



Før og efter de 11 ugers træning, har I mulighed for at teste elevernes fysiske formåen, trivsel og sundhedsviden.

Testningshæftet beskriver de tests, som det er muligt for jer at gennemføre med eleverne - og det er helt op til jer, hvorvidt I ønsker at lave alle tests, en del af af dem, eller ingen af dem.

Spørgeskemaer, testningsark og andre materialer, som skal bruges til at gennemføre testningen, vil I få tilsendt via mail, inden I starter forløbet.

*OBS: Tidsangivelserne i hæftet er vejledende, og tager udgangspunkt i den tid det vil tage to lærere at gennemføre de pågældende tests med én klasse (20-25 elever).*

# TESTS I KLASSELOKALET

## TEST AF BALANCE

🕒 20 MIN

Denne test er et udtryk for elevernes koordination og muskelstyrke.

**Udstyr:** Resultatark.

### Udførelse:

Balanceevnen måles på begge ben - først det ene ben og derefter det andet. Balancen måles i bedst ud af tre forsøg på hvert ben. Testen foregår uden sko, så eleverne står med bare tæer eller strømpesokker på gulvet. De har vægten på hele foden og øjnene åbne. De har armene placeret på hofterne, og det ben, de ikke står på, placeres på indersiden af knæet, som figuren viser.

Når eleven har fået balancen løftes hælen fra underlaget og tiden startes.

Tiden stoppes idet en af følgende ting sker:

- Hænderne forlader hoften.
- Foden som eleven står på, flytter sig.
- Hælen går i gulvet.
- Foden, der hviler på knæet, flyttes derfra.



Alle tiderne indtil balancen mistes noteres. Husk at notere hvilket ben, eleven fik hvilken tid på.

## SPØRGESKEMA OG TRIVSELSMÅLING

🕒 30 MIN

**Udstyr:** Printede spørgeskemaer.

For at måle elevernes udvikling i sundhedsviden og trivsel, skal de svare på spørgeskemaer før og efter de 11 ugers undervisning. Fortæl eleverne, at de skal svare ærligt på spørgsmålene og fortæl dem, at de bare skal følge arket og sørge for at besvare alle spørgsmålene. De skal ikke dvæle for lang tid ved det samme spørgsmål. Hvis de ikke forstår spørgsmålet, må du som underviser gerne forklare dem, hvad spørgsmålet betyder, men ikke give dem svaret. Besvarelsen af både spørgeskema om sundhedsviden og trivselsundersøgelse vil tage ca. 30 minutter per elev.

# FYSISKE TESTS - I IDRÆTSHALLEN

## OPVARMNING

🕒 15 MIN

Inden de fysiske tests, skal eleverne varme op. Det sker via fire øvelser fra "11 for Health" opvarmningsprogrammet. Der opstilles to rækker med seks kegler. Hver øvelse laves to gange ligesom den almindelige opvarmning. Øvelserne er beskrevet herunder, og de skal udføres i den nævnte rækkefølge:

### 1. Løb i cirkler

- Løb i par, men start ved hver jeres kegle. Start med at løbe almindeligt op til den første kegle.
- Sidestep mod partneren og når I mødes på midten, så lav sidestep rundt om hinanden, mens I hele tiden kigger i samme retning. Sidestep derefter tilbage til keglen du kom fra.
- Når der sidestepes, bøjes hofter og knæ let og vægten holdes på fodballerne (imellem tæerne og buen under foden). Knæene må ikke dreje indad.
- Der løbes videre op til den næste kegle og øvelsen gentages. Når parret har været ved alle keglerne, løber de tilbage til start.
- Øvelsen gentages.

### 2. Forlæns og baglæns løb

- Løb to kegler frem (forlæns) og én kegle tilbage (baglæns). Gentag indtil du når den sidste kegle.
- Når der løbes, skal hofterne og knæene bøjes let, mens vægten holdes på fodballen (imellem tæerne og buen under foden). Knæene må ikke bue indad.

### 3. Vertikale hop

- Stå med fødderne i hoftebredde, og med hænderne på hoften.
- Bøj langsomt i hofte, knæ og ankler, ned til 90 grader.
- Læn overkroppen fremover, hold denne position i ét sekund og hop derefter så højt som muligt og stræk kroppen.
- Gentag i 30 sekunder og husk at sætte af og lande på begge fødder.
- Hold et kort hvil og gentag derefter øvelsen.

### 4. Løb

- Start ved første kegle, og løb med ca. 75% af din maksimale hastighed indtil sidste kegle. Jog derefter tilbage til start.
- Under øvelsen holdes ryggen oprejst. Hofte, knæ og fod holdes på en lige linje og lad ikke dine knæ bøje indad.
- Øvelsen gentages.

**FYSISK TEST 1 - STÅENDE LÆNGDESPRING**

🕒 15 MIN

Denne test er et godt mål for elevernes muskelstyrke.

**Udstyr:** Linje på gulvet, målebånd, noteringsark.

**Udførsel:**

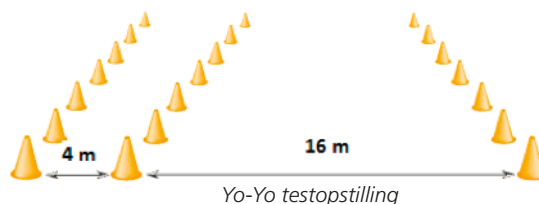
- Armene er placeret på hofterne.
- Fødderne er placeret bag startlinjen på gulvet.
- Eleverne går ned i hoppepositionen, og står der i minimum to sekunder for at undgå forspænding. De hopper afsted fra denne position.
- Når de er klar, skal de hoppe så langt de kan, uden at armene forlader hofterne.
- De skal lande på benene.
- Distancen er fra startlinjen, til det punkt hvor den bagerste hæl berører gulvet.
- Distancen i centimeter noteres i dataarket.
- Eleverne skal gennemføre to godkendte hop. Hvis en elev evt. slipper med armene eller ikke står stille efter landingen, skal eleven hoppe en gang til. Det er kun de godkendte hop, der noteres i dataarket.

**FYSISK TEST 2 - YO-YO INTERVAL RESTITUTIONSTEST NIVEAU 1**

🕒 30 MIN

Denne test er et godt mål for elevernes aerobe fitness.

**Udstyr:** Markeringskegler, 20 meter målebånd, Yo-Yo-lydfil, afspilningsudstyr, resultatark.

**Udførsel:**

- Inden testen startes, skal eleverne løbe de fire første ture fra niveau 5.1 til og med 11.2. Dette gøres for at sikre at alle elever har forstået hvordan testen skal løbes. Dette skal både gøres før og efter de 11 ugers undervisning, for at sikre at alt foregår ens til alle testene.
- Testen skal udføres indendørs i idrætshallen. Kegler markerer tre linjer. To linjer med 16 meters mellemrum, og en linje fire meter bag ved startlinjen (se figur).
- Det er lydfilen, der dikterer hvornår og hvor hurtigt eleverne skal løbe. Hvert løb er markeret med tre bip, der markerer henholdsvis start, vending og stop.
- Eleverne står klar bag startlinjen, og påbegynder at løbe de 16 meter, når det første bip lyder. Ved andet bip skal eleverne gerne have løbet, så de vender ved 16 meter linjen, og løber tilbage mod startlinjen. Ved tredje bip skal de nå ind bag startlinjen.
- Efter det tredje bip har lydt, har eleverne en aktiv restitutionstidsperiode på ti sekunder, hvor de skal gå eller jogge rundt om den anden keglerekke (den fire meter bag startlinjen), for derefter at vende tilbage til udgangspunktet (startlinjen).
- Løbene fortsætter med stigende hastighed (styret af tempoet i lydfilen), indtil man ikke fuldfører en omgang (2x16 meter).
- Der gives en advarsel, når en elev ikke fuldfører en omgang, inden for den tildelte tid (gult kort). Næste gang en omgang ikke fuldføres, er eleven færdig med testen (rødt kort).
- Man må ikke holde en pause i vendezonen i et løb, for derefter at løbe med i næste løb. Hvis man ikke når tilbage og stiller sig klar bag startlinjen inden næste løb påbegyndes, får man det røde kort, også selvom man ikke havde et gult kort.
- Eleverne må ikke tyvstarte, så de skal først starte, når bippet lyder.

**Resultat:** Elevens resultat er den samlede tilbagelagte distance, indtil han/hun ikke længere kan følge med bip'ene. Hvis eleven er startet på en omgang, og har gennemført de første 16 meter af denne distance, regnes omgangen med i resultatet. Det niveau lydfilen er nået til, når eleven udgår, er det, der noteres på papiret.