren for at orientere sig inden tilløbet. Hvis sportsudøveren herunder løsner overliggeren, gælder det ikke som forsøg.
- Det er tilladt at bruge lydgivere (lyd eller råber), men disse må dog ikke være placeret, så de hindrer stævneofficials arbejde.



Det er vigtigt at være opmærksom på følgende forudsætninger i forbindelse med højdespring: Muskelstyrke, eksplosiv styrke, koordination, rotationsteknik, fodafvikling, bevægelighed, yderstillinger, spænding/afspænding, kropskendskab, rum/retningssans, orienteringsevne, koncentration og mod.

Redskaber og faciliteter

Nedspringsmåtten kan med fordel hæves, idet faldhøjden bliver mindre, og springet dermed tryggere.

Nedspringsmåtten skal placeres, så springeren lander trygt, og den skal være af en passende størrelse.

Brug evt. tryllesnor eller oppustelig overligger i træningsfasen, men husk at bruge den rigtige overligger inden konkurrencen/mærketagnin-gen.

Afstanden mellem springstøtterne kan gøres større ved indøvelse af tilløb for at øge trygheden.

Flop

Følgende afsnit indeholder forslag til en meto-disk opbygning af flop. Flopspring er teknisk lettere end væltespring, men sværere at lære med tilløb.

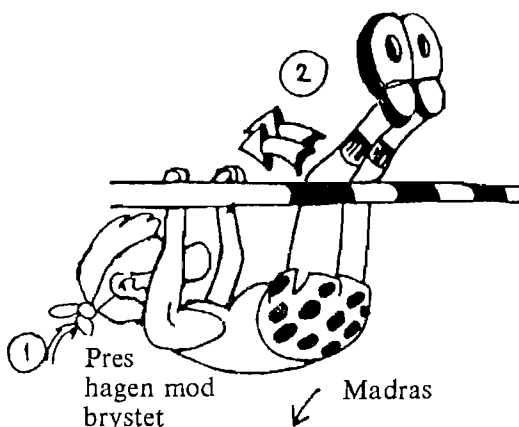
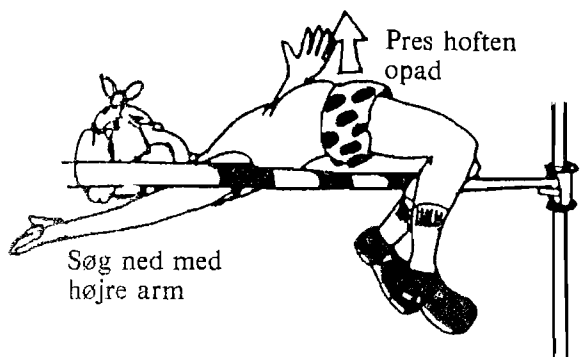
For at opnå så korrekt en udførelse af springet som muligt er det en fordel at opdele i elementer. Afsnittet er inddelt i landing, afsæt, svæv og til-løb.

Det foreslås, at man udvælger de elementer, der lægger op til stående samlet afsæt, og kun for øvede springere introducerer det delte afsæt. Sidstnævnte kombineret med tilløb kræver me-gen træning.

Teknik og metodik

Landing:

- For- og baglæns kolbøtter.
- Faldøvelser sammen med tyk måtte. (Stående med ryggen op af lodret tyk måtte).
- Faldøvelser på tyk måtte med ryggen mod måtten.
- Aktive opspring på forhøjet måtte med lan-ding på ende/ryg.



e. Korrekt landing, bøjet hofte, strakte lodrette ben, landing på den øverste del af ryggen med armene ud til siden og hagen ned til brystet. Pkt. e bør opdeles i elementer, evt. kan dele heraf introduceres under b-d.

Vær især opmærksom på elevens fornemmelse for spænding/afspænding og tryghed.

Afsæt:

- Forskellige hoppe/hinkeøvelser med focus på fodafvikling og afsætskraft.
- Rygvendte opspring på måtte med armtræk, hoften presses opefter.
- Rygvendte opspring fra plintkasse eller trampolin (hofte).
- Rygvendte opspring med benspark til lodret. For pkt. b-d gælder, at det er med samlet afsæt, og at det er vigtigt, at kroppen er lodret i afsætsøjeblikket.
- Gadedreng hop, senere med tilnærmelse til korrekt afsætsposition.
- Hoppekombinationer med forskellige drejementener.
- Afsæt fra forhøjet afsætssted.
- Afsæt fra trampet (mulighed for længere svævefase).
- Afsæt med et skridts tilløb.
- Pkt. g-i, hvor det korrekte armtræk introduceres.
- Pkt. g-j med delt afsæt.

Vær især opmærksom på fodafvikling/afsætsstyrke, koordinationsevne, effektivitet i armtræk og svingben samt evne til præcise $\frac{1}{2}$ - og $\frac{1}{4}$ -rotationer.

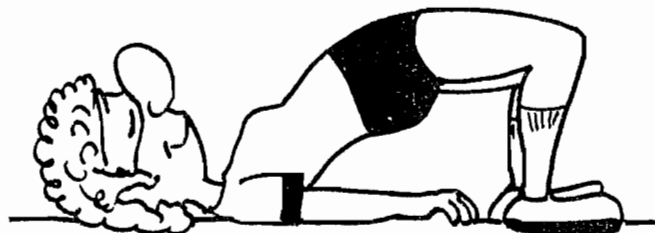
Svævefasen:

- Øvelser, hvor svaje/skyde ryg indgår.
- Øvelserne fra afsnittet »afsæt« pkt. b-d og g-j udføres med tryllesnor.

Vær især opmærksom på armenes position i svævefasen, og at udgangspunktet er et lodret opspring. Vær opmærksom på kropsfornemmelsen, hovedets indvirkning på kropspositionen, evnen til at komme i yderstillinger og spænding/afspænding.

Tilløb:

- Gang og løbeøvelser med skridttælling.
- Gadedrengeløb med kraftfulde afsæt.
- Retningspræcision i gang/løb.



- Gradvis tilvænnning til tilløb. 1-3 og 5 skridts tilløb, spring op på måtte uden overligger, senere med tryllesnor. (Det vil være få elever, der opnår at springe flop med tilløb i skoleregime, og eleven skal da have et helt automatiseret og præcist tilløb, så vedkommende altid lander trygt).

Vær især opmærksom på fodafvikling, kropsholdning, armbevægelser, rum/retningsans, mod og tryghed.

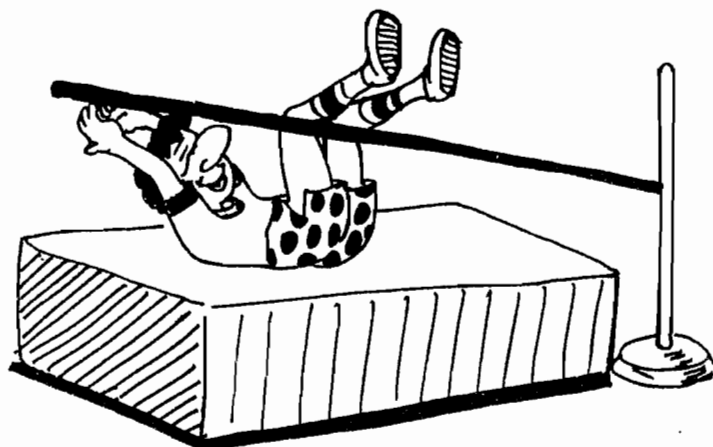
Fejl og rettelser

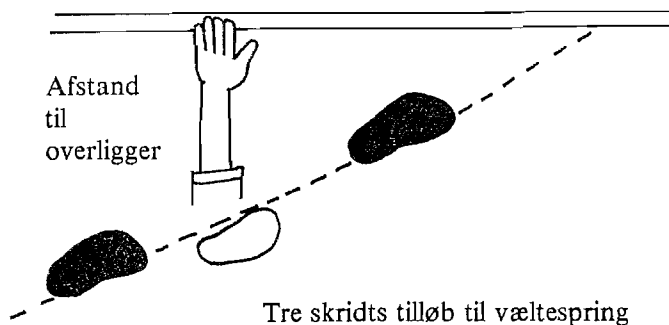
Fejl: Eleven river overliggeren ned i den opgående bevægelse.

Rettelse: Eleven skal stå længere fra overliggeren og/eller springe mere lodret i afsætsøjeblikket.

Råd og vink til flop

Højdespring kræver relativt lang træningstid til de tekniske elementer for den blinde elev. Det vil derfor være oplagt at lave individuel træning, når de øvrige elever har ikke-synshandicapvenlige aktiviteter.





Tre skridts tilløb til væltespring

Væltespring

Afsnittet indeholder forslag til en metodisk opbygning af væltespring. Teknisk er springet sværere end flop, og det er derfor nødvendigt at dele det op i mange elementer. Fordelen er, at springet er tryggere samt lettere at indlære tilløb til. Afsnittet er delt op efter samme princip som flop. Vær også her opmærksom på, at det kræver en del øvelse at kombinere springet med tilløb. Det foreslås, at alle spring, der teknisk tilnærmer sig det færdige væltespring, udføres med delt afsæt.

Teknik og metodik

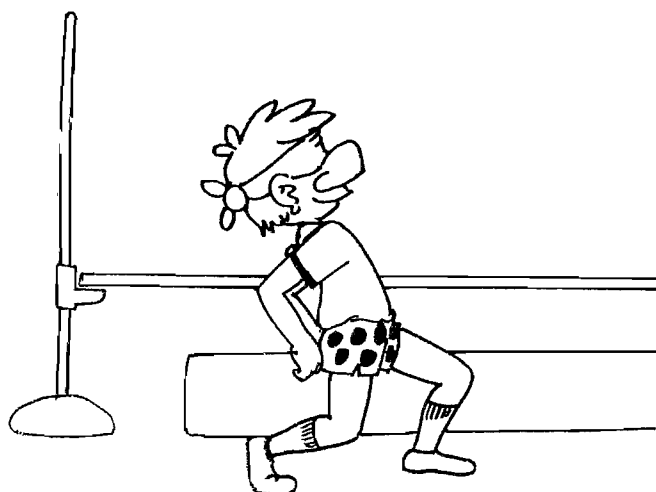
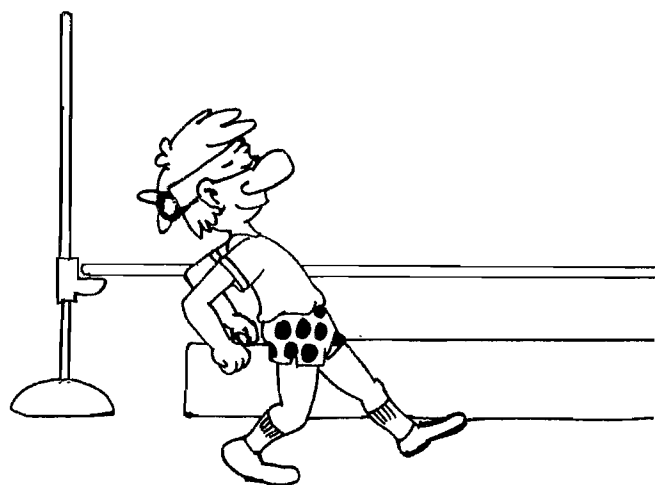
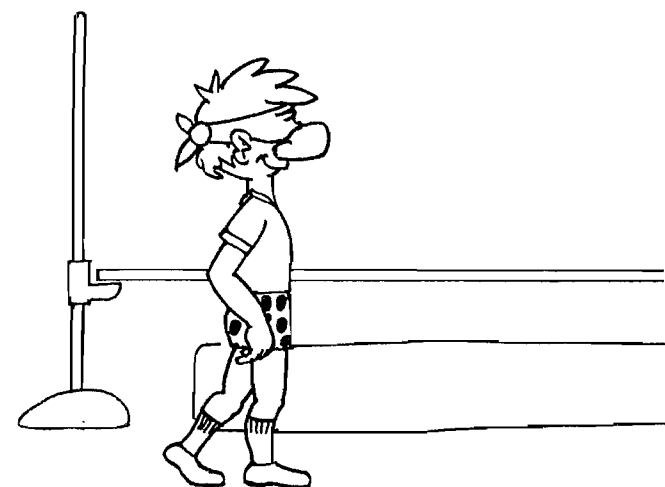
Landing:

- For- og baglæns kolbøtter.
- Rullefaldsøvelser.
- Rulleøvelse over skulder/hofte.
(Pas på at springeren ikke tager fra med strakt arm).
- Opspring på forhøjet måtte med rullelanding. Vær især opmærksom på tryghed og kropsfornemmelse – herunder fornemmelse for spænding/afspænding.

Afsæt:

- Forskellige hoppe/hinkeøvelser med focus på fodafvikling og afsætsstyrke.
- Samlede hop med focus på armtræk.
- Samlede hop med rotationer.
- Gadedrengehøp.
- Indøvelse af cancan benspark.
- Hop med rotationer, landing på svingbensfoden.
- Gangøvelse, hvor fornemmelse for bevægelsen hæl til forfod indlæres.
- Gangøvelse, hvor fodøvelsen (pkt. g) udnyttes til indlæring af stembevægelsen (omsætning af den horisontale bevægelse til vertikal bevægelse).
- Pkt. h kombineret med armtræk, senere med rotationer.
- Korrekt afsæt med landing på forhøjet måtte.

Vær især opmærksom på fodafvikling/afsætsstyrke, effektivitet svingben/armtræk, koordination, bevægelighed, rum/retningssans og rotationspræcision, evne til at komme i yderstillinger og kropskendskab.



Svævefasen:

- Hop over lav bom med dobbelt håndfatning – rotation 180 grader.
- Som pkt. a med landing på svingben.
- Polstret bom i hoftehøjde. Afsæt med landing brystliggende på bommen (for at illustrere kropspositionen i passageøjeblikket).
- Hop over tryllesnor med 180 grader rotation – landing på svingbenet.
- Som pkt. d – landing på nedspringsmåtten.
- Som pkt. e med landing på svingbenssiden hånd og fod.
- Som pkt. f, men efterfulgt af siderulle om på ryggen.
- Det kan som tryghedsskabende faktor gavne at bruge hjælper til passagen (pkt. c-g).
- Spring over tryllesnor med landing på forhøjet nedspringsmåtten.

Vær især opmærksom på kropsfornemmelsen – specielt kroppens position under øvelserne. Vær også opmærksom på koordination, bevægelighed, rum/retningssans, mod, tryghed og fornemmelsen for spænding/afspænding.

Tilløb:

Ud over det delte afsæt må det tilrådes, at springeren behersker væsentlige dele af de øvrige elementer, inden flere skridts tilløb indøves.

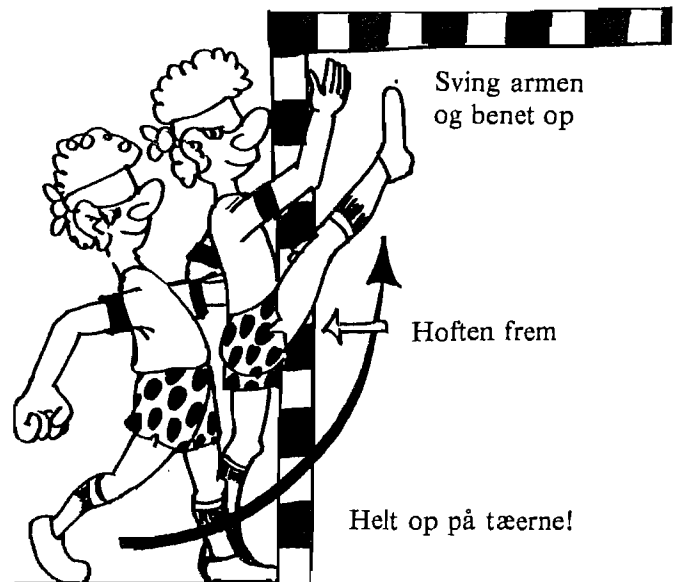
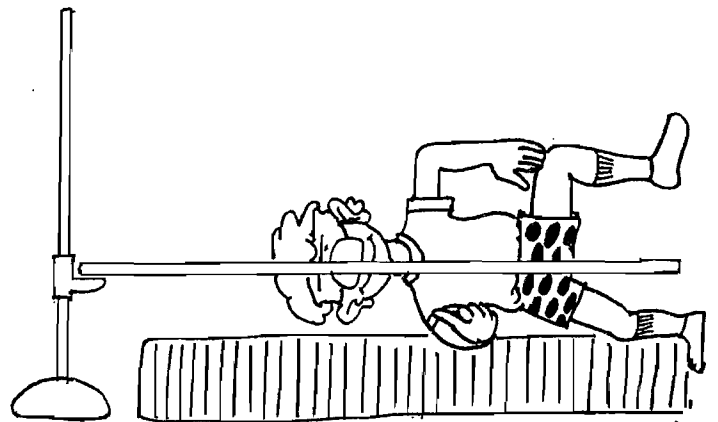
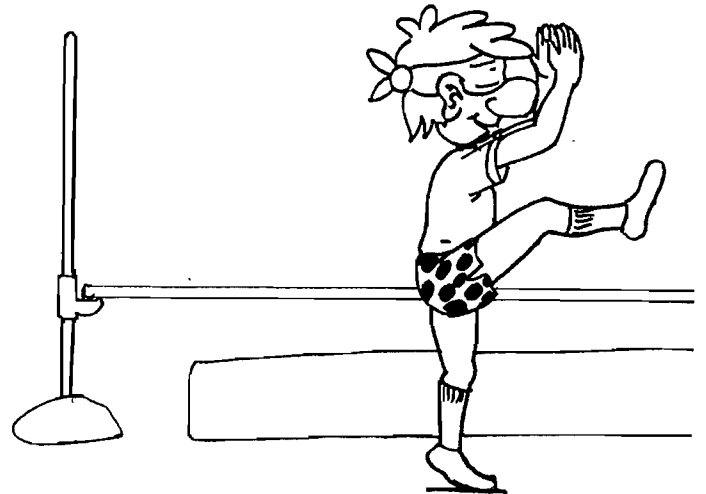
- Gang og løbeøvelser med skridttælling.
- Gadedrengeløb med kraftfulde afsæt.
- Indøvelse af retningspræcision under gang/løb (se illustration øverst side 26).
- Tre gangskridt langs nedspringsmåtten (med knæ eller lårkontakt til måtten) med landing på forhøjet nedspringsmåtten uden snor eller overligger.
- Som pkt. d med tryllesnor som overligger.
- Som pkt. d-e, men uden kropskontakt med måtten i korrekt tilløbsvinkel (se illustration øverst side 26).
- Ved gradvis forlængelse af tilløbet er det vigtigt, at springeren har et helt automatiseret og præcist tilløb, så vedkommende altid lander trygt. Eleven bør have sin egen startmarkering, men af sikkerhedsgrunde bør hjælperen tilse, at han/hun starter fra samme sted hver gang i indlæringsfasen.

Vær især opmærksom på fodafvikling, kropsholdning, armbevægelser, tryghed, mod og rum/retningssans.

Fejl og rettelser

Fejl: Eleven sætter hånden på nedspringsmåtten, før fødderne har sluppet jorden.

Rettelse: Med større tryghed, springerfaring og senere øget springhøjde løser problemet sig selv.



Råd og vink til væltespring

Højdespring kræver relativt lang træningstid af den blinde elev til de tekniske elementer. Det vil derfor være oplagt at lave individuel træning, når de øvrige elever har aktiviteter, den blinde ikke kan være med til.

Lege og forøvelser

Det er vigtigt, at undervisningen tilrettelægges, så den foregår i trygge rammer. Eleven bør som udgangspunkt have nogle faste holdepunkter, men målet er at springe i det frie rum.

Som gode holdepunkter kan foreslås tryllesnor, ribbe, holde i hånd, frimærke (lille gummimåtte) og rullemåtte.

Det er vigtigt, at der ikke er redskaber eller andet, som eleven kan støde ind i. Der bør være en vis disciplin i gruppen, så eleven undgår at støde ind i andre og kan modtage fælles instruktioner.

Opvarmning

Her kan naturligt indgå forskellige springøvelser. Tryllesnoren kan f.eks. bruges (bundet sammen til en ring).

Forslag: Løb, samlede hop, hink, twisthop, sidehop, hop med samlede og spredte ben og gadedrengeløb.

Lege og dramatiseringsopgaver

Disse kan foregå hånd i hånd, med tryllesnor og på måtter.

Forslag: Løbe som forskellige dyr, løbe tungt/let, løbe med lange/korte skridt. Hoppe som en ballon/bold, hop med rotationer, sjipte, hinke som i hinkerude, svaje og skyde ryg som en kat.

Stafetter

Dette kan foregå hånd i hånd, med kort snor mellem to deltagere eller på langs ad rullemåtte/løbebane.

Forslag: Løbestafet, hoppestafet, hinkestafet, gadedrengeløbsstafet, sideløbsstafet.

Som ovenstående – blot alene efter lyd.

Måtteskubsstafet: Stafet, hvor to hold konkurrerer om at skubbe den tykke måtte over på modpartens halvdel. Skubbet foregår, ved at holdene på skift parvis med tilløb springer op på den tykke måtte og derved får den til at glide.

Længdespring

Hugspringet (skolestil)

Som den mest anvendelige længdespringsteknik har vi valgt hugspringet. Det har vi gjort ud fra en betragtning om, at det som regel er den teknik, eleverne umiddelbart kommer tættest på, inden en mere disciplinorienteret træning iværksættes.

Det ideelle færdigudviklede spring for blinde er helt identisk med et længdespring for seende – bortset fra nedenstående afvigelser:

Som i friskidrætten kan der springes med og uden tilløb, men ved længdespring uden tilløb er det tilladt med såvel samlet som delt afsæt.

Der anvendes altid afsætszone (se nedenstående).

Det er tilladt at anvende akustiske signaler (lydfyr eller råber) for enden af springgraven.

Det er vigtigt at være opmærksom på følgende forudsætninger hos eleven: Muskelstyrke, eksplosiv styrke, koordination, fodafvikling, bevægelighed, yderstillinger, spænding/afspænding, kropskendskab, rum/retningsans, koncentration, mod og tryghed.

Redskaber og faciliteter

Afsætszonen skal være på $1 \times 1,22$ ved mærketagning/konkurrencer. Normalt skal afsætszonen etableres en meter før springgraven, men for uøvede springere bør den etableres helt op til springgraven.

Sørg altid for at springgraven er så bred og lang, at eleven altid lander i sandet med både fødder og krop.

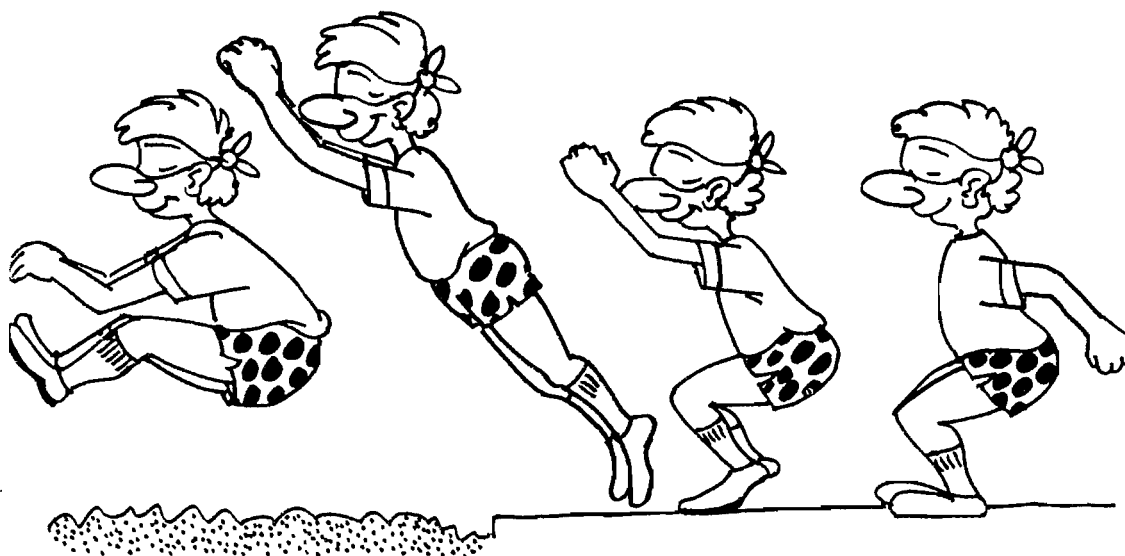
Ved anvendelse af akustisk hjælp er det en forudsætning, at der i øvrigt er ro i området.

Ved tilløb vær opmærksom på, at der ikke er kanter, som springeren kan støde ind i/løbe ud over på tilløbsområdet.

Længdespring uden tilløb

Det foreslås, at man starter stående med samlet afsæt for at give springeren en forståelse for det frem-opadgående afsæt og landingen. Det er dog muligt (og hensigtsmæssigt, idet det samlede afsæt lægger op til hængestilen) relativt tidligt i forløbet at introducere det delte afsæt og at tilføje 1-5 skridts tilløb. Sidstnævnte dog ud fra en vurdering af elevens generelle funktionsniveau og mod. For at opnå så korrekt en udførelse som muligt er det hensigtsmæssigt at opdele springet i elementer.

Afsnittet er inddelt i afsæt, svævefase og landing.





Teknik og metodik

Afsæt:

- a. Forskellige hoppeøvelser fra stående eller hugsiddende.
- b. Stående samlede hop fra plintkasse, springbræt og trampet ud på nedspringsmåtte.
- c. Hvis man har mulighed for det, er stortrampolin og hoppepude meget gode til indøvelse af afsætsteknik (husk springselen i stortrampolinen).
- d. Ovenstående øvelser med focus på armtrækket.
- e. Stående spring fra gulvhøjde og op på nedspringsmåtten.
- f. Spring fra kanten af springgraven over tryllesnor og ud i sandet.
- g. Afsæt fra kanten af springgraven (kanten virker også som retningsgivende), to-tre parallelle armsving, spring ud i sandet.

Vær især opmærksom på afsætsstyrke/fodafvikling, kropsbeherskelse, koordinationsevne, herunder effektivitet i armtrækket.

Vær også opmærksom på fornemmelsen for den frem-opadgående bevægelse. Brugen af råber/lydgiver kan evt. introduceres, men det er ikke nødvendigt for en forsvarlig afvikling af springet på dette stade.

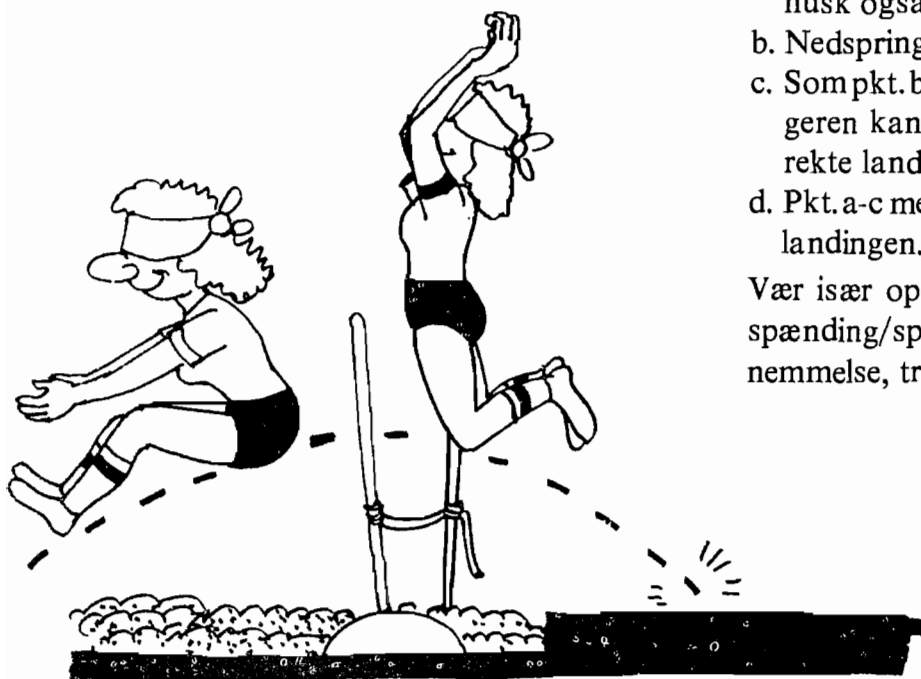
Svævefasen:

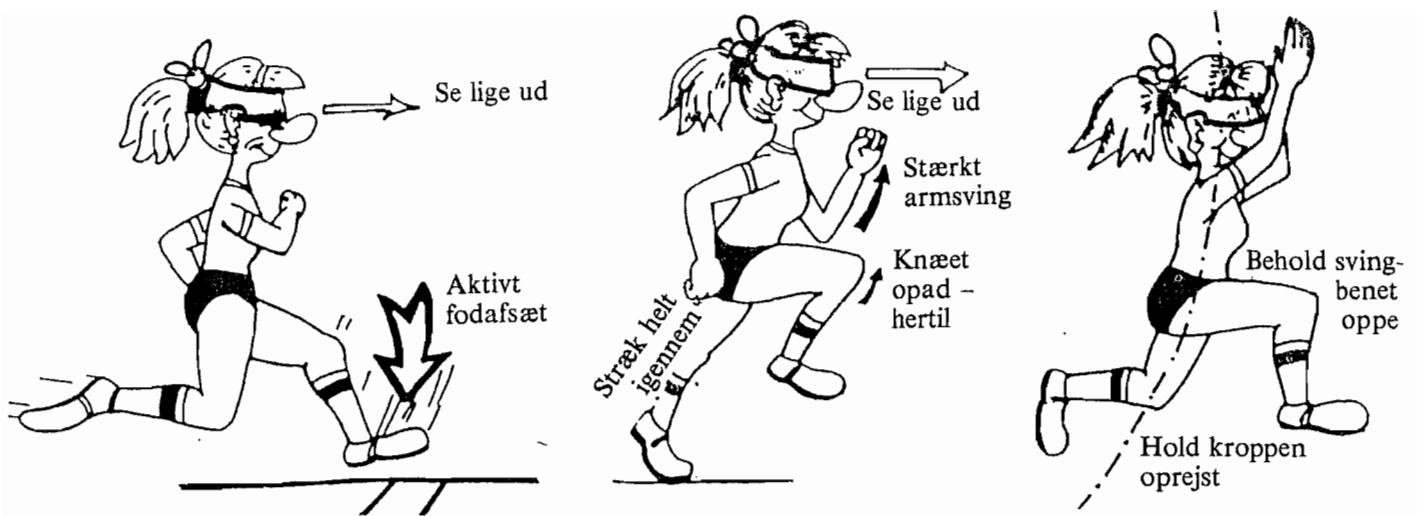
Som før nævnt lægger det stående samlede afsæt ikke op til den svævefase, der anvendes i hugspringet. Svævefasen foreslås derfor anvendt som forberedelse af landingen.

Landing:

- a. Forlæns kolbøtter (for at anskueliggøre den fremadrettede bevægelse efter landingen – husk også armenes bevægelse).
- b. Nedspring fra forhøjede afsætssteder.
- c. Som pkt. b med så lang en svævefase, at springeren kan nå at strække benene til den korrekte landingsposition.
- d. Pkt. a-c med focus på fremadbevægelsen efter landingen.

Vær især opmærksom på fornemmelse for afspænding/spænding, yderstillinger, kropsfornemmelse, tryghed.





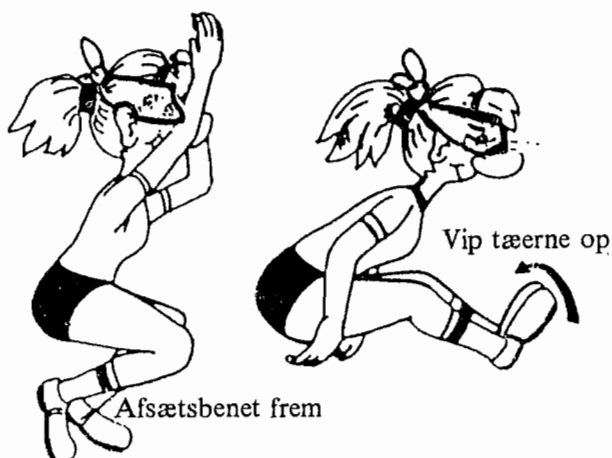
Længdespring med tilløb

Se afsnittet »Længdespring uden tilløb«. Afsnittet er inddelt i afsæt, svævefase, landing og tilløb.

Afsæt:

- Forskellige hoppe/hinkeøvelser med focus på fodafvikling og afsætsstyrke.
- Gadedrengehøp – senere med focus på armtræk.
- Som pkt. b, men med stamp i gulvet ved afsættene (for at give bevægefornemmelse og forhindre, at afsætsbenet bøjes for meget i afsætsøjeblikket).
- Afsæt fra forhøjet afsætssted (for at give tid til svingbenets og armenes arbejde).
- Afsæt fra gulvhøjde og op på nedspringsmåtte (evt. kan der i denne fase anvendes rulle-
måtte som tilløbsbane, og et kort tilløb kan hermed introduceres).
- Spring fra tilløbsbanen over tryllesnor ud i springgraven.

Vær især opmærksom på afsætsstyrke/fodafvikling, kropsbeherskelse, koordinationsevne (af svingben og armtræk), rum/retningssans, mod og tryghed.



Svævefasen:

- Afsæt fra forhøjet afsætssted – arbejde med armenes position i svævet.
- Arbejde med benenes position i trapez eller ringe.
- Som pkt. a og med bensamling, fremadstrækning.

Vær især opmærksom på balancen i svæveforløbet, spænding/afspænding, yderstillinger, mod og tryghed.

Landing:

- Forlæns kolbøtter (for at anskueliggøre den fremadrettede bevægelse efter landingen, husk også armenes bevægelse).
- Nedspring fra forhøjede afsætssteder.
- Som pkt. b med så lang en svævefase, at eleven kan nå at strække benene til den korrekte landingsposition.
- Pkt. a-c med focus på fremadbevægelsen efter landingen.

Vær især opmærksom på fornemmelse for afspænding/spænding, yderstillinger, mod, tryghed og kropsfornemmelse.

Tilløb:

- Gang/løbeøvelser med skridttælling.
- Indøvelse af retningspræcision under gang/løb.



c. Gradvis indførelse af tilløb til længdespringene (3-5-7 skridt osv.)

Vær opmærksom på, at eleven under indøvelse af tilløbet primært skal koncentrere sig om dette. Det er altså ikke hensigtsmæssigt at korrigere de øvrige dele af springet herunder. Det vil i indlæringsfasen være hensigtsmæssigt, at eleven tæller skridtene højt, så skridttællingen automatiseres.

Eleven bør have sin egen startmarkering, men af sikkerhedsgrunde bør hjælperen tilse, at eleven starter fra samme sted hver gang.

Vær især opmærksom på fodafvikling, kropsholdning, armbevægelser, mod, tryghed og rum/retningssans.

Fejl og rettelser

Fejl: Eleven løber uden for løbebanen eller springer skråt ud i springgraven.

Rettelse: Eleven markerer inden start retningen, som tilløbet/springet foregår i.

Elevens tilløb er ikke automatiseret. Tilløbet afkortes og/eller trænes uden at springe.

Råd og vink

For den blinde elev kræver længdespring relativt lang træningstid til de tekniske elementer. Det vil derfor være oplagt at lave individuel træning, når de øvrige elever har ikke-synshandicapvenlige aktiviteter – f.eks. boldspil.

Lege og forøvelser

Det er vigtigt, at undervisningen tilrettelægges, så den foregår i trygge rammer. Eleven bør som udgangspunkt have nogle faste holdepunkter, men målet er at springe i det frie rum.

Som gode holdepunkter kan foreslås tryllesnor, ribbe, holde i hånd, frimærke (en lille gummi-måtte), rullemåtte.

Det er vigtigt, at der ikke er redskaber eller andet, som eleven kan støde ind i. Der bør være en vis disciplin i gruppen, så eleven undgår at støde ind i andre og kan modtage fælles instruktion.



Opvarmning

Her kan naturligt indgå forskellige springøvelser. Tryllesnoren kan f.eks. bruges (bundet sammen til en ring).

Forslag: løb, samlede hop, hink, twisthop, sidehop, hop med samlede og spredte ben og gadedrengeløb.

Lege og dramatiseringsopgaver

Disse kan f.eks. foregå hånd i hånd, med tryllesnor og på måtter.

Forslag: Løb som forskellige dyr, løb tungt/let, løb med lange/korte skridt. Hoppe som en ballon/bold, hop med rotationer. Sjippe/hinke som i hinkerude. Svaje og skyde ryg som en kat.

Stafetter

Dette kan foregå hånd i hånd, med kort snor mellem to deltagere eller på langs ad rullemåtte/løbebane.

Forslag: Løbestafet, hoppestafet, hinkestafet, gadedrengeløbsstafet og sideløbsstafet.

Som ovenstående blot alene efter lyd.

Måtteskubsstafet: To hold konkurrerer om at skubbe den tykke måtte over på modpartens halvdel. Skubbet foregår, ved at holdene på skift parvis med tilløb springer op på den tykke måtte og derved får den til at glide.

Trespring

Trespring ligner i sin opbygning længdespring. Disciplinen er dog teknisk mere krævende og fordrer elementopdelt træning.

Det foreslås, at man starter med stående trespring, og først når springdelen beherskes, kobles tilløbet på.

Desuden vil det af tryghedshensyn være vigtigt, at man ved, hvor langt hinket/skridtet er, inden

man springer igennem fra tilløbsbanen/springzonen og ud i springgraven. Længden på hinket/skridtet kan afmåles på græsplæne.

Med hensyn til opbygningen af springet i øvrigt henvises til afsnittet »længdespring«.

Tilløb til
trespring



Afsæts-
zone



Kast



Hvordan lærer et barn at kaste?

Allerede tidligt i barnets liv er det en udfordring for barnet at kaste. Kan jeg ramme det, jeg gerne vil? Kan jeg kaste så langt, som jeg gerne vil?

Det seende barn får øjeblikkelig respons ved synets hjælp, når der gøres forsøg på disse områder. Når det stillede mål ikke straks, så ændres teknikken lidt. Det nye forsøg giver enten et dårligere eller et bedre resultat, der straks registreres.

Barnet prøver altså igen og igen, fordi det er udfordrende, og resultaterne styrer uvilkårligt teknikken hen imod at blive mere og mere effektiv, idet præstationen straks vil fortælle, om det kan betale sig at bruge den ene eller den anden teknik.

Medvirkende til at forbedre teknikken er også, at barnet imiterer andre. Der kan på denne måde overspringes en masse forsøg, og der kan umiddelbart hentes »fiduser«.

Og hvad kommer der så ud af det seende barns mange forsøg med kast?

Der er flere følger.

1. Det seende barn kaster mange gange med alt muligt.
2. Det seende barn får herved en koordination af hele det »bevægelsesmønster«, (den kinetiske melodi), der skal til for at gennemføre det gode kast.
3. Når en ændring i teknikken fører til en stor eller lille forbedring af resultatet, indgår ændringen (i den kinetiske melodi) fremover.
4. Efterhånden når barnet frem til umiddelbart at få hele den sammenhængende koordinerede bevægelse frem, hvilket er en forudsætning for det gode kast.
5. Kastet danner også grundlag for dele af de øvrige kastediscipliner, kugle, spyd og diskos.

Udvikling af kast hos det blinde barn

Der er ikke noget, der umiddelbart motiverer det blinde barn til at kaste og ramme.

Ofte er det ved tilfældigheder, at det blinde barn finder ting at kaste med. Når kasteobjektet er fundet, mangler barnet et »mål« at kaste efter.

Der er ikke en umiddelbar udfordring i at kaste for at ramme eller at kaste for at nå langt ud.

Desuden begrænses det blinde barns eventuelle lyst til at kaste af omgivelserne på grund af faremomenterne.

Når blinde børn kaster, ses derfor ofte, at barnet blot slipper genstanden. Det at kaste forbindes sjældent med en kraftpræstation, men mere med dette at have noget i hånden, der så gives slip på. Når barnet har sluppet genstanden, ser det ikke, hvor det rammer. Der gives ikke feed-back – eller i bedste fald gives kun den lydige respons, der fremkommer, når genstanden lander. Denne lyd er stort set uafhængig af, om kastet er kort eller langt, præcist eller upræcist. Den fungerer derfor ikke som en regulerende faktor på kaste-teknikken.

Barnet bliver derfor ikke bedre til at kaste ved at kaste. Der sker ikke en forbedring af teknikken. Motivationen til at eksperimentere med kaste-teknikken udebliver, og »kasteøvelserne« kommer stort set ikke i gang.

Der er altså en fundamental forskel fra den seendes »kasteudvikling«.

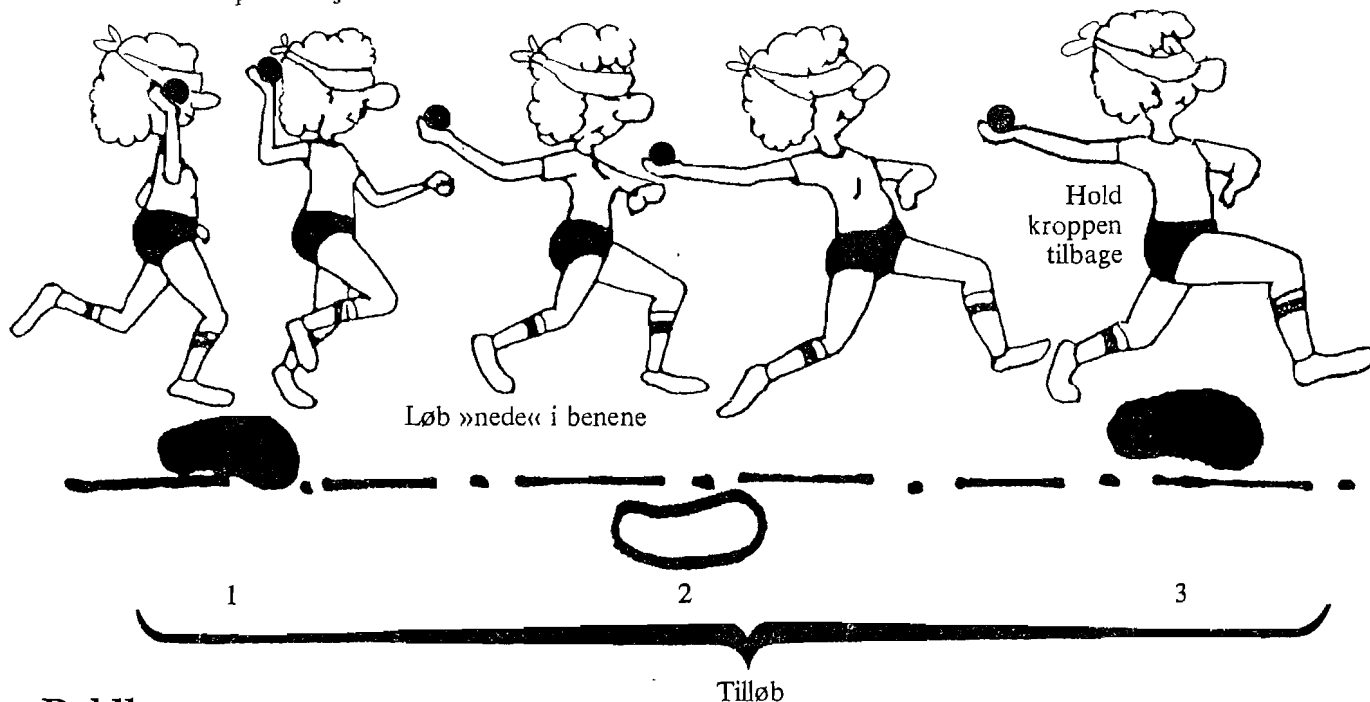
Lyden kan være en motivationsfaktor. Skov og strand giver gode muligheder for lydvariationer i forbindelse med kast. For eksempel stranden: Barnet kaster en sten og rammer strandbredden (kort kast). Barnet vil uvilkårligt være motiveret for at kaste længere for at ramme vandet (langt kast).

Man kan således overveje mange snedige opfindelser og tilrettelæggelse af pædagogiske miljøer, der skal resultere i, at også det blinde barn får den feed-back, der er nødvendig. Fælles for dem alle er, at de ikke findes spontant i barnets miljø.

Derfor må konklusionen blive, at det blinde barn ikke får denne kasteudvikling, medmindre der gøres en ekstraordinær og målrettet indsats af en person/instruktør.

Feedback og egnet kastemiljø bliver således nøgleord for den indsats, den seende instruktør skal yde for at skabe motivation hos den blinde elev.

Bolden i pandehøjde



Boldkast

Boldkast i færdig form

Kastet består af fatning af redskabet, et tilløb, en aflevering og et omspring.

Afviselser i forhold til en seende elevs kast

For den synshandicappede er det tilladt at få markeret kasteretningen med et lydsignal, før stødet eller tilløbet er begyndt.

Specifikke forudsætninger

En god forudsætning for at påbegynde egentlig træning er, at barnet har fået mange kasteerfaringer gennem leg. Har barnet ikke det, må der kompenseres ved instruktion, så barnet får kendskab til den grundlæggende kasteteknik. Andre forudsætninger er barnets evne til at finde yderstillinger – f.eks. armens bagudstrækning, at koordinere arm/benbevægelserne ved tilløb og aflevering, at rotere i rygsøjlen i afleveringen, at have tilstrækkelig muskelstyrke til at få et kraftfuldt kast.

Kommentarer til redskaber

Selve disciplinen afvikles med samme bolde, som til seende.

Derudover kan til leg/træning med fordel anvendes kastestav (ca. 30 cm lang, evt. af gummi), ærteposer, skumbolde, medicinbolde, kenkboldde og andre bolde, gummisnor, kastesnor med elektriskerrør (se illustration til højre).

Teknik

Kastet inddeles i følgende del-elementer.

a. Fatning af redskabet:

Fatning af bold.

Bolden skal ligge i fingrene, hvor tommel-, pege- og langfinger holder fast om bolden, mens ring- og lillefinger ligger løst »under« bolden.

b. Udgangsstilling:

Stå med parallelle fødder i kasteretning.

c. Tilløb:

Tre skridts tilløb med krydsskridt.

Herefter kan tilløbet forlænges individuelt.

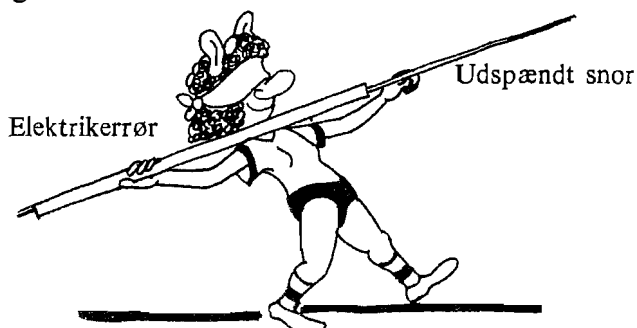
d. Aflevering:

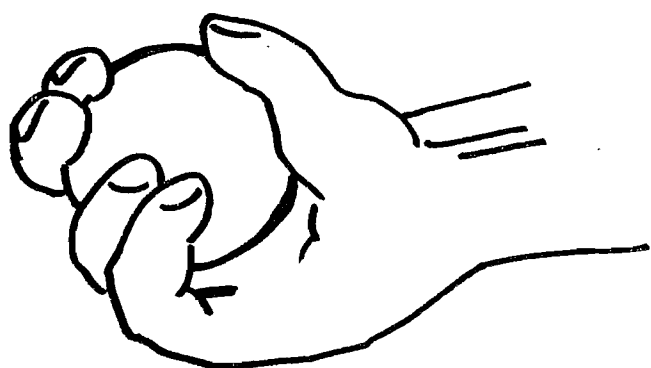
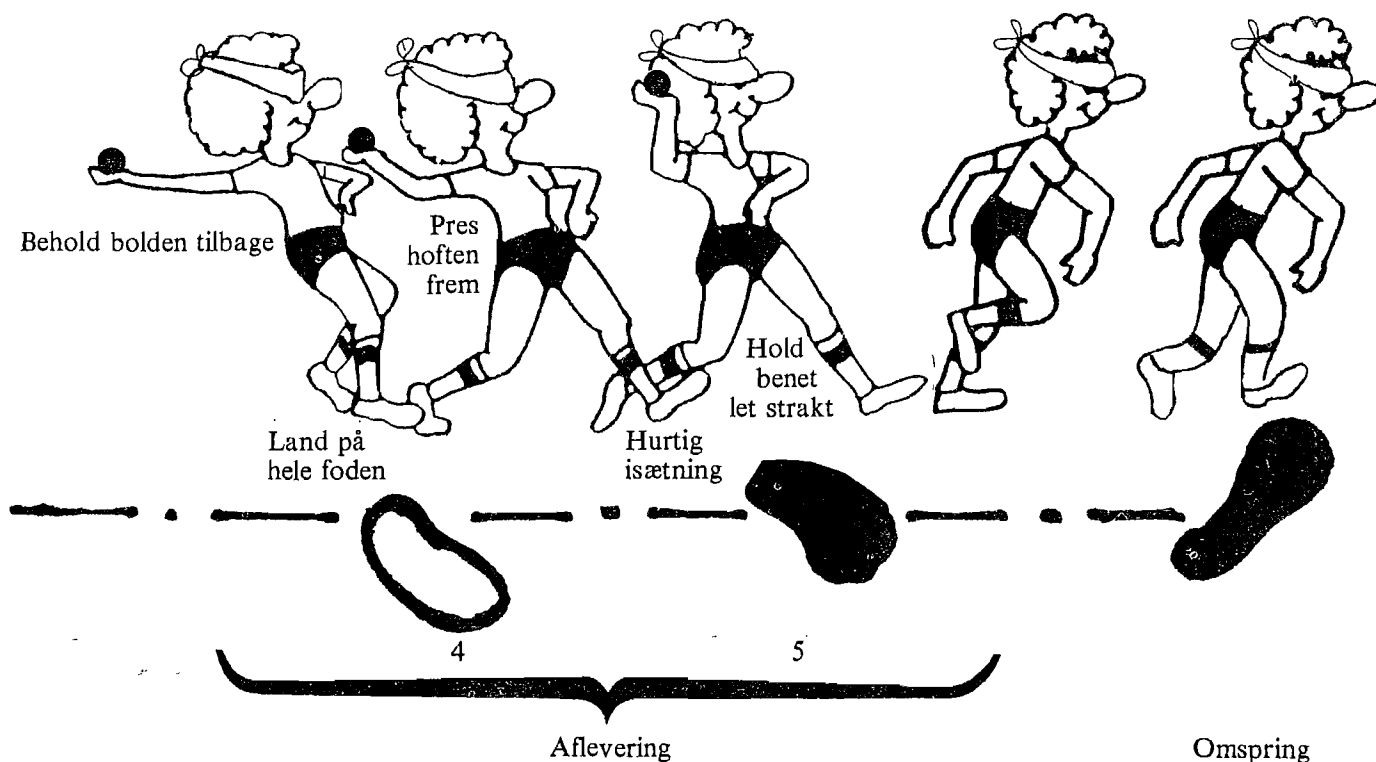
Ved afleveringen vendes ansigtet i kasteretningen. Lydgiver kan angive retningen.

Kastearmen føres ved afleveringen i vertikalt plan tæt forbi det nærmeste øre.

e. Omspring:

For at afslutte tilløbet har gode kastere behov for et ekstra skridt til opbremsning af bevægelsen.





Metodik

For en blind elev kan det være vanskeligt at koordinere kasteretning, armbevægelse og afleveringstidspunkt, så kastet fremstår med tilstrækkelig kraft og højde. Derfor er det vigtigt at påbegynde træningen med stående kast.

a. Forøvelse til stående kast.

Formål:

- at indøve armens slutbevægelse,
- at få højde,
- at aflevere bolden,
- at fornemme kasteretningen.

Stå med parallelle fødder i kasteretning i lille bredstående stilling evt. med fødderne mod en kant.

Kontroller boldfatningen.

Den frie arm markerer kasteretning og højde. Kastearmen føres tilbage, så underarmen er vandret, og overarmen lodret.

Albuen peger frem i kasteretning, og håndfladen peger opad. Bevægelsen påbegyndes, ved at albuen trækkes hurtigt og kraftigt fremad, og bolden afleveres.

b. Forøvelse til stående kast.

Formål:

Vægtoverføring og aflevering. Stå i gangstående. Begge fødder peger i kasteretningen. Kastet udføres som under pkt. a – dog med vægtoverføring fra bagerste til forreste fod.

c. Stående kast.

Formål:

Kropsrotation.
Kastearm i yderstilling.
Vægtoverføring og aflevering.

Stå i bredstående stilling med siden til kasteretningen. Bagerste fod peger vinkelret på kasteretningen (bøjet fod). Forreste fod peger i kasteretningen. Den frie arm afgiver kasteretning og højde. Kastearmen føres strakt bagud (yderstilling). Vægt på bagerste ben. Bevægelsen påbegynder en vægtoverføring til forreste ben. Samtidig føres kastearmen fremad. Den frie arm føres bagud. Kropsrotation kan kræve ekstra træning.

d. Stående kast med omspring.

Formål:

Opbremsning af bevægelsen indøves.

Kastet indøves, idet der nu indgår kropsrotation, kastearm i yderstilling, vægtoverføring og aflevering. Afslut med omspringet.

Det er vigtigt, at eleven fornemmer kraften i vægtoverføringen, der nødvendiggør omspringet (overbalance).

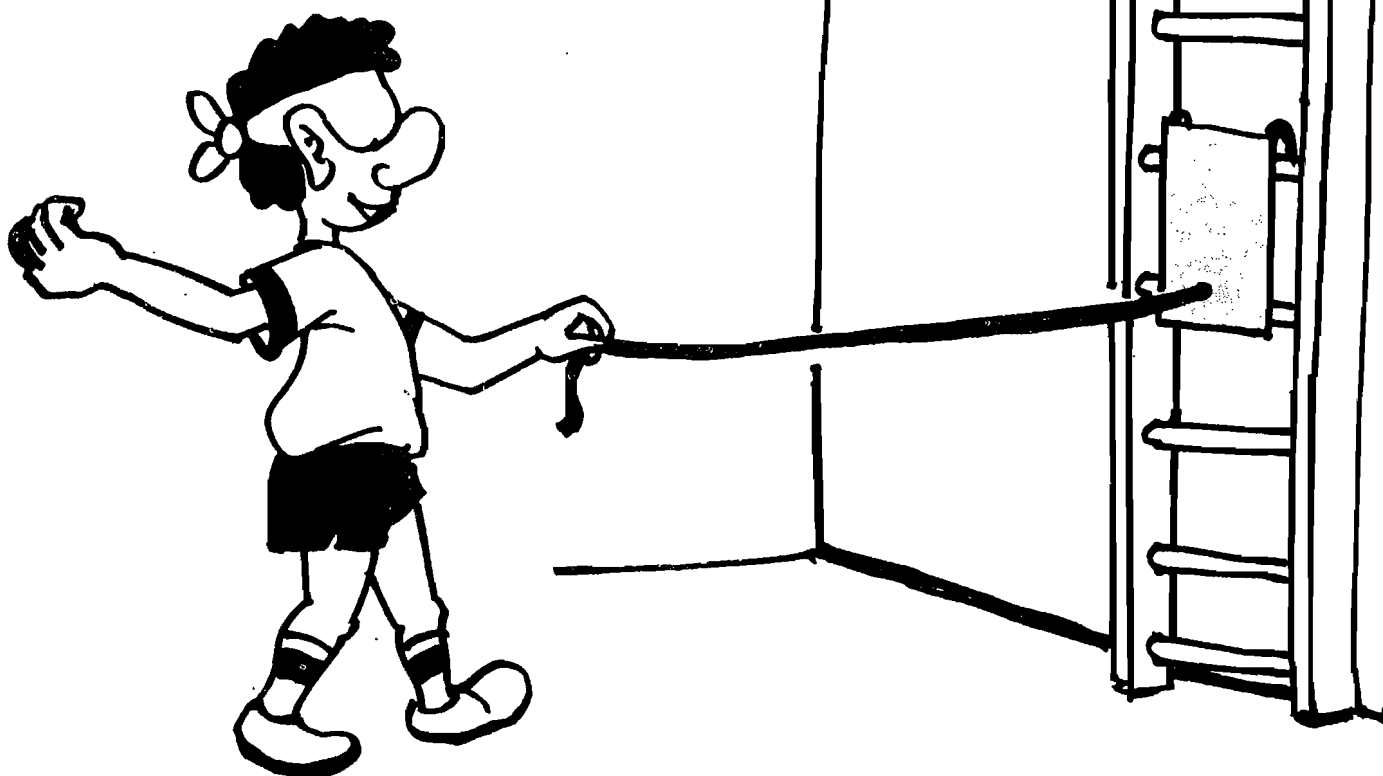
e. Kast med tre skridts tilløb.

Tre skridt – aflevering – omspring:

Gå tre skridts tilløbet med omspringet – mange gange.

Gå tre skridts tilløbet med omspringet og boldaflevering.

Indøv tre skridts tilløbet med omspringet i naturligt tempo.



Lege som fortræning til kast

Kastelege efter lyd giver som målskive (bjælde, metronom, klap osv.)

Avisside, som er hængt på en opspændt snor.

Plastickurve: Der kan anvendes en eller flere plastickurve placeret i kortere eller længere afstand fra kasteren. Det er en god idé at placere kurvene i et hjørne, så der kastes langs med en væg.

Bøtter: Bøtterne stables oven på hinanden og anvendes som målskive (»det muntre køkken«).

Plade (0,5 × 0,5 meter) med en påsat klokke eller

bjælde. Pladestørrelsen afhænger af kasteafstanden. Efterhånden som kasterens præcisionsevne øges, kan pladestørrelsen mindskes. Klokken eller bjældeerne gøres fast på pladen. En snor føres fra pladen til kasteren, som så selv kan aktivere pladen og få kasteretningen.

Et fiskenet kan hænges løst op som målnet. Nettet bruges til at opfange bolde, ærteposer etc. Nettet kan også bruges til ophængning af de forskellige målskiveforslag, som tidligere nævnt.

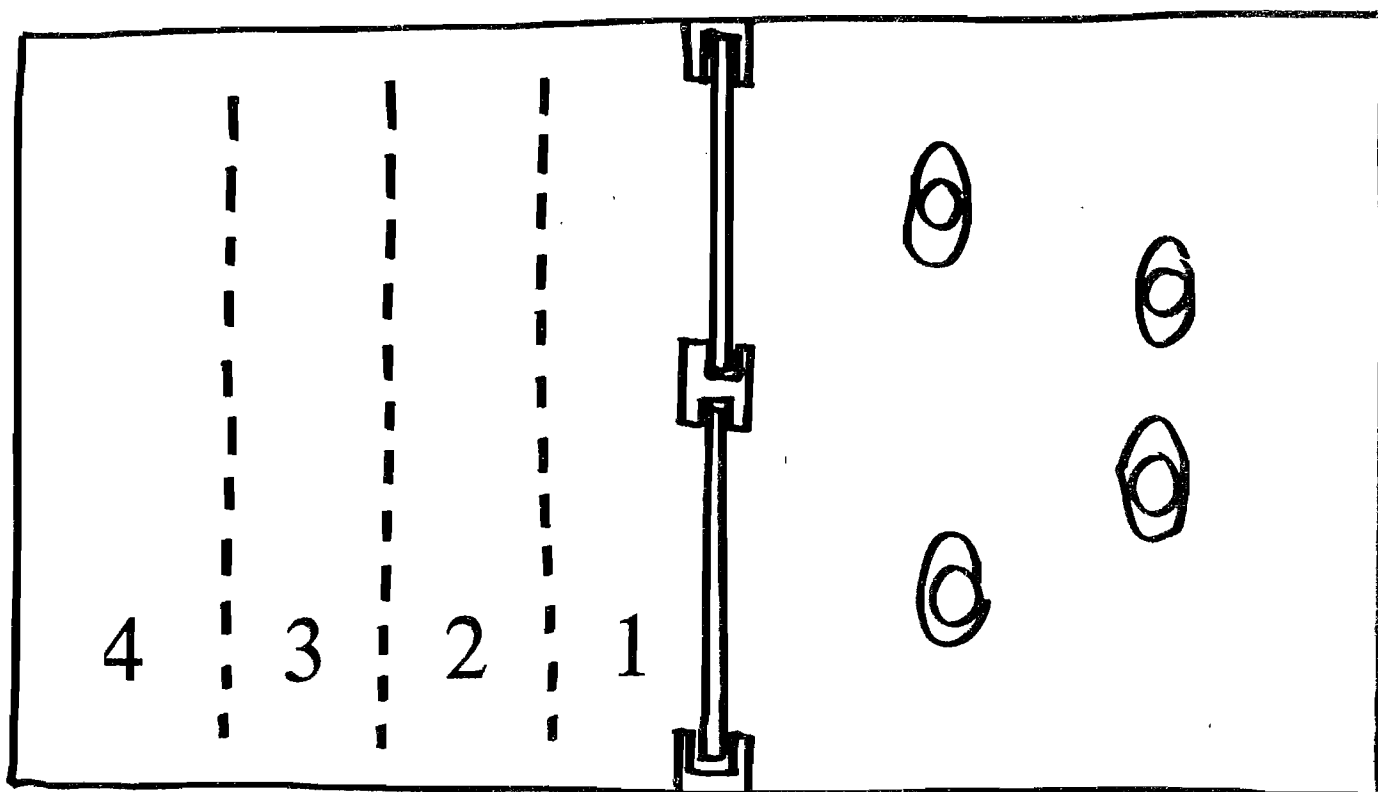
Nedenstående beskrives to lege sammen med seende, hvor den blinde elev ligestilles med kammeraterne.

Præcisionskast efter forskellige mål:

Over en bom hænges et par tæpper, som således deler salen op. I den ene halvdel placeres kasterne. I den ene ende placeres forskellige mål, som kasterne ikke kan se – f.eks. kurve, ophængte aviser osv. Sorte briller kan erstatte tæpperne. Der kan kastes med ærteposer, bolde eller lign.

Præcisionskast efter pointfelter:

Opstilling for kasterne som ovenfor, men nu inddeles gymnastiksalen på den anden side af bommen ved hjælp af tryllesnore eller sjippetove i fire felter. Hvert felt har sit værdital – f.eks. 1, 2, 3, 4.



← Kasteretning

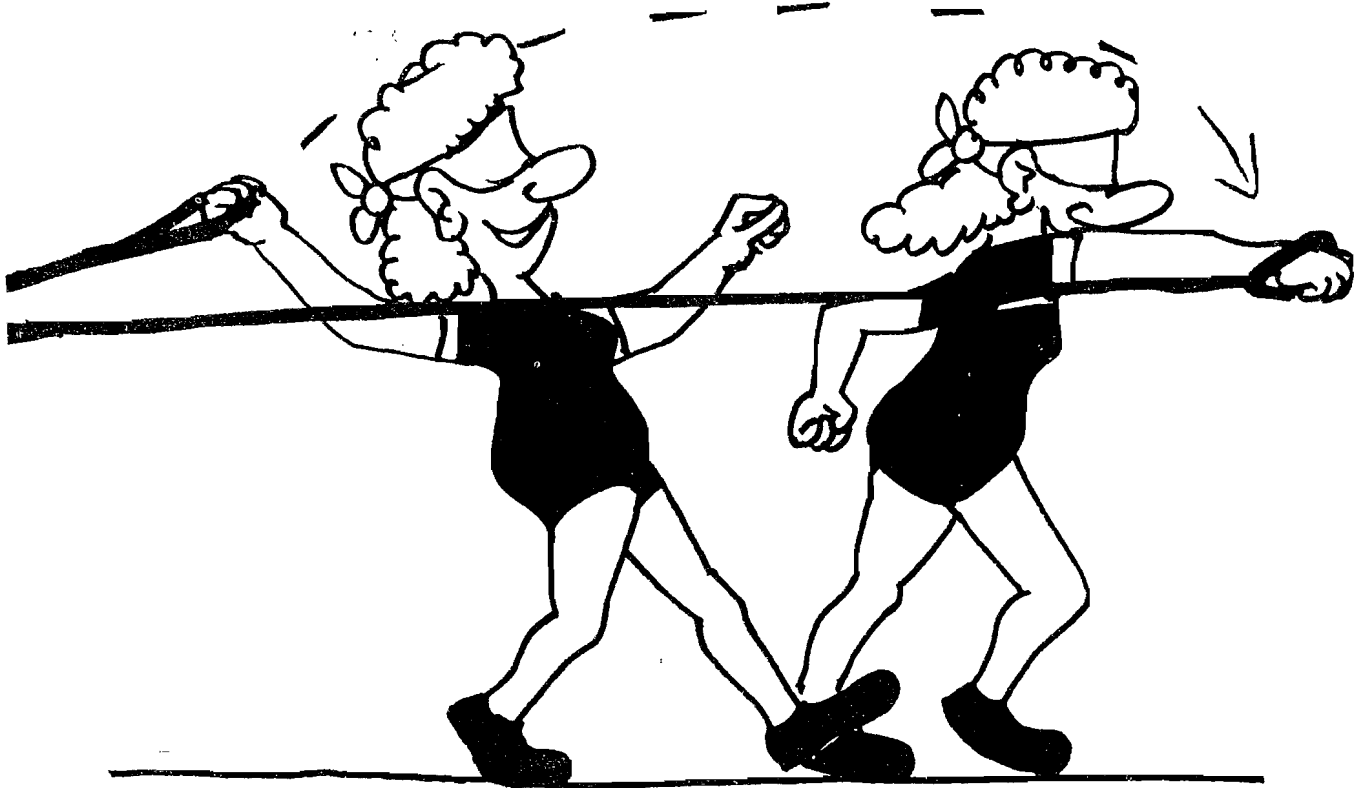
Legen går ud på, at kasteren skal ramme bestemte felter. Man kan eventuelt give et vist antal point for rigtigt kast. Legen kan udvides, så kasteren f.eks. ved hjælp af fem kast sammenlagt skal ramme tallet 13 (f.eks. felt 2, 3, 4, 1, 3).

Da denne leg ikke kræver, at man kaster langt, men mere afhænger af, om børnene er sig bevidste om, i hvilken afstand og retning kastet skal kastes, er denne leg anvendelig for såvel blinde som seende.

Lege - styrketræning

For at få tilstrækkelig styrke til de lange kast kan træning med medicinbolde være en god idé: Kast med to hænder. Armene over hovedet. Kast langt. Kast kraftigt. Kast som oven for beskrevet fra forskellige udgangsstillinger: stående, knæstående, siddende.

Endvidere kan anvendes gummisnor. Sæt snoren fast i ribben i hoftehøjde. Hold gummisnorens anden ende med kastearmen tæt eller langt fra ribben afhængig af den ønskede modstand. Foretag kastebevægelsen med omspring i seje træk.



Under de foreslåede lege kan såvel kastegrebet som kastebevægelsen og vægtoverføringen indøves.

Endvidere leges med at kaste langt, hvor meto-
dikken for tre skridts tilløb og omspringet bør
indgå for at lære at kaste længere.

Lege, hvori kropsrotation indgår, bør anvendes.
F.eks. boogie-woogie, hvor læreren finder på
vrid og rotationsbevægelser – eller række-
stafet med ærteposer eller bolde, hvori vrid/rota-
tionsbevægelser indgår. Brug fantasien!

Det er vigtigt at være opmærksom på den ræk-
kefølge, kastet normalt indøves fra stående, til
kast med tilløb. For blinde elever er denne ræk-
kefølge ekstra nødvendig, da hver fase rummer
svære elementer, som det kræver tid at indøve.

Teknisk træning

Den videre tekniske træning vil især rette sig
mod indøvelse af koordinationen imellem tilløb
og aflevering/omspring. Den blinde elev skal
være opmærksom på såvel løberetning som ka-
steretning, hvilket trænes til der opnås en vis
rutine, så der frigøres overskud til selve kastet.

Fejl og rettelser

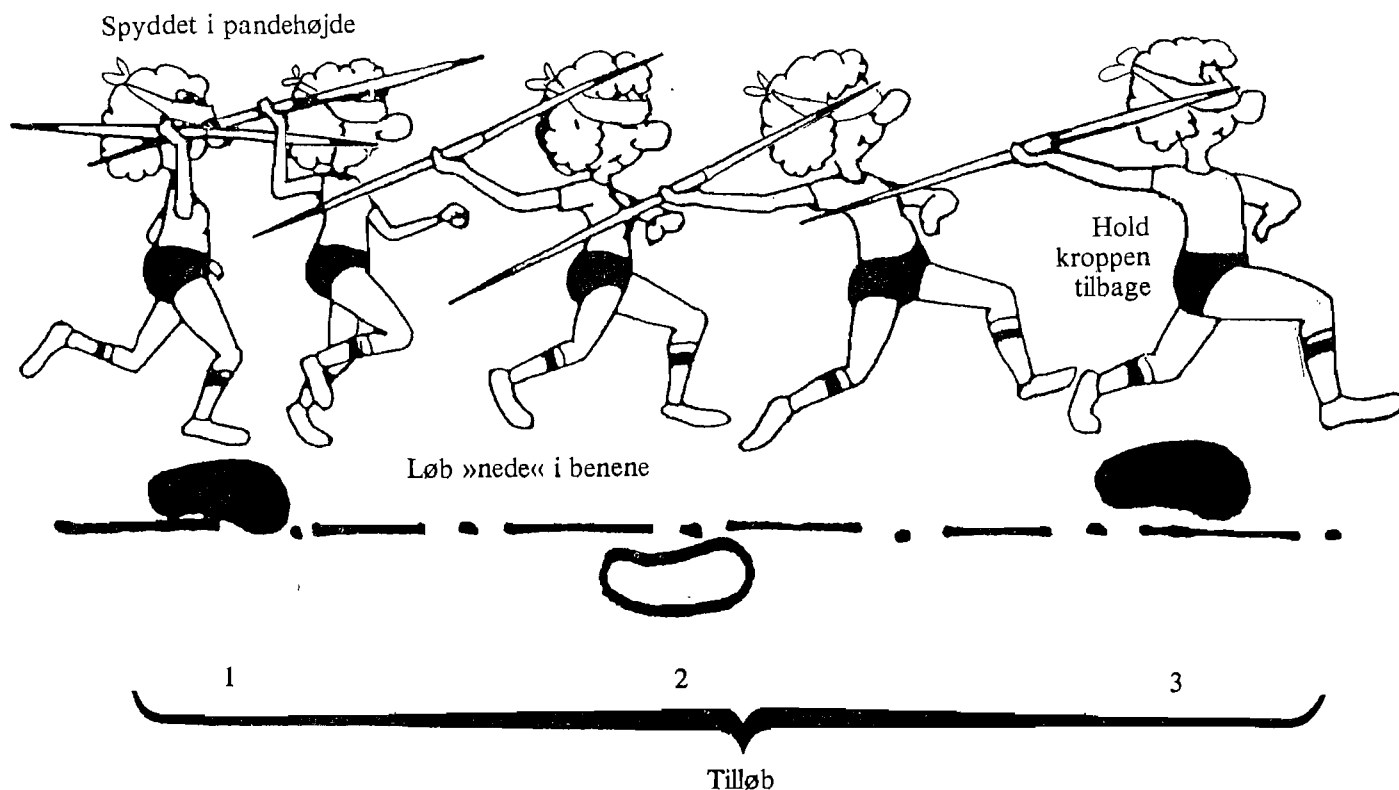
1. Fejl: arm og hånds udgangsstilling. Hånden er bag hovedet, og albuen peger ud til siden.
Rettelse: Albuen skal pege frem i kasteretningen.
2. Fejl: Aflevering foregår samtidig med et hop på begge ben.
Rettelse: Vægtoverføringen fra bagerste til forreste ben trænes, og omspringet indøves.
3. Fejl: Aflevering foretages, uden at vægtoverføringens kraft udnyttes.
Rettelse: Indøv koordinationen imellem armbevægelse og vægtoverføring. Først uden redskab, siden med. Læg vægt på, at det bliver en glidende bevægelse.

Råd og vink

Det er en god idé at lade den blinde elev kaste med mange forskellige redskaber, så tyngde og form fornemmes i forhold til, hvor langt der kan kastes.

Sikkerhed

Det er vigtigt at være opmærksom på faremo-
mentet. Under instruktion af boldkastet med
den blinde elev må det indskærpes, at der ikke
må kastes, før instruktøren giver tydelig besked
om det. Ingen må stå ved siden af eller foran
kasteren.



Spydkast

Spydkast i færdig form

Kastet består af fatning af redskabet, tilløb, aflevering og omspring.

Afvigelser i forhold til en seende elevs kast

For den synshandicappede er det tilladt at få markeret kasteretningen med et lydsignal, før kastet eller tilløbet er begyndt.

Specifikke forudsætninger

Det er en god forudsætning for den egentlige træning, at barnet har mange kasteerfaringer fra leg. Har barnet ikke denne erfaring, må det kompenseres med instruktion, så barnet får kendskab til den grundlæggende kasteteknik. I spydkast er det vigtigt, at udøveren får viden om spydets korrekte placering i luften.

Andre forudsætninger er barnets evne til at finde yderstillinger – f.eks. armens

bagudstrækning,

at koordinere arme/benbevægelserne ved tilløb og aflevering,

at rotere i rygsøjlen i afleveringen,

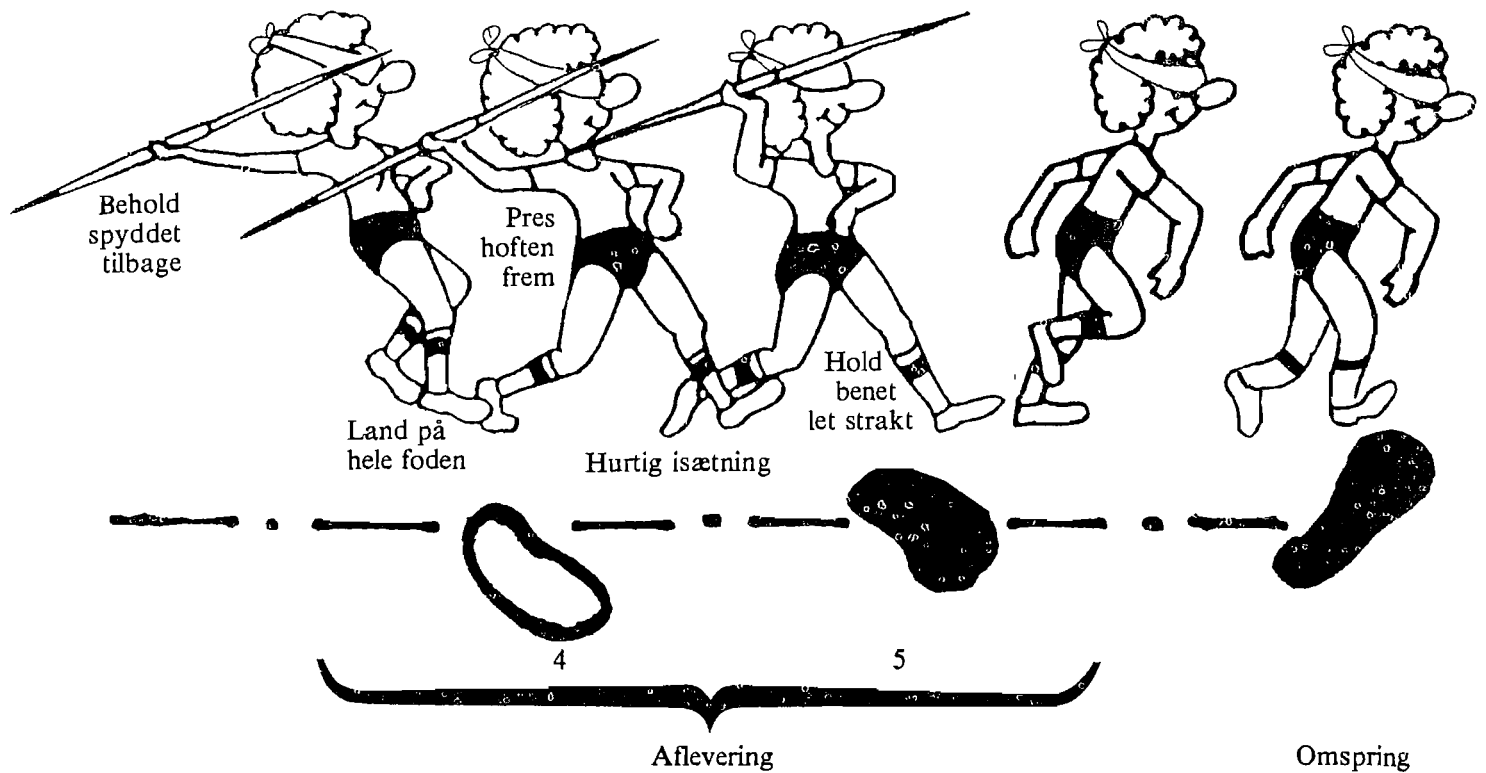
at have tilstrækkelig muskelstyrke til at få et kraftfuldt kast.

Kommentarer til redskaber

Selve disciplinen afvikles med samme spyd som til seende.

I skoleatletik kastes spyd med følgende vægt: drenge 400 g og 600 g, piger 400 g.

Derudover kan der til leg/træning med fordel anvendes kastestav (cirka 30 cm lang, evt. af gummi), ærteposer, skumbolde, medicinbolde, kenkbolde, andre bolde, trærundstok, håndvægte, gummielastik og kastesnor med elektriskerrør.



Teknik

Kastet inddeles i følgende del-elementer:

a. Fatning af spydet:

Pege- og tommelfingeren skal holdes mod det bagerste af beviklingen. Spydet skal ligge diagonalt i håndfladen og ligge parallelt med underarmen.

b. Udgangsstilling:

Kasteren står med parallelle fødder i kasteretningen. Kasterens underarm er lodret, og overarmen er vandret. Albuen peger frem i kasteretningen.

c. Tilløb:

Tre skridts tilløb med krydsskridt.

Herefter kan tilløbet forlænges individuelt.

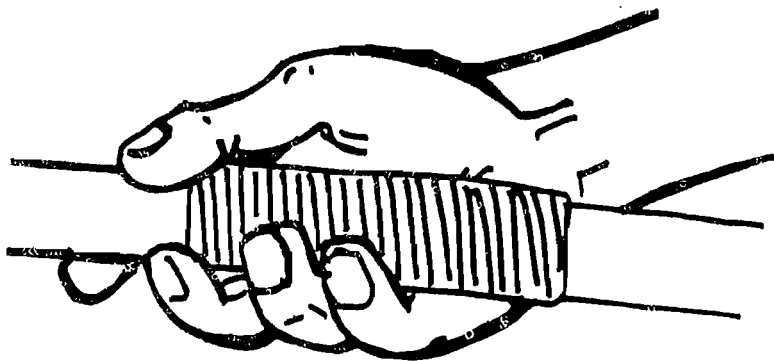
d. Aflevering:

Ved afleveringen vendes ansigtet i kasteretningen. En lyd giver angiver retningen.

Kastearmen føres ved afleveringen i vertikalt plan tæt forbi det nærmeste øre. Albuen fortsætter videre frem, idet underarmen slynges fremad. Håndfladen vender opad, så længe det er muligt. Spydet afleveres med et svip med hånden.

e. Omspring:

Gode kastere har behov for at tage et ekstra skridt for at opbremse bevægelsen, og for at kasteren ikke skal overtræde.



Metodik

For en blind elev kan det være vanskeligt at koordinere kasteretning, armbevægelse og afleveringstidspunkt, så kastet fremstår med tilstrækkelig kraft og højde. Derfor er det vigtigt at påbegynde metodikken med stående kast.

1. Stående kast.

Forøvelser til stående kast.

Formål:

at indøve armens slutbevægelse,
at få højde,
at aflevere spydet,
at fornemme kasteretningen.

- a. Stå med parallelle fødder i kasteretningen i lille bredstående stilling. Stå eventuelt med fødderne mod en kant. Kontroller håndens fatning om spydet. Den frie arm markerer kasteretning og højde (mod lyd giveren).

Kastearmen tilbage, så armen er vandret. Højre albue trækkes frem forbi højre øre, så underarm er næsten vandret, og håndleddet er i en forlængelse af underarmen. Underarmen slynges fremad.

- b. Forøvelse til stående kast.

Formål: Vægtoverføring og det samme som pkt. a.

Stå i gangstående. Begge fødder peger i kasteretningen. Afleveringen udføres som ovenfor sammen med vægtoverføring fra bagerste til forreste fod.

- c. Stående kast.

Formål: Krotsrotation, kastearmen i yderstilling og som pkt. a og b.

Stå i bredstående stilling med siden i kasteretningen. Bagerste fod peger vinkelret på kasteretningen (bøjet ben). Forreste fod peger i kasteretningen. Den frie arm angiver kasteretning og højde.

Kastearmen føres strakt bagud (yderstilling), vægt på bagerste ben. Bevægelsen påbegynder en vægtoverføring til forreste ben. Samtidig føres kastearmen fremad, den frie arm føres bagud, og kroppen roterer. Spydet skal hele tiden pege frem i kasteretningen.

Krotsrotationen kan kræve ekstra træning.

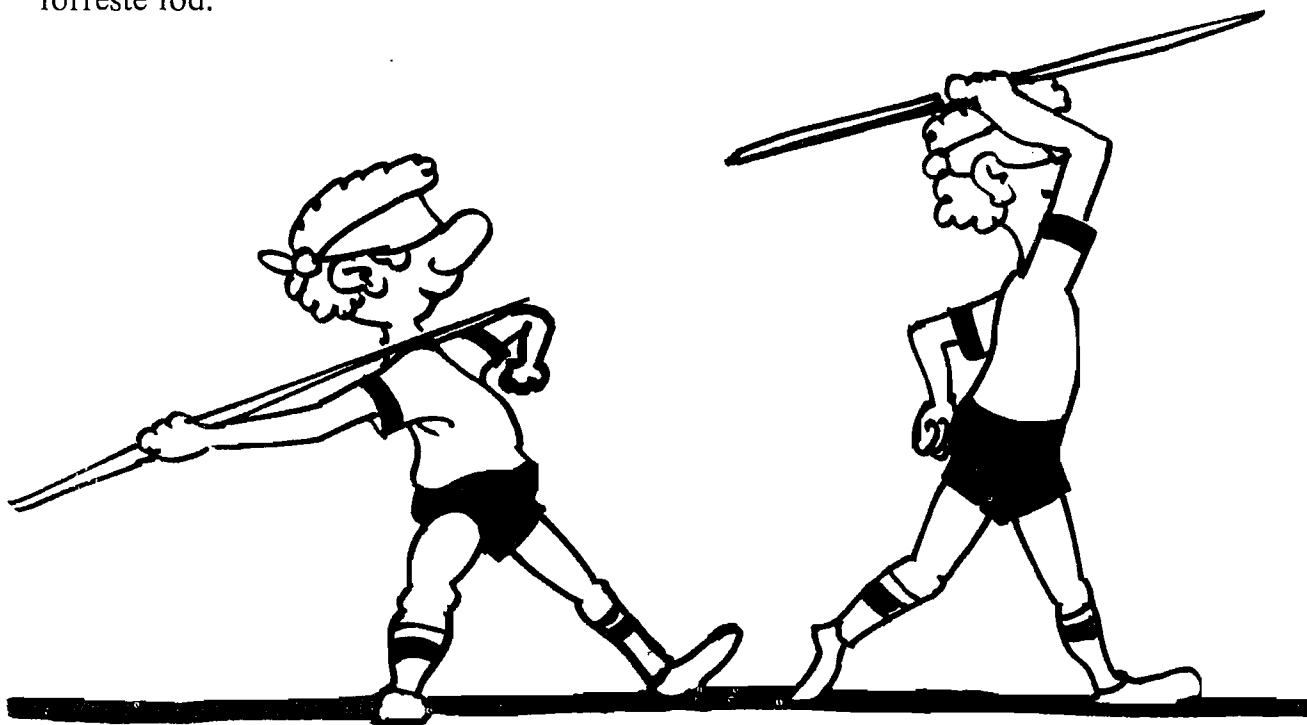
- d. Stående kast med omspring.

Formål:

at indøve opbremsningen af bevægelsen.

Kastet indøves som under pkt. c – efterfulgt af omspringet.

Det er vigtigt, at udøveren fornemmer kraften i vægtoverføringen, der nødvendiggør omspringet (overbalance).



2. Kast med tre skridts tilløb.

- a. Gå tre skridts tilløbet med omspringet mange gange.
- b. Gå tre skridts tilløbet med omspringet og aflever spydet.
- c. Indøv tre skridts tilløbet med omspringet i langsomt tempo.
- d. Indøv tre skridts tilløbet med omspringet i naturligt tempo.

Lege som fortræning til spydkast

Se afsnit under boldkast.

Teknisk træning

Den videre tekniske træning vil især rette sig mod indøvelse af koordinationen imellem tilløb og aflevering/omspring. Da den blinde elev skal være opmærksom på såvel løberetning som kasteretning, trænes dette, til der opnås en vis rutine, så der frigøres overskud til selve kastet.

Fejl og rettelser

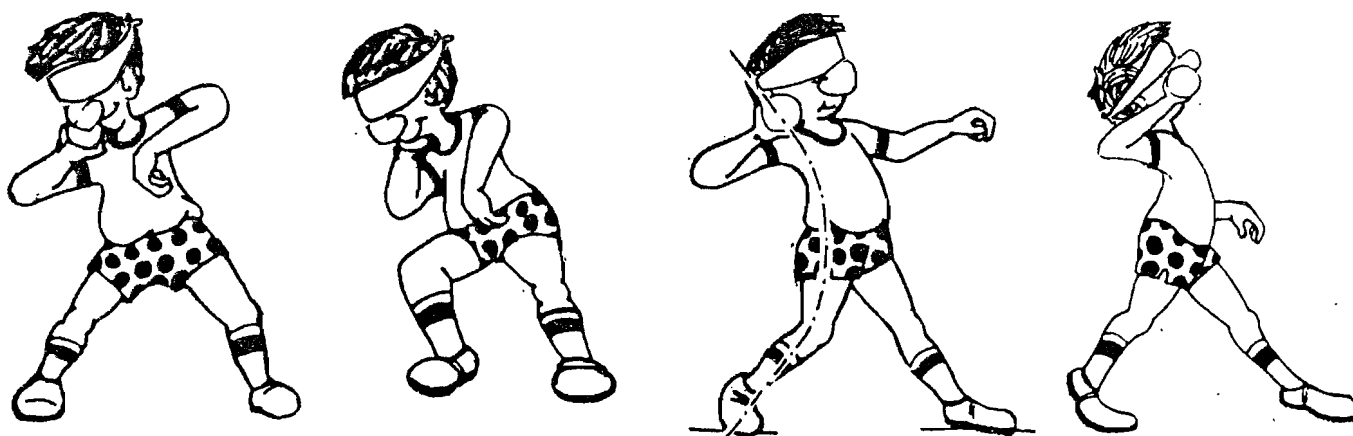
1. Fejl: Spydet peger i forkert retning inden afleveringen.
Rettelse: Lad den frie hånd støtte spydet umiddelbart inden afleveringen for at sikre kasteretningen.
2. Fejl: Spydet afleveres for sent og markerer for tidligt.
Rettelse: Slip spydet, imens det endnu har retning opad.
3. Fejl: Spydet holdes skævt i forhold til kasteretningen, og bagenden rammer derfor kasteren i afleveringen.
Rettelse: Se rettelse ved fejl under pkt. 1. Lad albuen pege i kasteretningen.
4. Fejl: Spydets bagende trækkes ned i afleveringstidspunktet.
Rettelse: Tommel- og pegefinger skal afslutte kastet tidligere.

Råd og vink

Det er en god idé at lade den blinde elev kaste med mange forskellige redskaber, så tyngde og form fornemmes i forhold til, hvor langt der kan kastes.

Sikkerhed

Det er vigtigt at være opmærksom på faremomentet. Under instruktion af spydkastet må det indskærpes, at der ikke må kastes, før instruktøren giver tydelig besked om det. Ingen må stå ved siden af, foran eller lige bag ved kasteren. Spydet bæres altid lodret.



Kuglestød

Kuglestød er en teknisk krævende disciplin, som kræver en nøje træning af de enkelte elementer. Især armens/albuens placering i afleveringsøjeblikket har det vist sig, at blinde elever kan have svært ved at fornemme.

Den færdige disciplins afvikling

Kuglestød består af fatning af redskab, tilløb, aflevering og omspring.

Afviselser i forhold til en seende elevs stød

For den synshandicappede er det tilladt at få markeret kasteretningen med et lydsignal, før stødet eller tilløbet er begyndt.

Specifikke forudsætninger

Kuglestødbevægelsen er ikke i ret høj grad indeholdt i det naturlige bevægemønster. Det er derfor vigtigt f.eks. at lege skubbelege, da skubbebevægelsen bl.a. er et af grundlagene for kuglestød.

Andre forudsætninger er barnets evne til at finde yderstillinger (f.eks.

1. albuens placering i udgangspositionen
2. strakt arm i afleveringen),

at koordinere arm/benbevægelsen ved tilløb og aflevering,

at rotere i rygsøjlen i afleveringen,

at have tilstrækkelig muskelstyrke til at få et kraftfuldt stød.

Kommentarer til redskaber

Selve disciplinen afvikles med samme kugler og vægt som til seende. I skoleatletik stødes med følgende vægt: drenge 3 kg og 4 kg, piger 2 kg og 3 kg.

Det er vigtigt, at redskabets vægt passer til eleven, når kuglestød indøves.

Gummikugler kan anvendes til kuglestød inden dørs. Gummikugler har samme vægt som jernkugler.

Lettere kasteredskaber kan med fordel anvendes til at indøve teknikken (ærteposer, bolde og lignende).

Desuden bør nævnes, at naturen i sig selv giver mange muligheder for at finde ting til at støde med.

Reglement:

Før kuglestødet har den synshandicappede elev ret til at blive orienteret i kasteringen.

Bemærk at på midten af ringens forreste halv bue er en stopplanke, hvis inderside falder sammen med ringens inderkant. Denne kan eleven bruge både som stopplanke og til markering af stødretningen.

Teknik

Stødet inddeles i følgende del-elementer:

a. Fatning af kuglen:

Kuglen ligger på den yderste del af håndfladen. Tommel- og lillefinger støtter kuglen på hver side. De tre øvrige fingre placeres bag kuglen.

b. Udgangsstilling:

Kuglen placeres ved halsen. Tommelfingeren berører kravenbenet. Albuen er bøjet, og overarmen er vinkelret på kroppen. Stå med bredstående parallelle fødder og siden i kasteretningen.

c. Tilløb med chassé eller hink:

Kroppen bøjes ned over højre ben ved bøjning i hoftedledet. Den frie arm peger i støderetningen. Vægten lægges på højre ben, og benet bøjes i knæledet.

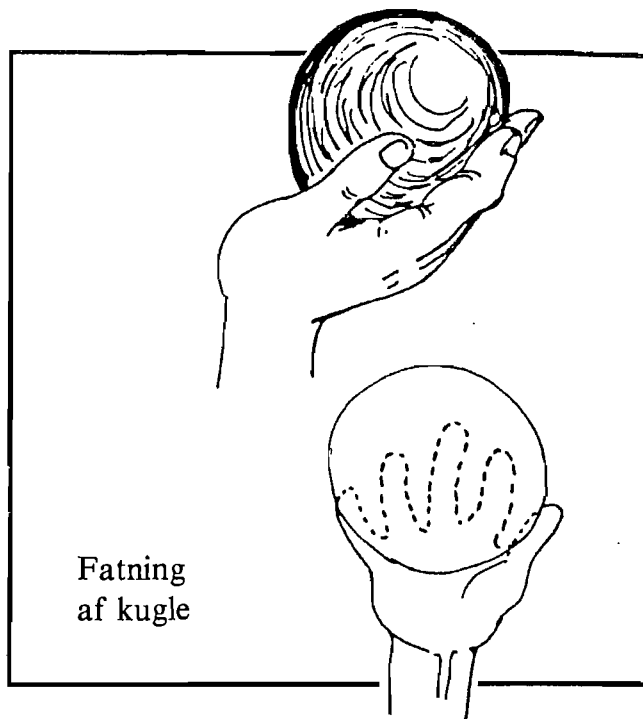
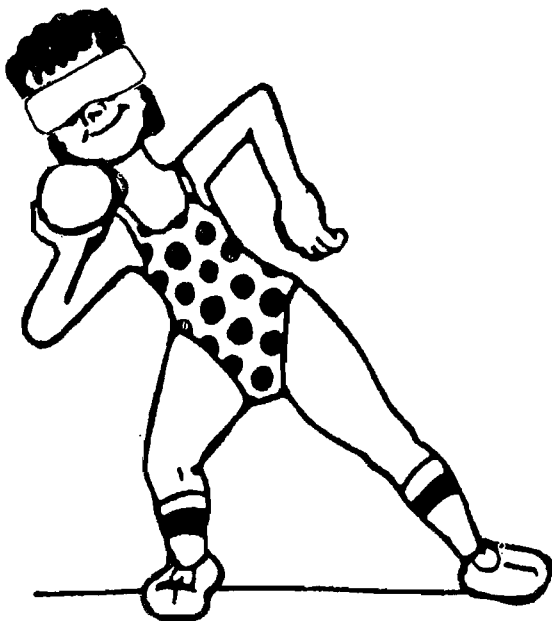
Der foretages et hink eller chassé i kasteretningen. Kroppen forbliver bøjet. Et skridt frem med venstre fod, som placeres i kasteretningen. Samtidig påbegyndes vægtoverføring til venstre ben samt kropsrotation. Den frie arm føres bagud.

d. Aflevering:

Rotationen og vægtoverføringen gøres færdig. Ben og krop strækkes ud. Højre arm strækkes fremad-opad i støderetningen, og kuglen afleveres. Lydgiver kan afgive støderetningen.

e. Omspring:

Kuglestødet afsluttes med et omspring på højre ben for at genvinde balancen. Ringen forlades bagud.



Metodik

For en blind elev kan det være vanskeligt at koordinere kasteretning, armbevægelse og afleveringstidspunkt, så kastet fremstår med tilstrækkelig kraft og højde. Derfor er det vigtigt at påbegynde metodikken med stående kast.

a. Aflevering:

Lille bredstående stilling med fødderne i kasteretningen. Fatning af kuglen se ovenfor.

Kuglen stødes cirka 45 grader frem-op.

b. Stående stød med siden i kasteretningen:

Bredstående. Forreste fod placeres fremme ved ringkanten. Kuglens placering se afsnit om teknik.

Husk den frie arm skal pege i kasteretningen.

Læg vægten på bageste ben, som er let bøjet.

Vægten overføres fra bageste til forreste ben.

Derpå stødes kuglen. Afslut stødet ved at samle bageste fod til forreste fod.

c. Stød med tilløb i form af chassé:

Udgangsstilling se afsnit om teknik. Stå bagest i ringen. Tilløbet er et chassé med omspring.



Lege som fortræning til kuglestød

Skubbe/støde lege (f.eks. på rullebræt): Skubbe sig væk fra hinanden, mens eleverne ligger på maven på rullebræt. Skubbe sig væk fra ribben.

To og to. Stå på en måtte i gangstående. Læg håndfladerne mod hinanden. Skub hinanden i overkroppen. Fødderne skal blive på samme sted.

To og to. Et stykke tæpperest eller en måtte, som kan glide på gulvet til hver. Lig på maven med hovederne mod hinanden. Bøjede arme. Læg håndfladerne mod hinanden. Skub den anden væk. Træk hinanden tilbage igen.

Skubbe/væltelege enten på hoppepude eller på stor blød måtte.

En ekspander eller en gummisnor fastgøres til en ribbe i skulderhøjde. Den anden ende holdes i hånden. Stå med ryggen til ribben og foretag stødbevægelser (se illustration side 40).

Kasteleg: Kasteplade fastgøres i en ribbe. Kastepladen kan anvendes som målplade for stød med bolde eller ærteposer (se illustration side 38).

Formelle træningsforslag

Armbøjninger på gulv.

Armbøjninger som ribbeøvelse: Stå et skridt fra ribben med armene i skulderhøjde. Sæt hænderne imod ribben ud for skulderhøjde og foretag armbøjninger.

Stemøvelse: Hæng sandposer eller anden vægt over en bom. Lav et bomstop lige over skulderhøjde. Stå med skulderen under bommen. Stem bommen opad med en arm ad gangen.

Indøvelse af stødbevægelsen: Eleven placerer stødearmen i udgangsstilling. Hjælperen lægger sin knyttede hånd som en kugle i støderens hånd og har derved mulighed for at give en vis modstand. Støderen foretager stødbevægelsen.



Teknisk træning

Denne træning bør bestå i at udvikle/forbedre koordinationen imellem tilløb og aflevering.

Det endelige stød med tilløb stående med ryggen i kasteretningen kan kræve stor træning for den blinde elev, da rotationen med ændret kropsposition kan give orienteringsvanskeligheder. Tydelig lydkilde er vigtig.

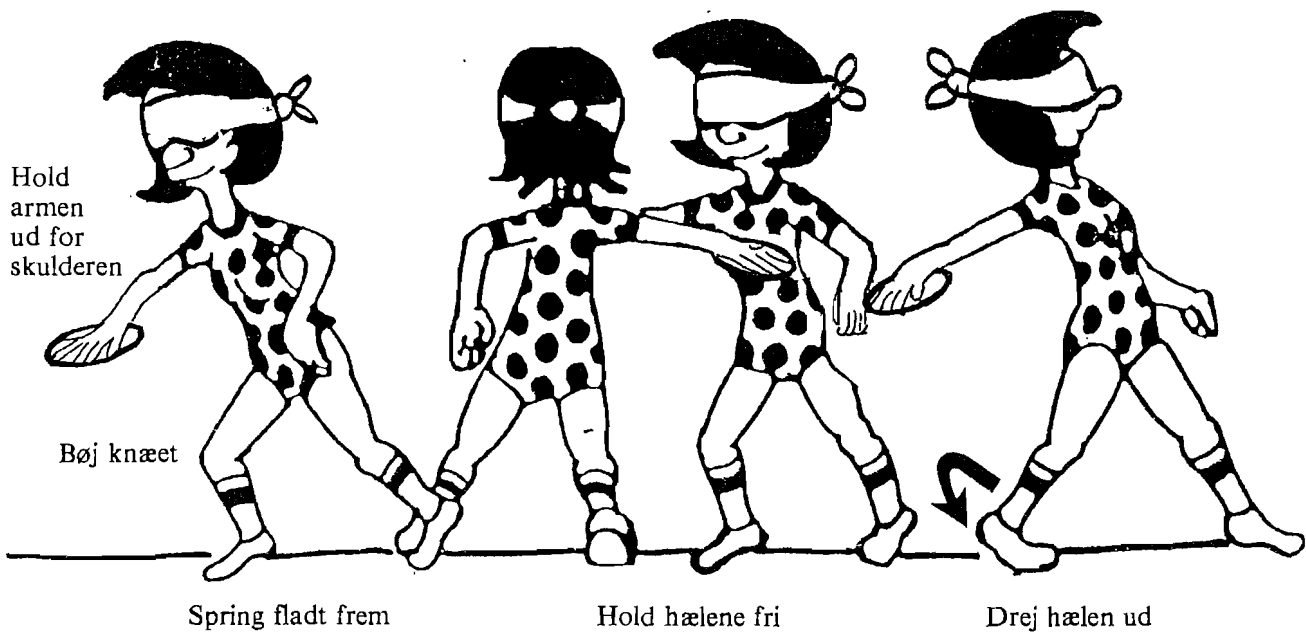
Fejl og rettelser

1. Fejl: Albuen peger nedad og holdes ind til kroppen.
Rettelse: Albuens korrekte placering vises ved taktil instruktion.
2. Fejl: Afleveringen er for lav. Kuglens bane bliver flad.
Rettelse: Lad den frie arm vise stødretningen, inden der stødes. Indøv stødretningen i slow motion.
3. Fejl: Stødearmen føres for tidligt væk fra kravebenet.
Rettelse: Øv kropsrotationen, så den starter, før stødearmen slipper kravebenet.

Sikkerhed

Det er vigtigt at være opmærksom på faremomentet. Under instruktion af stødet med den blinde elev må det indskræpes, at der ikke må afleveres, før instruktøren giver tydelig besked om det. Ingen må stå ved siden af eller foran støderen.

Hold stadig armen ud for skulderen



Diskokast

Beskrivelse af færdig disciplin

Kastet består af fatning af redskab, tilløb (i form af rotation), aflevering og omspring.

Afvigelser i forhold til en seende elevs kast

For den synshandicappede er det tilladt at få markeret kasteretningen med et lydsignal, før kastet eller tilløbet er begyndt.

Det kan være vanskeligt for en blind elev at udføre et rotationskast. En del blinde elever anvender derfor stående diskokast med omspring.

Specifikke forudsætninger

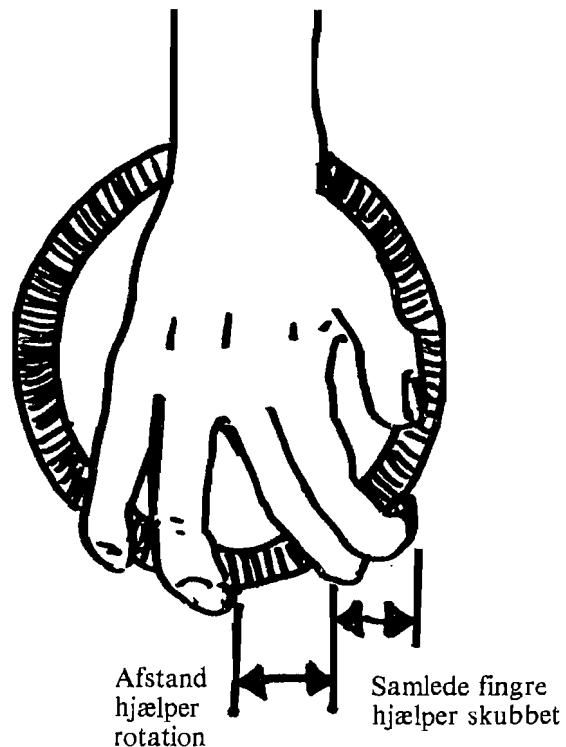
Diskokast er et slyng og rotationskast. Det er en vigtig forudsætning for et vellykket kast med diskos, at eleven har fornemmelsen af slyngbevægelsen og har forståelse for, at rotationerne er med til at give kraften i kastet.

Det vil endvidere være gavnligt, at eleven er fortrolig med boldkast, idet nogle af elementerne derfra også indgår i diskokastet. Eksempelvis er yderstillinger og fornemmelse af »krafteksplosion« lettere at indøve ved boldkast.

Kommentarer til redskaber/faciliteter

Disciplinen afvikles med de samme redskaber som for seende. Herudover kan til træning med fordel anvendes slyngbold og frisbee.

I skoleatletik kastes diskos med følgende vægt: drenge 1 kg og 1,5 kg, piger 1 kg.



Teknik

Diskoskastet inddeles i følgende elementer:

a. Fætning af redskabet:

Diskossen hviler på 2.-5. fingers yderste led.
Tommelfinger hviler løst på diskossen.

b. Udgangsstilling:

Ved det færdige kast står udøveren med ryggen i kasteretningen ved ringens bagerste kant. I skolesammenhæng arbejdes dog sjældent med kast med $1\frac{1}{2}$ omdrejning, som dette kast indebærer.

Det mest almindelige er at betragte et kast med hel omdrejning som det færdige kast.

Udgangsstillingen ved dette kast er med front i kasteretningen. Afstanden mellem fødderne er svarende til skulderbredde.

c. Tilløb:

Tilløbet består i princippet af $1\frac{1}{2}$ (eller hel) rotation om egen krop. Formålet med denne rotation er at opnå hastighed i armens slyng og dermed kraft i kastet.

d. Aflevering:

Ved afleveringen er tilløbet afsluttet, og ansigtet er nu i kasteretningen.

En lyd giver kan angive kasteretningen.

I forbindelse med tilløbet er kastearmen i fart. Farten øges nu, og kastearmen slynges fremad og opad. Langfingeren er det sidste, der slipper kontakten med diskossens egenrotation, hvilket er en forudsætning for en stabil flugt gennem luften.

e. Omspring:

For at undgå at overtræde og for at genfinde balancen, landes med let bøjet højre ben med foden på tværs af kasteretningen.



Metodik

For en blind elev kan det være vanskeligt at koordinere kasteretning, rotation, muskelspænding, afleveringstidspunkt og diskossens flugt i luften.

Det kan være en god idé at starte med øvelser med slyngbold, som er en god forudsætning for diskoskast.

Endvidere kan det anbefales at lade eleven fornemme diskossens roterende og fremadglidende bevægelser ved at føre diskossen langsomt gennem luften.

Da det vigtigste i rotationskastene er en god balance, kan det være en god træning at lave mange rotationer efter hinanden, mens et lydfyr angiver den retning, hvori det skal foregå.

Når man har fornemmelsen af rotation, balance og kraft kan man gå over til diskossen.

a. Fatning og aflevering:

Det bør trænes særskilt, som stående aflevering.

b. Stående kast:

Dette kan betragtes som et del-element af det færdige kast. Formålet med indøvelsen af dette er at træne slutbevægelsen af arme og ben ved afleveringen.

Udgangsstillingen ved det stående kast er med bredstående stilling med venstre side i kasteretningen. Det sker under det stående kast med halv omdrejning.

Kastearmen svinger frem og tilbage et par gange, idet diskossen ved fremsvinget standses af venstre hånd.

Når diskossen er i balance, og hastigheden er tilpas, fortsættes svinget til aflevering. Når afleveringen finder sted, foretages et omspring, idet højre fod flyttes i kasteretningen ved en rotation over venstre fod.

c. Kast med hel omdrejning:

Afleveringen finder sted som indøvet under stående kast, men for at få yderligere kraft, anvendes en rotation, som giver diskossen fart.

Start med front i kasteretningen.

Løft venstre ben og venstre arm.

Træd frem på venstre fod samtidig med at diskossen svinges frem til venstre hånd.

Gå et skridt videre frem på højre fod, samtidig med at højre arm med diskossen svinges bagud. Her bliver den indtil afleveringen.

Venstre fod foretager endnu et skridt fremad, og højre ben sparkes fremad og rundt, så man lander på højre ben med ryggen i kasteretningen.

Venstre fod sættes i jorden i kasteretningen. Omdrejningen er færdig, der er hastighed på diskossen, og afleveringen kan begynde.

Da den blinde elev ikke kan imitere bevægelsen, må det påregnes, at rytmen i dette kast må øves mange gange, før del-elementerne sættes sammen til hele bevægelsen.

Først når eleven fornemmer den spænding og kraft, som tilløbet giver, vil han være i stand til at præstere rimelige diskoskast.

Lege som fortræning til diskoskast

Alle slags lege med frisbee.

Svingfigur – svinge hinanden to og to.

Lege med lydlegetøj, som giver lyd, når de svinges rundt i luften. Det kan f.eks. være et rør med forskellige toner («musikrør») eller en snor bundet på en lineal. Den giver lyd, når man svinger snoren rundt i luften.

En »humlebi« laves af to korkpropper, en elastik og en ispind.

»Kaffen koger« – man svinger en snor med en lyd giver i enden, som man skal springe over.

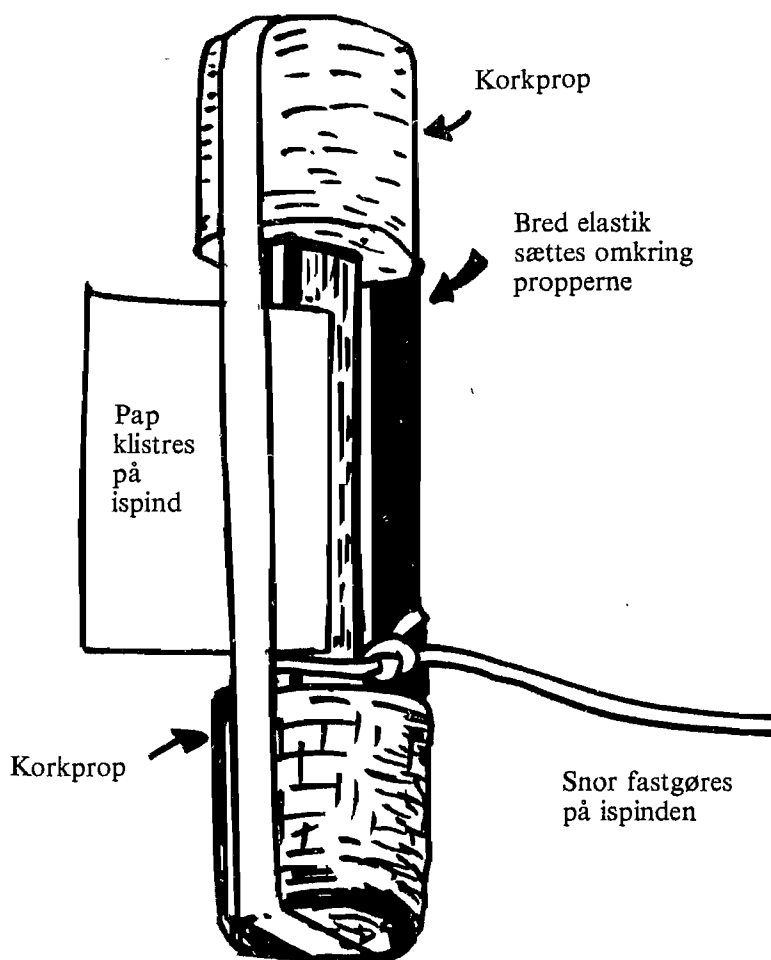
Slynge med forskellige bolde: lette, tunge, store og små.

Disciplinen slyngbold.

Teknisk træning

Den sidste træning vil for den blinde elev bestå i en videre træning af rotationen, når kasteteknikken er indlært.

»Humlebi«



Fejl og rettelser

1. Fejl: Diskossens flugt i luften er urolig.
Rettelse: Afleveringen trænes isoleret, og læreren beskriver ved hvert kast, om diskossen ligger korrekt i luften. Motorisk instruktion anbefales (se motorisk instruktion).
2. Fejl: Diskoskastet bliver fladt.
Rettelse: Eleven angiver med den frie arm afleveringspositionen, inden kastet foretages, og læreren korrigerer, til positionen er korrekt.
3. Fejl: Diskossen lander for langt væk fra kasteretningen.
Rettelse: Brug lyd giver til at angive korrekt kasteretning, og indret kastet efter denne.

Råd og vink

Det er en fordel at være fortrolig med de foregående kast, før eleven begynder at kaste diskos, fordi kastet indebærer stor grad af koordination.

Sikkerhed

Da diskossen let kan glide ud af kasterens hånd, er det vigtigt at være meget opmærksom på faremomentet ved dette kast. Opstilling af kasteretning må forudsættes eller anden afskærmning. Ingen må stå ved siden af eller foran kasteren. Den blinde elev må aldrig kaste, før der er givet tydeligt auditivt tegn hertil.

ORDLISTE

- Tryllesnor*: Elastiksnor på 8 meters længde.
- Bjældebold*: Bold med bjælde (f.eks. til goal ball).
- Hollænderkort* (svulmekort): Plastkort, hvor f.eks. en rute er aftegnet ophøjet.
- Kenkobelde*: Skindbold med bjælde.
- Lydfyr*: Elektronisk lydfyr. Lydgiver, der giver lyd for løberen.
- Goal ball*: Holdboldspil for blinde. Reglerne fås på Refsnæsskolen.
- Startmarkering*: Taktil genstand, som den blinde elev selv kan finde.
- Circuitprogram*: Forslag til circuitprogrammer findes f.eks. i »Grundlæggende fysisk træning« af Ivar Berg-Sørensen.

FORHANDLERE

- Kasteplade*: Henvendelse til Nick Jørgensen, Refsnæsskolen.
- Elektrikerrør – løbesnor/kastesnor*: Henvendelse til Nick Jørgensen, Refsnæsskolen.
- Oppustelig overligger*: Presenco, Jernet 3-7, 6000 Kolding. Telf. 75 50 60 11.
- Lydfyr* (elektronisk lydfyr): Kommuneservice, Sommerstedgade 7, 1718 Kbh.V.
- Stor pølle*: Krea A/S, Skejby Nordlandsvej 303, 8200 Århus N. Telf. 86 78 57 00.
- Bjældebold* (goal ball): Presenco, Jernet 3-7, 6000 Kolding. Telf. 75 50 60 11.
- Kenkobelde*: Blakke Møllevej 18 B, 4050 Skibby. Telf. 42 32 60 22.

LITTERATURLISTE

- Bech, Axel*: Friluftaktiviteter.
- Berg-Sørensen, Ivar m.fl.*: Grundlæggende fysisk træning. Borgens Forlag 1971.
- Brønfeld, Poul m.fl.*: Børn og bevægelse. Løb, spring, kast. København 1979.
- Dal-Frederiksen, P. E.*: Fumlere – tumlere og idræt. Duo. Uden udgivelsesår.
- Duo*: Idrætskompendium. Bind 1 og 3.
- Ege, L.*: Fri idræt. Løbe, springe, kaste. Duo 1981.
- Fluegelman, A.*: More new games. Garden City, Delphin Books 1981.
- Halkier, Karen Inge*: Skoleatletik. J. Fr. Clausens Forlag. 1973.
- Hyldgård, Lone*: Tips och træning. Uppsala 1986.
- Johansen, Johan m.fl.*: Skoleidræt.
- Koch, Karl*: Løb, spring og kast i de yngste klasser. Borgens Forlag 1971.
- Mogensen, Inga Friis*: Leg, bevægelse, handicap. Åbybro Duo 1988.
- Nytrø, Arne*: Friidrettsteknikk. Universitetsforlagen. Oslo 1988.
- Orlick, Terry*: Alle vinder. Borgen 1982.
- Tinggaard, Anne*: Idrætsanlæg for alle. DHIF, København 1992.
- Tinning, Martin o.a.* (DAF, DDGU, DDSG&I): Atletik for alle. DAF 1988.

Tilpassede regler for atletik til DM og NM i skoleatletik

Generelle regler

1. Grundregler

1.1. De nugældende IAAF-regler (International Amatør Atletik Organisation) skal gælde i alle tilfælde med undtagelse af de nedenfor nævnte tilføjelser og modifikationer.

1.2. IBSA-regler viger for den engelske version.

2. Kvalifikation

IBSA-klasserne B1, B2 og B3 kvalificerer til deltagelse som beskrevet under afsnit 3 nedenfor.

3. Klassifikation

B1: Uden lyssans på noget øje op til lyssans, men uden mulighed for at se håndbevægelser i nogen afstand eller retning.

B2: Fra mulighed for at se håndbevægelser til synsstyrken 2/60 og/eller synsfeltindskrænkning på 5 grader eller mindre.

B3: Fra > 2/60 til 6/60 og/eller synsfeltindskrænkning på mere end 5 grader og op til og med 20 grader.

Alle klassifikationer på bedste øje med bedste korrektion (dvs. alle sportsudøvere, som bruger kontakt- eller korrektionslinser skal have dem på ved klassifikationen, hvadenten de agter at konkurrere med dem på eller ej).

Deltagerne klassificeres fortsat i B2 og B3, men konkurrerer med hinanden.

4. Tillemplings-faciliteter

4.1. For klasse B1: Akustiske signaler er tilladte. Imidlertid er ingen visuelle tillemplinger til de eksisterende faciliteter tilladte.

I B1 discipliner, hvor akustisk hjælp bruges (for eks. 100 m løb, længdespring, tre-spring og højdespring) skal der kræves total stilhed af tilskuerne.

4.2. For klasse B2: Visuel tillempling til eksisterende faciliteter er tilladt (dvs. maling, kridt, pudder, kegler, flag osv.) Akustiske signaler må også bruges.

4.3. For klasse B3: IAAF-regler vil blive fulgt i deres helhed med undtagelse af omstående nævnte.

5. Discipliner

5.1. Bane-discipliner

Klasse B1

100 m (M/K)

400 m (M/K)

1500 m (M/K)

Klasse B2

100 m (M/K)

400 m (M/K)

1500 m (M/K)

Klasse B3

100 m (M/K)

400 m (M/K)

1500 m (M/K)

5.2. Mark-discipliner

Klasse B1

Længdespring (M/K)

Højdespring (M/K)

Spydkast (M/K)

Kuglestød (M/K)

Klasse B2

Længdespring (M/K)

Højdespring (M/K)

Spydkast (M/K)

Kuglestød (M/K)

Klasse B3

Længdespring (M/K)

Højdespring (M/K)

Spydkast (M/K)

Kuglestød (M/K)

5.2.1. Redskabets vægt.

Kvinder: Spydkast 400 g. Kugle 3 kg.

Mænd: Spydkast 600 g. Kugle 4 kg.

Konkurrenceregler

6. Adgang til konkurrenceområder

B1 og B2 sportsmænds ledsagere eller ledsageløbere har adgang til at ledsage deltagerne ind på banen eller kast- og springområdet. De personer, som fungerer som ledsagere, skal klart kunne identificeres som sådanne.

7. Løbsregler

7.1. 100 m for klasse B1

7.1.1. Denne disciplin organiseres som serier af løb med tidtagning for hver deltager. Resultatet bestemmes af de opnåede tider.

7.1.2. Når der er mere end seks deltagere, skal disciplinen organiseres i form af en kvalifikationsrunde og en finale, hvor de seks bedste tider kvalificerer til deltagelse i finalen.

7.1.3. Rækkefølgen, i hvilken sportsudøverne skal løbe, bestemmes ved lodtrækning. Hvis der imidlertid er en finale, arrangeres rækkefølgen på den måde, at den hurtigste fra kvalifikationsrunden løber sidst, den næsthurtigste anden sidst etc.

7.1.4. En B1 løber kan løbe med hjælp fra ikke mere end to råbere. Den ene af dem skal forblive bag målstregen. Der er ikke nogen restriktioner med hensyn til den anden råbers placering, men han eller hun skal forblive på samme sted.

Det er råberens ansvar at sikre, at løberen er tilstrækkeligt orienteret om startposition, samt at lede ham/hende på hele løbsdistancen.

7.1.5. Omløb kan kræves, når omstændigheder uden for løberens og råberens/ledsagerens (som et hold) kontrolmulighed har forstyrret løberens præstation.

7.2. 200 m til 800 m for klasse B1

7.2.1. Klasse B1 løbere løber med ledsager. Hver løber skal tildeles to baner for sig selv og hans ledsager.

7.2.2. Startlinierne i en forskudt start vil være banerne 1, 3, 5, 7 osv.

7.3. 200 m til 800 m for klasse B2

7.3.1. B2 sportsudøvere skal have tildelt to baner (til sig selv og ledsageren) i alle løb på baner og i 800 m starter i baner. Regel 7.2.2 anvendes i denne klasse.

7.3.2. En sportsudøver i klasse B2 kan vælge en ledsager i enhver løbedisciplin. Hvis dette ønskes, gælder reglerne for ledsagere for klasse B1.

7.3.3. Såfremt der kun er fire løbebaner, kan det tillades, at B2 og B3 løbere løber alene også i finaler.

7.4. Ledsagemetoder

7.4.1. Sportsudøverne opfordres til at medbringe egne ledsagere. Arrangørerne kan imidlertid sørge for passende ledsager, hvis dette er angivet på tilmeldingsblanketten på forhånd (sammen med specificeret beskrivelse af standarden af ønsket ledsagelse).

7.4.2. Deltager og ledsager betragtes som et hold i konkurrencen (se imidlertid afsnit 7.4.7 omstående).

7.4.3. Sportsudøverne vælger ledsagemetode. Han eller hun kan vælge albuestøtte eller et tøjrløb eller at løbe frit. Løberen må endvidere modtage verbal instruktion fra ledsageren.

7.4.4. Ledsageren må ikke på noget tidspunkt trække sportsudøveren eller drive ham frem ved at skubbe.

7.4.5. Hvad enten et tøjrløb bruges eller ej, må sportsudøveren og ledsageren ikke på noget tidspunkt være mere end 0,5 m fra hinanden. (Bemærk: Hvis ekstraordinære eller tilfældige omstændigheder fører til, at denne regel brydes, skal IBSA's tekniske officials bestemme, om der skal ske diskvalifikation.)

7.4.6. Det er tilladt at have to ledsagere i mellem- og langdistanceløb (mere end 400 m). Det er kun tilladt en løber at udskifte ledsager én gang. Udskiftningen må foretages uden hindringer for andre løbere og må kun finde sted i opløbet inden for 50 meter fra mållinien. Ønsket om at udskifte ledsager må meddeles på forhånd til løbsdommeren og IBSA officials. Officials bestemmer betingelserne for udskiftning og meddeler disse på forhånd til løbsdeltagerne.

7.4.7. Når den blinde løber krydser mållinien, skal ledsageren være bagved hende eller ham.

7.5. Startblokke

7.5.1. Konkurrencedeltagere i B1 og B2 løbediscipliner på 100-400 m kan vælge at starte med eller uden startblokke eller anvende stående start.

7.7. Stafetløb

7.7.1. Stafetløbshold skal minimum have en B1 og en B2 løber. Stafetløbsholdet må ikke have mere end en B3 løber.

7.7.2. Løberne skifter ikke stav.

7.7.3. Den ventende løbers startposition må ikke være længere tilbage end central linien (10 m) i skifte-zonen (se IAAF regelbog med diagram).

7.7.4. Et fair skift etableres, når den indkommende løber kommer ind i skifte-zonen, før den ventende løber forlader skifte-zonen.

7.7.5. Når den ventende løber har forladt skifte-zonen, må han og hun ikke vende tilbage skifte-zonen.

7.7.6. Når den blinde løber kommer ind i skifte-zonen, skal ledsageren være bag ham eller hende.

7.7.7. 4×100 m stafetløb:

a. Løbes udelukkende på baner.

b. Hvert hold tildeles to baner.

c. Skifte-zoner vil være banerne 1, 3, 5, 7 osv.

7.7.7.1. Stafetten afvikles med et hold ad gangen.

7.9. Tidtagning

7.9.1. Som følge af vanskeligheder, sportsudøverne i alle kategorier har med hensyn til at læse displayet på urene placeret på banesiden, er det tilladt for trænerne at råbe tider til udøverne i distanceløb på 800 m og derover, men det skal gøres uden for banen.

8. Regler for springkonkurrence

8.1. Længde- og tre-spring

8.1.1. For B1 og B2 sportsudøvere skal afsætsområdet bestå af et rektangel 1×1,22 m, som skal være forberedt på en sådan måde (ved brug af kalk, talkumpudder eller let sand osv.), at sportsudøveren efterlader et spor på området med hans eller hendes afsætningsfod.

8.1.1.1. Det er tilladt at springe med og uden tilløb (B1, B2 og B3). Ved spring uden tilløb er det tilladt med såvel samlet som delt afsæt.

Det er tilladt, at fødderne ved stående afsæt stikker ud over afsætsområdet. Forsøget regnes først for overtrådt, når der er sat afsætningsmærker efter afsætsområdet.

(Bemærk: Af sikkerhedsgrunde anbefales det indtrængende, at minimumafstanden mellem aksens af tilløbsbanen og siderne på landingsområdet er 1,75 m. Hvis denne anbefaling ikke kan følges, må der tages yderligere sikkerhedsmæssige forholdsregler af IBSA officials, som er ansvarlige for disciplinerne.)

8.1.2. Måling af springets længde i B1 og B2 udføres fra landingsstedet i sandgraven til det nærmeste aftryk af afsætsfoden. Når udøveren ikke sætter af fra afsætsområdet, men før det, skal målingen foretages fra landingsstedet i sandgraven til hjørnet af afsætsområdet længst fra sandgraven.

8.1.3. Afsætsområdet fungerer ellers på samme måde som et normalt afsætsbræt (dvs. det er ikke tilladt for en sportsudøver at sætte af med nogen del af hans eller hendes støvle bag hjørnet af afsætsområdet tættest ved sandgraven).

B1/B2 længdespring

Anbefalet minimum gravbredde 3,5 m.

Målinger foretages tilbage fra graven til det nærmeste aftryk på afsætsområdet eller til det fjerneste hjørne af afsætsområdet.

8.1.4. Minimumafstandene mellem afsætsområdet og sandgraven skal være følgende:

Længdespring (alle klasser)	1 m
Trespring (B1)	8 m
Trespring (B2)	10 m
Trespring (B3)	10 m

For uøvede springere kan afsætszonen etableres direkte i forlængelse af springgraven og kan udvides i længden til 2 m.

(Bemærk: De nøjagtige afstande mellem bræt og sandgrav vil blive fastlagt for hver konkurrence i samråd med IBSA officials.)

8.2. Højdespring

8.2.1. Klasse B1 springere må røre overliggeren for at orientere sig inden tilløbet. Hvis sportsudøveren under dette løsner overliggeren, gælder det ikke som springforsøg.

8.2.1.1. Det er tilladt at springe med og uden tilløb (B1, B2 og B3). Ved spring uden tilløb er det tilladt med såvel samlet som delt afsæt.

8.2.2. Konkurrencedeltagere i klasse B1 og B2 må bruge en råber som akustisk orientering. Råbereren skal stå på et sted, hvor det ikke hindrer disciplin-officials.

9. Regler for kastekonkurrence

9.1. Konkurrencedeltagere i klasse B1 og klasse B2 må følges af en ledsager til kastecirklen eller startbanen.

9.2. Det er ledsagerens opgave at hjælpe sportsudøveren med at orientere sig i kastecirklen eller på startbanen før kastet. Ledsageren skal forlade banen eller cirklen, før kastet kan udføres.

9.3. Akustisk orientering er tilladt for sportsudøvere i klasse B1 og B2 før, under og efter deres kast.

9.4. Konkurrencedeltagere i B1 og B2 kan først ledsages fra kastecirklen eller startbanen, når dommeren har afgjort, om forsøget er gyldigt.