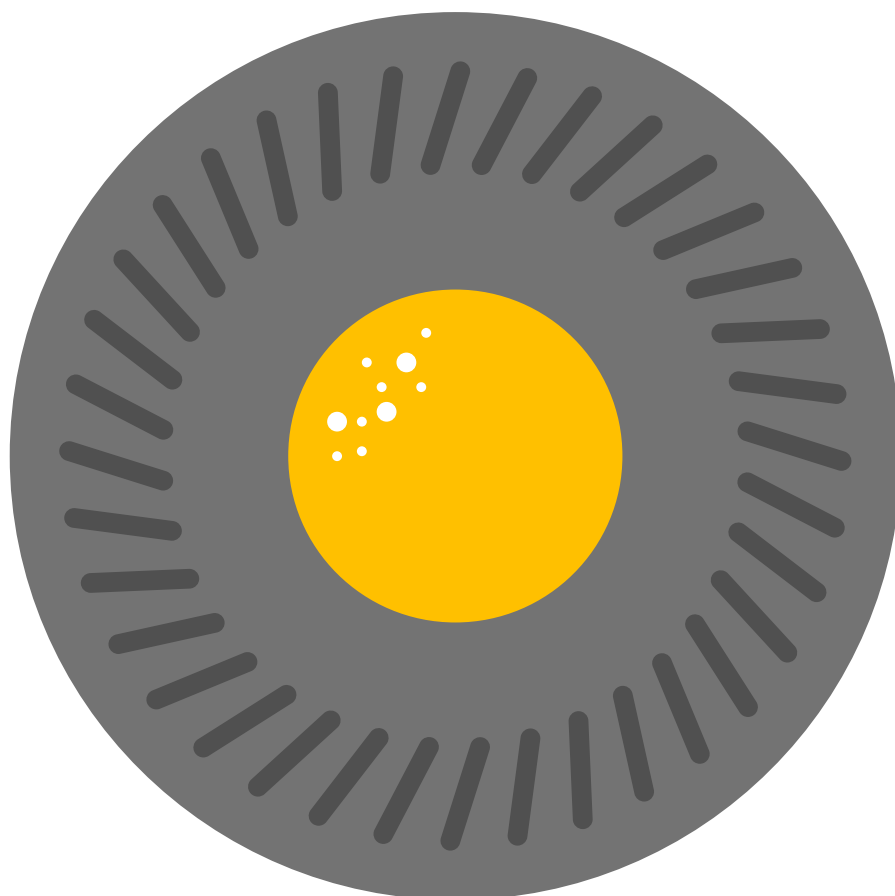


Løp med en astronaut: aktivitet 2

Trening – Energi i bevegelse



Kort om aktiviteten

Nå skal vi ikke bare forstå solen, vi skal kjenne den i kroppen.

Solen sender ut energi hele tiden. Noen ganger jevnt og rolig, noen ganger kraftig og noen ganger eksplosivt. Enkelte endringer på solen kan skje veldig raskt, og energien kan gå fra rolig til kraftfull på kort tid.

Det er denne følelsen vi skal få oppleve i treningen. Det kan kjennes uvant, og det er helt greit. Det viktigste er at du tør å prøve.

Innhold

Kort om aktiviteten	2
Hva er eksplosiv trening?	3
DEL 1: Oppvarming: Solen våkner	4
1. Solstrålen	4
2. Solbanen	4
3. Temperaturmåleren	4
4. Speilet	5
DEL 2: Eksplosiv trening: Solstormen	5
1. Solsprinten	5
2. Planethopp	5
3. Eksplosiv balanse	6
4. Lynet	6
DEL 3: Lek og samarbeid	6
AVSLUTNING – kjenn etter i kroppen	7
Lisensiering:	7

Hva er eksplosiv trening?

Det finnes ulike måter å bevege seg på:

- **Jevn og kontrollert bevegelse** – som rolig jogging
- **Rask og kraftfull bevegelse** – som sprint eller hopp

Eksplosiv trening handler om å:

- skape kraft raskt
- reagere umiddelbart
- gå fra stillstand til bevegelse

Hva skjer i kroppen?

I kroppen finnes det ulike typer muskelfibre.

- **Utholdende muskelfibre**
 - jobber over lang tid
 - brukes ved rolig og jevn bevegelse
- **Raske muskelfibre**
 - utvikler stor kraft på kort tid
 - brukes når du sprinter, hopper eller starter raskt

Når du trener eksplosivt, jobber begge typene sammen. Men de raske muskelfibrene jobber mest, det er de som skaper kraften.

Hvorfor er eksplosiv trening viktig?

Selv når du løper lengre distanser, trenger du å:

- kunne skyve godt ifra i hvert steg
- reagere raskt på det som skjer
- kunne endre tempo når det trengs

Det handler ikke bare om fart. Det handler om **hvor sterkt og effektivt** du beveger deg. Når du trener eksplosivt:

- lærer kroppen å skape kraft raskere
- blir musklene sterkere i hvert steg
- blir bevegelsene mer kontrollerte

Dette gjør at du kan løpe med mindre anstrengelse, men likevel få mer kraft i steget.

En sterkere kropp tåler mer

Når du trener eksplosivt, trener du også:

- balanse
- kontroll
- styrke i muskler og ledd

Dette kan gjøre at kroppen tåler belastning bedre og redusere risikoen for skader når du løper eller beveger deg raskt.

DEL 1: Oppvarming: Solen våkner

Hensikt: Vekke kroppen og skape kontroll før raskere bevegelser

Tid: 8–10 minutter

Fokus: Teknikk først – tempo etterpå

1. Solstrålen

Utførelse:

- Ta et utfallssteg frem
- Strekk armene opp mot «solen»
- Roter rolig overkropp og armer over det fremste benet
- Bytt ben

Tenk på:

- Stabilt kne
- Lang rygg
- Kontrollert bevegelse

Film: [Oppvarmingsøvelse 1](#)

2. Solbanen

Utførelse:

Kan gjøres stående stille eller i bevegelse – fungerer også i hinderløype.

- Dra ett kne opp mot brystet og hold det med hendene
- Før kneet ut til siden og tilbake til startposisjon
- Bytt ben

Fokus:

- Balanse
- Kontroll

Film: [Oppvarmingsøvelse 2](#)

Dette gjør deg mer stabil når du løper.

3. Temperaturmåleren

Utførelse:

Læreren roper:

- **0 grader** = elevene står helt stille
- **50 grader** = elevene jogger
- **100 grader** = elevene løper maks i 5 sekunder

Viktig: Elevene skal reagere med én gang.

Film: [Oppvarmingsøvelse 3](#)

4. Solspeilet

Jobb i par. Én leder bevegelsene, den andre («skyggen») følger umiddelbart.

Film: [Oppvarmingsøvelse 4](#)

Fokus: reaksjon og konsentrasjon

DEL 2: Eksplosiv trening: Solstormen

Nå går vi fra **kontroll** → **kraft**.

Her skal det begynne å kjønnnes i kroppen.

Hensikt: Trene hurtighet, kraft og reaksjon

Tid: 12–15 minutter (juster tiden ved behov)

1. Solsprinten

Start fra ulike posisjoner:

- sittende
- liggende
- på knær eller andre utfordrende stillinger

Når læreren gir signal: Reis deg så raskt som mulig og sprint 10 meter.

Gjenta: 2 min – 1 min pause – 2 min

2. Planethopp

Hopp samlet fremover. Eventuelt hopp over lave hinder.

Fokus:

- Kort bakketid
- Rett opp igjen

Gjenta: 2 min – 1 min pause – 2 min

Bonusøvelse: Test og mål! Klarer du å hoppe like langt som din egen høyde?

3. Eksplosiv balanse

Stå på begge ben. Når læreren sier ifra, hopper du frem og lander på ett ben. Hold balansen! Hvis du mister balansen – start på nytt.

Kraft + kontroll

Gjenta: 2 min – 1 min pause – 2 min

4. Lynet

Stå på en benk eller annen forhøyning.

Gå ned → idet foten treffer bakken, sprint 10 meter.

Alternativ: Hopp ned og sprint 10 meter.

Gjenta: 3–5 ganger per ben

Ingen pause mellom repetisjonene.

DEL 3: Lek og samarbeid

Nå bruker vi det vi har trent på.

Bevegelse + glede + samarbeid

Solsystemets eliminering

Hensikt: Trene reaksjon, hurtighet og fokus

Slik gjør dere:

Alle elevene stiller seg på rekke bak hverandre midt på gulvet, vendt mot læreren.

Bestem tre retninger:

- **Solen** = venstre vegg
- **Månen** = høyre vegg
- **Jorden** = bli stående i midten

Spilletts gang:

Læreren roper en kommando:

- «Solen!»
- «Månen!»
- «Jorden!»

Elevene skal reagere umiddelbart ved å:

- løpe til riktig vegg
- eller stå helt stille (Jorden)
- Beveger du deg feil → du er ute
- Usikker? → du kan få en advarsel første gang

Finte:

Læreren kan forsøke å lure elevene ved å:

- vise motsatt med kroppen
- ombestemme seg raskt

Når du er ute:

Du stiller deg ved læreren og:

- hjelper til med å følge med
- ser hvem som reagerer feil

Varianter:

- Spill uten utslagning (alle er med hele tiden)
- Øk tempoet mellom kommandoene
- Legg til flere bevegelser (for eksempel hopp i stedet for sprint)

AVSLUTNING – kjenn etter i kroppen

Stopp opp et øyeblikk.

Kjenn etter i kroppen.

- Når følte du deg raskest?
- Når turte du å prøve litt mer enn vanlig?

Det er slik du blir bedre. Det er den følelsen du tar med deg når du løper.

Lisensiering:

Dette verket er oversatt med tillatelse fra ESERO Sweden, og lisensiert under en [Creative Commons Navngivelse-IkkeKommersiell-IngenBearbeidelse 4.0 Internasjonal lisens \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Du kan dele dette materialet så lenge du krediterer ESERO Sweden/ESERO Norway, ikke bruker det kommersielt, og ikke endrer det.