



DFF's Benarbejdsgenerator:

**Velkommen til DFF's Benarbejdsgenerator
- en ægte benarbejdsmaskine.**

Med Benarbejdsgeneratoren kan I få tæsket en masse benarbejde igennem på en sjov og lærerig måde. Her er mulighed for at få sat benarbejde sammen på et utal af måder:

I trækker en serie af kort, og så er I i gang med at øve en benarbejdsserie!

INTRODUKTION:

Træk 4 - 5 kort fra kortbunken og læg dem i den trukne rækkefølge foran jer. Nu har I fået en rækkefølge og dermed en benarbejdsserie, hvor generatoren har "bestemt" indhold og rækkefølge i serien af bevægelser, som I skal træne. Tænk over, hvordan indhold og rækkefølge udføres korrekt, men måske nogle gange alligevel kan udføres rigtigt på forskellige måder. Bestem jer for, hvor mange gange eller i hvor lang tid serien skal laves. Maskinen arbejder med jer som motorer, så nu er det bare i gang med at lave serien.

Godt gået, nu skal vi så have trukket den næste serie.....

Benarbejde? - Jeg er helt klart på!



I materialet finder du

- * Trænervejledning s. 2-8
- * 62 benarbejdskort til udskrivning s. 9-24

God fornøjelse med DFF's Benarbejdsgenerator.

Sommeren 2012 - revideret 10.11. 2012

Martin Wiuff
DFF's Udviklingskonsulent

TRÆNERVEJLEDNING:

Konceptet er tænkt som et supplement til andre øvelsesformer af benarbejde - som en variationsmulighed, som et hold kan arbejde med i en periode.

MÅL OG MULIGHEDER:

Materialet er ikke udarbejdet til fuldstændige begyndere. Det vil sige, at det forudsættes, at I allerede har arbejdet med grundbevægelserne (delelementerne i de mulige serier af bevægelser) tidligere i træningen: Når man skal udføre en hel serie af bevægelser, så er det selvfølgelig nødvendigt, at fægterne allerede har (nogenlunde) styr på de enkelte bevægelser, før de kan sættes sammen til en serie. Der er mulighed for at vælge kort til og fra i kortbunken i forhold til de fægtere, der er på klubbens hold.

Konceptets grundtanke er færdighedsmæssigt at få øvet mange gentagelser af grundbevægelser til sammensatte bevægelser og serier / "fraser" med henblik på et slutmål om automatiserede sammensatte bevægelser - serier.

Samtidigt lægger konceptet kundskabsmæssigt op til, at fægterne får en øget bevidsthed om de mange variations - og kombinationsmuligheder, der kan være i benarbejdets (korrekte) udførelse alt efter situationen i en kamp - forudsat at I indlægger en refleksions / samtalefase ind i arbejdet med Benarbejdsgeneratoren.

Yderligere er intentionen med materialet, at dels den nævnte bevidsthed om benarbejdets muligheder, dels selve øvelsesformen og præsentationen kan øge fægterens motivation og dermed øvelsestrang - måske endda med henblik på selvtræning: Det skal være spændende og sjovt at træne benarbejde.

Benarbejdsgeneratoren er ikke noget nyt koncept til udvikling af benarbejdsøvelser, men kendes under mange navne og af flere børn og unge. Det er blot en af den slags spil, som flere trænere allerede benytter sig af. Nogle kender allerede konceptet som "Op af masken-benarbejde" - vi trak kort til en benarbejdsserie fra en fægtemaske.

Selv "DFF's Benarbejdsgenerator" bliver kedelig i længden, så selvfølgelig kan og skal benarbejde også trænes på andre måder.... Uanset formen for benarbejdets indøvelse er det altid en væsentlig træneropgave at sikre at fægterne indøver korrekt udførte bevægelser.

INDHOLD:

Grønne kort: Basisbevægelserne for begyndere og øvede.

Udfald (8 stk)

Marche (10 stk)

Rompé (8 stk)

Hop frem (4 stk)

Blanke grønne kort (6 stk)

Da I som trænere kender jeres hold og måske gerne vil øve flere bevægelser tidligere, kan I jo altid tilføje nogle af de blå kort til også et begynderhold / de yngste børn - eller fjerne nogle af kortene, hvis det er for svært.

Blå kort: Til let øvede og øvede fægtere

Flèche (4 stk)
Krydsskridt frem (3 stk)
Krydsskridt tilbage (2 stk)
Appel (2 stk)
Halvt skridt frem (3 stk)
Halvt skridt tilbage (2 stk)
Hop tilbage (4 stk)
Blanke blå kort (6 stk)

- også her kan I vælge fra, hvis noget ikke skal øves af holdet.

Jokerkort 2 stk

Blanke kort - grønne og blå:

Kan bruges til flere ting efter jeres valg:

- I kan lave ekstra kort med de samme bevægelser - skriv selv tekst på kort.
- I kan lave nogle af de "blå" øvelser om til "grønne", hvis I synes, de skal med i basisstakken af kort - skriv selv tekst på kort.
- Man kan bruge dem som et tvungent temposkift i den trukne serien til ældre aldersgrupper - f.eks. marche - blankt kort - udfald = marche - temposkift- udfald (langsomt - hurtigt).
- Til de yngste som en "gevinst" - "Nøj, der var I da heldige, nu bliver serien på en bevægelse mindre; det har maskinen altså bestemt. Var det Ole, der var så sød at trække det blanke kort, der er spring-over-kortet til os. Tak Ole!"
- I kan også skrive andre bevægelser på end standardkortene - eller måske en våbenposition?

Jokerkort:

Lidt ekstra krydderi. Måske betyder det, at man skal hoppe op i luften og / eller sige kykkeli-kyyy. Måske betyder det, at hele serien skal tilbage i bunken uden at blive udført. Måske betyder det, at hele serien skal laves dobbelt antal gange eller dobbelt så længe, måske at man skal tage nogle armbøjninger eller anden fysik, når man når til jokeren i serien? Det finder I selv på. Måske bruger I den slet ikke? Det kommer nok an på målgruppen og formålet?

Alt efter holdets sammensætning, træningssituationen eller målsætningen, kan I altså fjerne eller tilføje kort - f.eks. kan I jo vælge at ændre mængden af marche-kort, hvis I har som målsætning at få øvet rompé for tiden.....

MÅLGRUPPER:

Miniorer-puslinge / begyndere:

Brug kun grønne kort. 10 gentagelser eller 1 minuts interval.
Børnene trækker 4 kort. Rækkefølgen bestemmer serien.
Øvelsesform: Gruppearbejde.

Puslinge- dreng/pige:

Brug grønne kort - og måske et par blå? 10 gentagelser eller 1 minut - måske flere eller længere? Det kommer an på fægternes niveau.

Børnene trækker 4-5 kort. Rækkefølgen bestemmer serien.
Øvelsesform: Gruppearbejde, partnerøvelser.

Dreng/pige- kadet:

Brug eventuelt alle kort. Antallet af gentagelser eller tidsinterval kommer an på fægternes fysiske forudsætninger. Fægterne trækker 5 kort. Rækkefølgen bestemmer serien.
Øvelsesform: Gruppearbejde, partnerøvelser, selvtræning

(materialet kan også anvendes af ældre aldersgrupper)

FORBEREDELSE:

Praktisk:

Print kortarkene ud (s. 8 ff). Herefter kan du, alt efter hvor flot du vil lave materialet:

a) Printe ud på karton og klippe kort ud, folde på midten og lime dem sammen. Du kan også nøjes med almindeligt papir og med kun at klippe tekstsiden på kortene ud, og altså lave kort uden bagside - hvis du f.eks. bare vil bruge materialet en enkelt gang.

b) Printe ud på almindeligt papir, klippe ud efter rød kantstreg, folde på midten. Herefter finder du en lamineringsmaskine og går ud og køber en pakke med lamineringsplastlommer (mål: 65x95 mm "Key Card", Leitz)(koster ca. kr. 50). Kør det gennem lamineringsmaskinen og så har I et flot sæt kort, der kan bruges flere gange.

Didaktisk - teknisk:

Gør dig overvejelser som træner over

* Hvilke tekniske forudsætninger har mit hold? - Fjern eventuelt svære kort, eller tilføj nogle af dem. Kombinér selv holdets kortbunke - måske skifter indholdet i jeres kortbunke karakter over tid, efterhånden som holdet udvikler sig eller holdsammensætningen ændres.

* Overvej i forhold til holdets tekniske forudsætninger udførelsesmåde for enkeltbevægelser og serier. F.eks.: Hvordan skal fægteren genoptage engardestilling efter et udfald i forhold til næste bevægelse i serien - skal armen fortsat være strakt? (kårde), skal bagerste fod blive i gulvet eller flyttes frem ved 2 på hinanden følgende udfald? (det kommer an på øvelsesvalg).

* Overvej antal gentagelser af hver øvelsesserie eller tidsinterval i forhold til holdets fysiske forudsætninger.

* Skal der differentieres i forhold til begyndere h.h.v. øvede / fleuret og kårdefægtere med hensyn til valg af udførelsesmåde?

Skal der stilles forskelligt krav til korrekthed, hurtighed, temposkift m.m. i forhold til begyndere og øvede? Se på side 6, hvordan kortene kan medvirke til differentieringsmuligheder.

F.eks. kan serien: "Marche, marche, udfald, udfald, rompé" udføres på forskellig vis i forhold til teknisk niveau og kravene til, hvordan serien skal udføres kan stilles forskelligt til deltagerne i forhold til deres niveau. I forhold til øvede fægtere kan der stilles krav om et eller

flere temposkift og øvelsen kan gøres åben eller lukket i forhold til, hvordan fægteren skal genoptage engardestilling mellem de 2 udfald.

* Hvilke forudsætninger har jeg selv? Kan jeg teknikken - og kan jeg vise korrekt udførelse. Fjern eventuelt svære kort.

* Udførelsesmåder: Prøv at trække nogle serier af kort selv, inden træningen. Overvej, hvordan serierne kan udføres teknisk i forhold til f.eks. korrekthed, variationer, temposkift, hurtighed, antal gentagelser, tidsinterval (hvor mange gentagelser og hvor længe (i forhold til korrekthed og niveau og aldersgrupper)).

* Hvordan præsenterer jeg materialet?

* Hvordan vil jeg bruge det?

* Hvordan sikrer jeg korrekt udførelse og positiv fejlretning?

ØVELSESFORMER - ORGANISERING - NOGLE EKSEMPLER:

HOLDARBEJDE / GRUPPEARBEJDE:

Skab noget spænding ved benarbejdet gennem en udtrækning af serien, som fægterne foretager. Fægterne trækker selv kortene fra en bunke spredt ud på gulvet, lagt ned i fægtemaske e. lign. Fægterne er samlet, og trukne kort lægges i rækkefølge på gulvet. Træneren gennemgår og viser nu hele serien - teknisk korrekt, først et par gange langsomt og så flydende, samlet.

Få åbnet fægternes øjne for variationsmuligheder, få eventuelt nogle af fægterne op foran gruppen og vise øvelsen eller variationsmuligheder af serien. Rækkefølgen er bunden (den rækkefølge kortene er trukket i), men løsningen af opgaven kan (hvis træneren vil have det) været halvåben i den forstand at serien teknisk kan varieres i forhold til tempo, genoptagelse af engarde m.m..

Spørg f.eks. fægterne, om de kan komme i tanker om andre måder at udføre serien på. Spørg også, hvornår man så bruger den ene, frem for den anden måde. Eller hvad nu hvis...? Dermed skulle I gerne få reflekteret over, hvordan benarbejdet kan udføres afhængigt af situationen og målet i en kamp. Brug lidt tid her på, men ikke for meget; vi skal ud på gulvet og have øvet serien.

Træneren nævner fokuspunkter, viser andre løsningsmuligheder, stiller de endelige krav til serien - halvåben eller lukket udførelse, særlige krav til øvede / begyndere, af serien. Find eventuelt en tavle eller et større papirark at skrive øvelsen op på - det kan være rart at se den undervejs.

Det er altid vigtigt, at fægterne starter med at øve serien langsomt med fokus på delelementerne og korrekt udførelse af disse. Herefter kan fægterne sætte tempoet i vejret. Lad eventuelt fægterne få en øvelsesfase i langsomt tempo, inden der tælles gentagelser eller sættes tid på. Måske skal der laves bestemte forøvelser for nogle bevægelser inden fuld afprøvning af hele serien?

Trænerens opgave før udførelse: Vis korrekt udførelse, vis variationsmuligheder, stil evt. differentieret opgave ved hold med blandet niveau.

Trænerens opgave under udførelser: Træneren leder benarbejdet - motiverer, korrigerer, støtter, minder om serien, tæller/tager tid.

Efter øvelsen er færdig, samler træneren op på fokuspunkter, giver feedback. Eventuelt genøves vanskelige passager. Herefter trækker I en ny serie - det kan gentages i forhold til, hvor meget tid, der er til rådighed til benarbejdet.....

Husk, at ved en gruppe med forskelligt niveau er det værd, at du som træner overvejer, hvordan øvelserne kan differentieres i forhold til niveau: Det bliver motiverende for alle at være med, når det hverken er for let eller for svært i forhold den enkelte fægter.

Differentieringsmuligheder i forhold til hold med blandet niveau teknisk / fysisk:

- Stil forskellige krav til udførelsesmåden af serien for henholdsvis begyndere og øvede (temposkift, korrekthed, hurtighed, særlig udførelsesmåde, antal gentagelser m.m.).
- Træk 4-5 kort, men hvis der dukker et blå op, skal de/det blå kun laves af de øvede fægtere.
- Træk 5 kort, men det femte (evt. også det fjerde) kort skal kun laves af de øvede (uanset farven - giver en længere serie til øvede fægtere).
- Del kortsættet i en blå og en grøn bunke. Først trækker I 3 kort fra den grønne bunke, som alle laver. Derefter trækker I 1-2 ekstra kort fra den blå bunke, som tilføjes til de øvedes serie.
- Del op i grupper med henholdsvis begyndere og øvede. Hvis I er 2 trænere tager I en gruppe fægtere hver - til begyndere bruges kun de grønne kort. Til øvede laves en blanding af blå og grønne kort, som der trækkes fra.

Der er sikkert flere differentieringsmuligheder i forhold til fægternes niveau.

Variation af set-up for hold/gruppearbejde - holdkonkurrence:

Med denne variation bruges kortene som en holdkonkurrence med benarbejde og elementer af fysisk træning, herunder løb.

Forberedelse før træning: Skriv fysiske øvelser på de blanke kort - f.eks. mavebøjninger, armstrækkere, reaktionsøvelse, englehop. Eller bestem at blankt kort er lig med en valgfri fysisk øvelse. Jokeren er valgfri fysisk, men dobbelt antal gang (se ndf.). Anskaf 1 terning til hvert hold. Overvej holdsammensætning: Skab en jævn fordeling af deltagere på hvert hold, så de teknisk gode, fysisk stærke, ældste er spredt på holdene. Det skaber mere lige hold til konkurrencen, og de dygtigste hjælper og støtter indlæring af de øvrige på holdet. 2-5 deltagere på hvert hold.

Alle kortene spredes ud på midten af gulvet med bagsiden opad. Træneren deler deltagerne op i hold, som placeres i salens hjørner lige langt fra kortene. Når spillet startes af træneren, løber en deltager ind til kortene trækker 1 kort, løber tilbage til holdet og slår med 1 terning. Øvelsen på kortet laves det antal gange, øjnene på terningen viser. Derefter løber en ny holddeltager ind på midten og henter et nyt kort. Spillet slutter, når der ikke er flere kort på gulvet i midten af salen, eller der afsættes et bestemt antal minutter. Vinderholdet er det hold, som har samlet flest kort. I kører det antal runder, der er tid til. Reglerne for de forskellige runder kan varieres:

- a) Standardøvelsen/ startøvelsen (se ovenfor): Alle på holdet laver sammen den øvelse, der står på det trukne kort.
- b) "Stafetten": Terningen er stafetten. Løberen løber med terningen i hånden ind og trækker et kort, løber hjem til holdet, slår med terningen, laver øvelsen alene, og giver terningen videre til den næste på holdet, som nu løber ect., ect. Den version er mindre fysisk krævende, da de øvrige på holdet står i venteposition - men kan heppe og komme med råd om korrekt udførelse.
- c) Til rene ungdomshold/voksenhold kan spillemåderne "a" og "b" gøres mere udfordrende ved at hvert hold kaster med 2 terninger.
- d) "Spærre" - Ekstraopgave til et andet hold: Brug spillemåden fra "a", "b" eller "c", men hvis en holddeltager slår en 6-ser (ved 2 terninger ("c") summen "6"), må holdet give opgaven videre til et valgfrit andet hold, som skal lave øvelsen 6 gange. Kortet placeres i løberetningen for det andet hold. Herefter må den næste deltager på holdet, der slog "6", trække et nyt kort. Holdet, der bliver spærret, må ikke løbe ud og trække nye kort fra midten, før opgaven er løst og kortet fjernet. Holdet må dog beholde kortet efter opgaveløsning.

Trænerens opgave under udførelse: Træneren styrer spillet og sikrer at spilleregler overholdes. Træneren motiverer, korrigerer, støtter. Med konkurrenceelementet bliver udfordringen med at sikre sig korrekt udførelse vanskeligere - da deltagerne gerne vil skynde sig.

Efter hver deløvelse, samler træneren op på tekniske fokuspunkter, giver feedback. Eventuelt genøves vanskelige øvelser med alle deltagere. Herefter trækker forklarer træneren reglerne for den næste deløvelse (konkurrenceform) og sætter i gang. Spillet det kan gentages i forhold til, hvor meget tid, der er til rådighed til bearbejdet.....

PARTNERØVELSER / SMÅGRUPPER TIL HOLDTRÆNING - LET ØVEDE - ØVEDE (PRIMÆRT DRENG/PIGE - KADET):

Del fægterne op i par eller mindre grupper. Fordel kortene i mindre bunker og del dem ud til hvert hold. Du kan kigge på kort og grupper og fordele stakke med kort af passende sværhedsgrad matchende hver gruppes udøvere. F.eks. til begyndere kun grønne, til øvede grønne og blå.

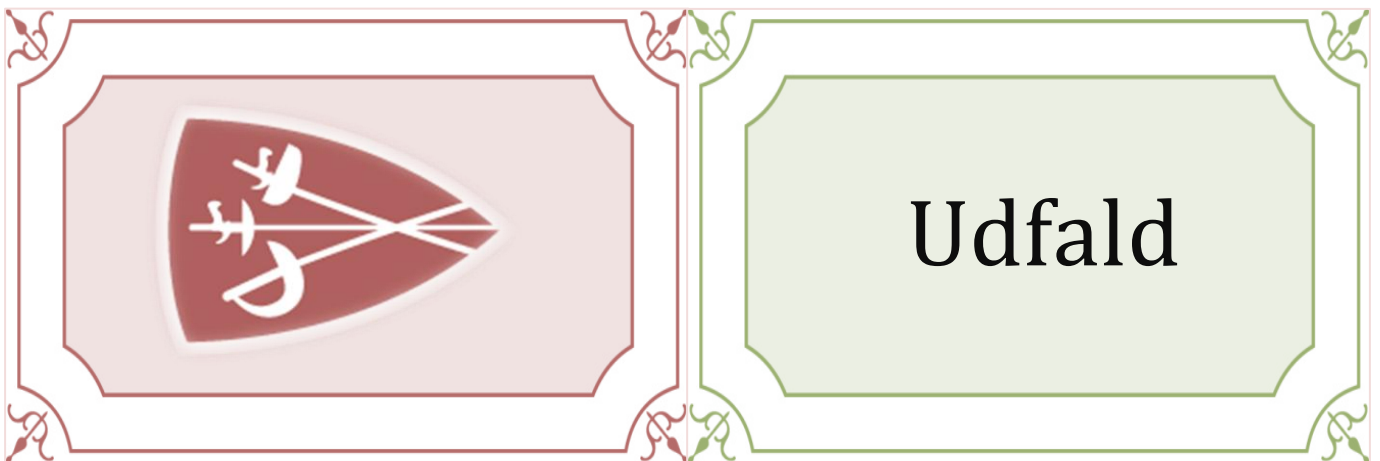
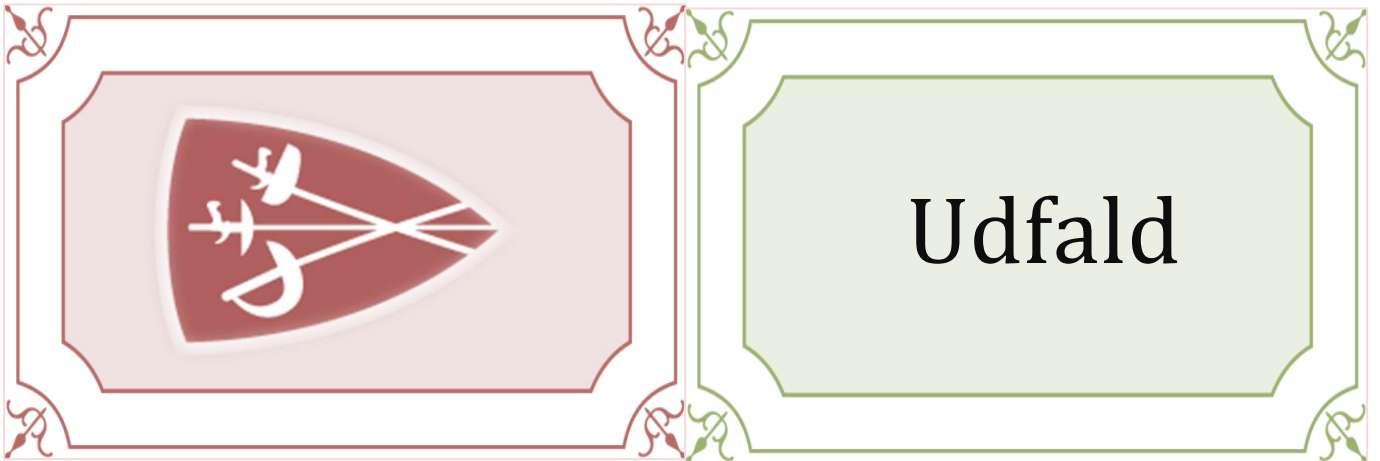
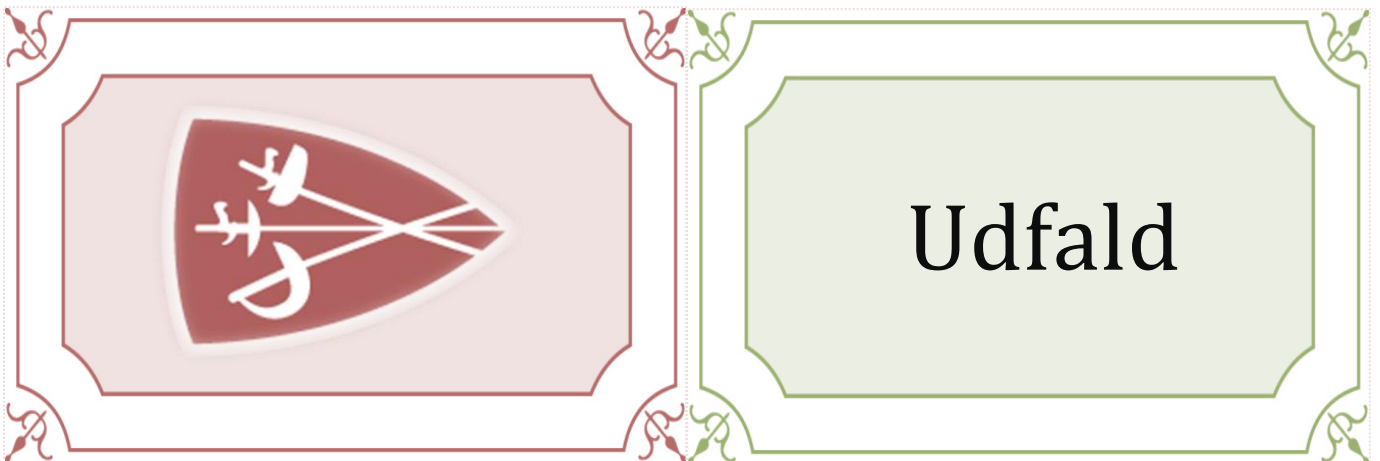
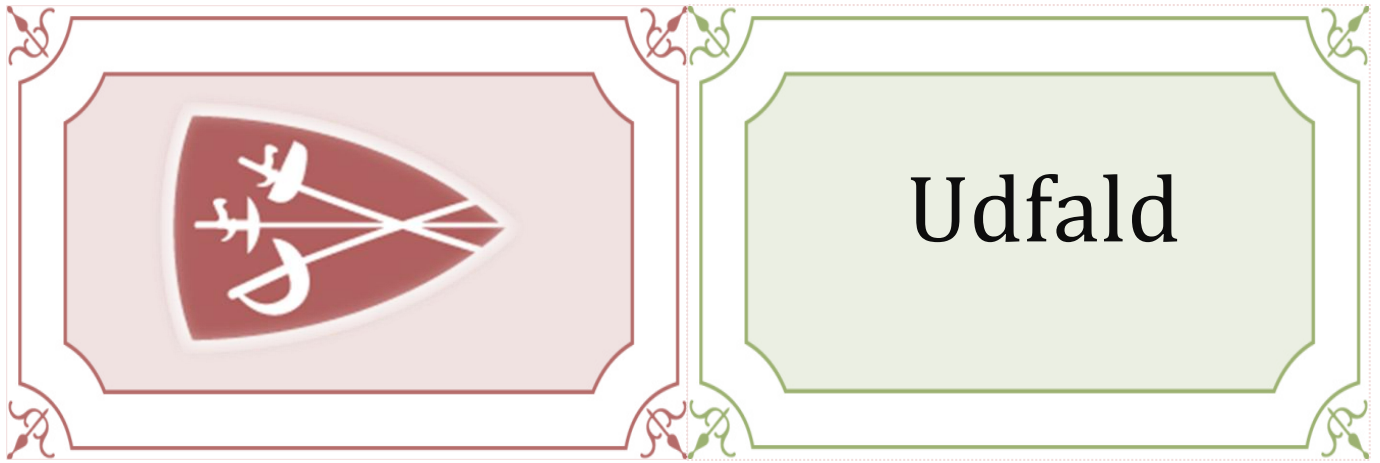
Fægterne fordeler sig på gulvet i par/grupper og trækker selv et angivet antal kort fra deres kortbunke. Træneren oplyser forud, hvor mange gange, der skal trækkes en serie, og hvor mange gange den skal gentages eller hvor længe. Når et par/ en gruppe er færdig med en serie, blander de alle kort i stakken og trækker en ny serie. En fægter i hvert par/gruppe fungerer på skift som øvelsesleder / træner og tæller/tager tid, motiverer, støtter, korrigerer.

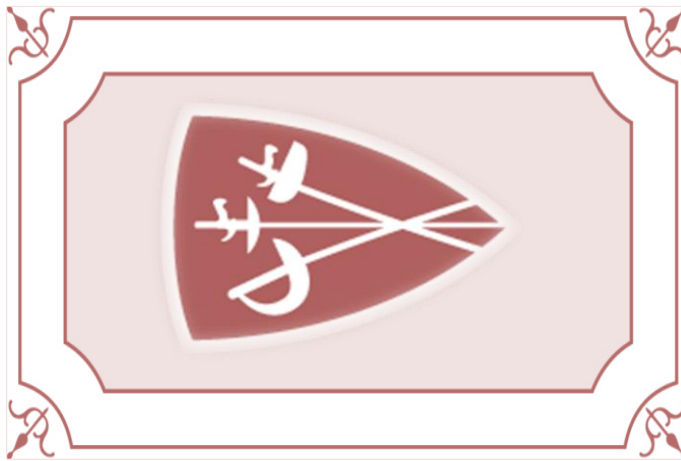
Din opgave er at gå rundt mellem grupperne og støtte / motivere - både udøvere og øvelsesledere.

SELVTRÆNING - LET ØVEDE - ØVEDE (PRIMÆRT DRENG/PIGE - KADET):

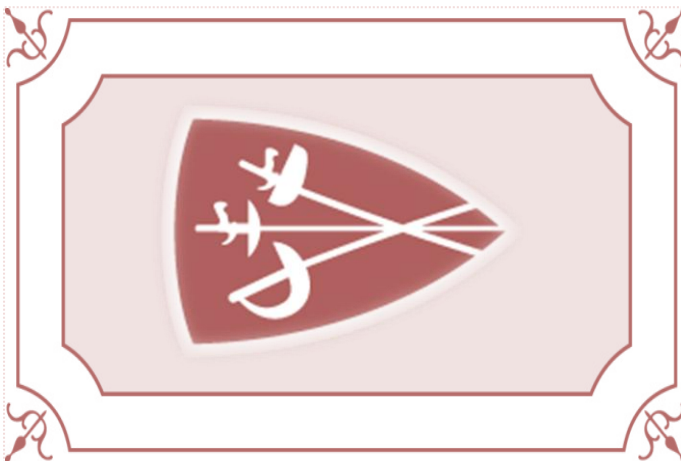
Ved selvtræning er trænerens opgave at motivere og støtte arbejder. Understrege korrekt udførelse, give hjælp til og inspiration til øvelsesvalg, herunder passende sværhedsgrad. Undervejs give fortsat opmuntring, kontrollere korrekthed m.m.

Som udgangspunkt er selvtræning for de øvede og let øvede, idet indlæring af alle grundbevægelserne forud er en forudsætning for at undgå fejlindlæring. Træneren kan dog give enkle øvelser til begyndere og yngre aldersgrupper, som nøje svarer til disses tekniske

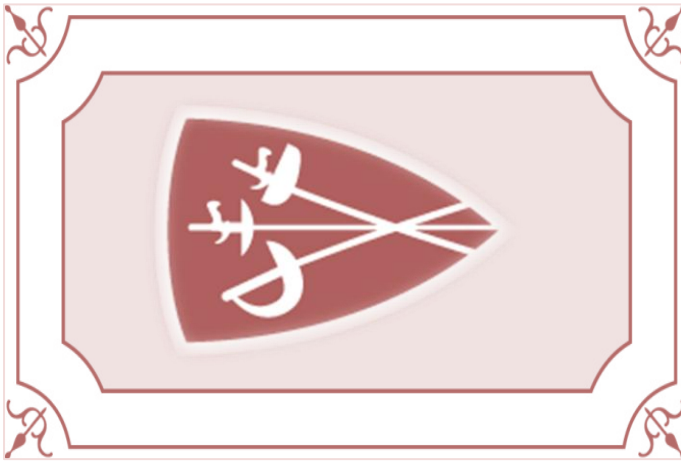




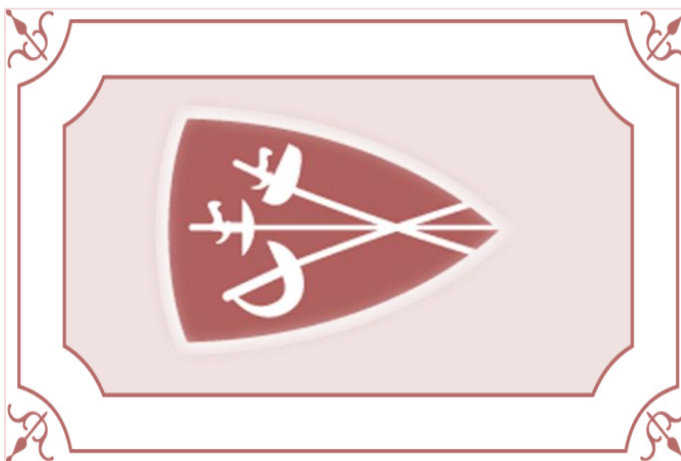
Udfald



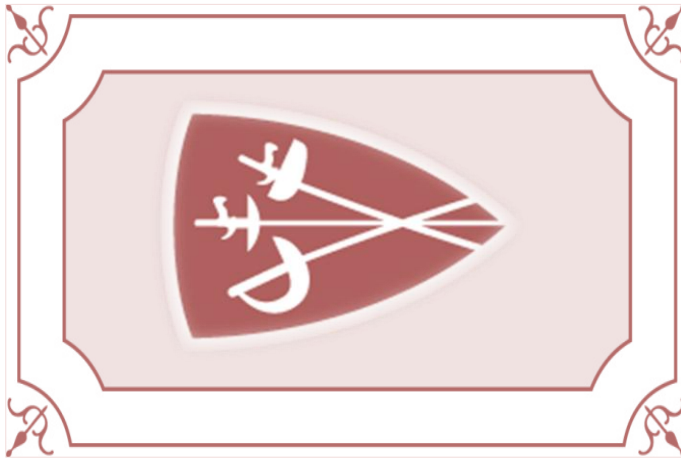
Udfald



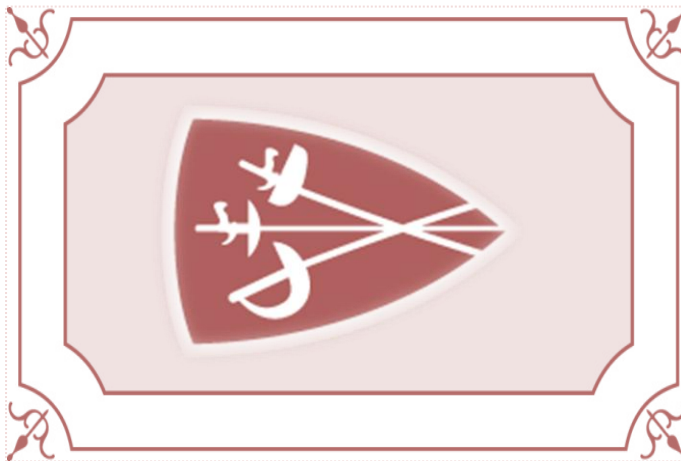
Udfald



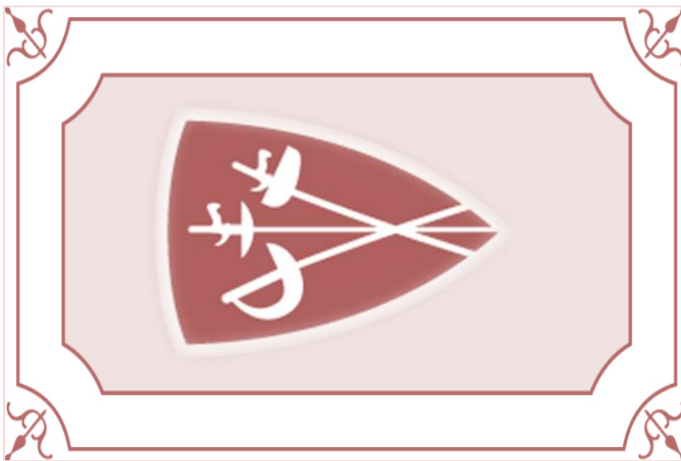
Udfald



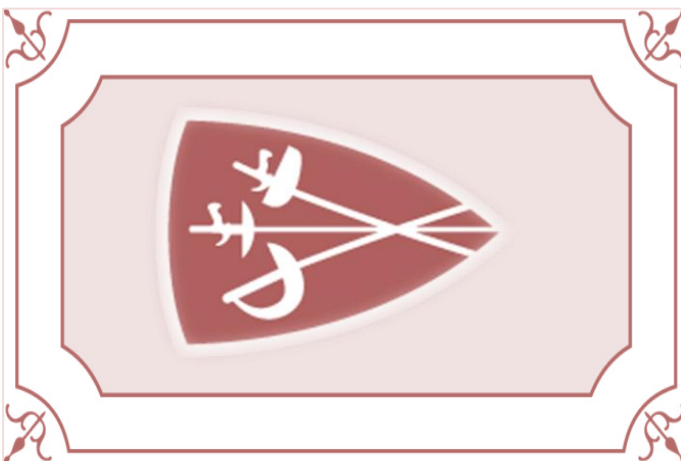
Marche



Marche



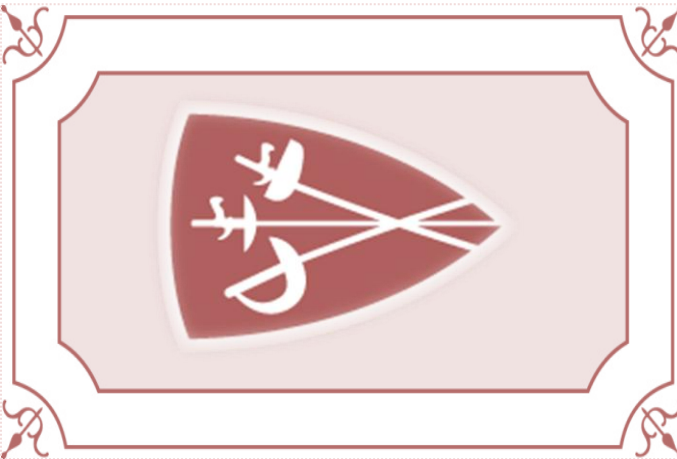
Marche



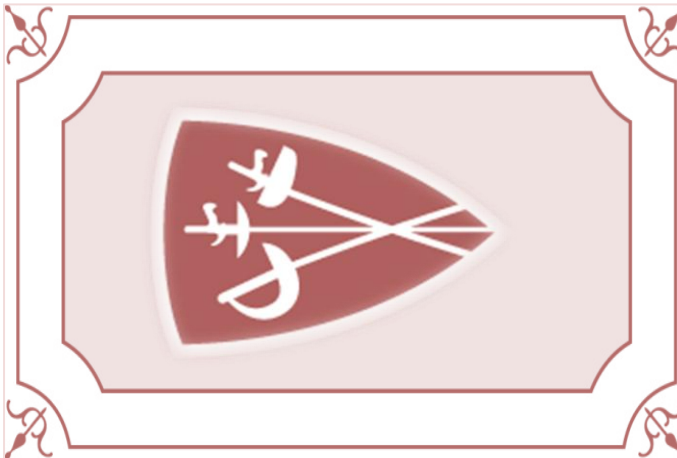
Marche



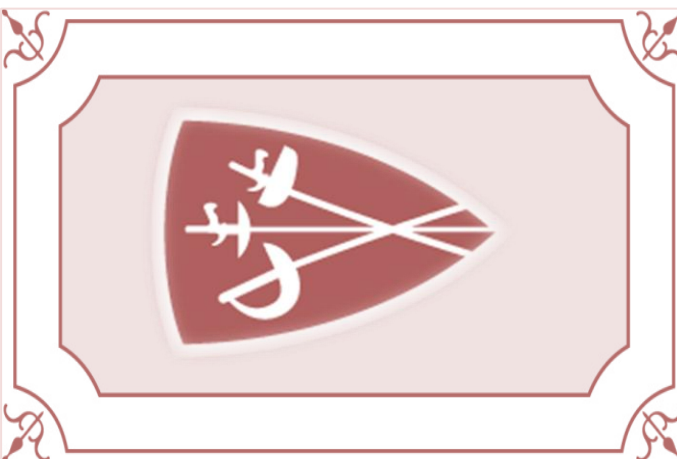
Marche



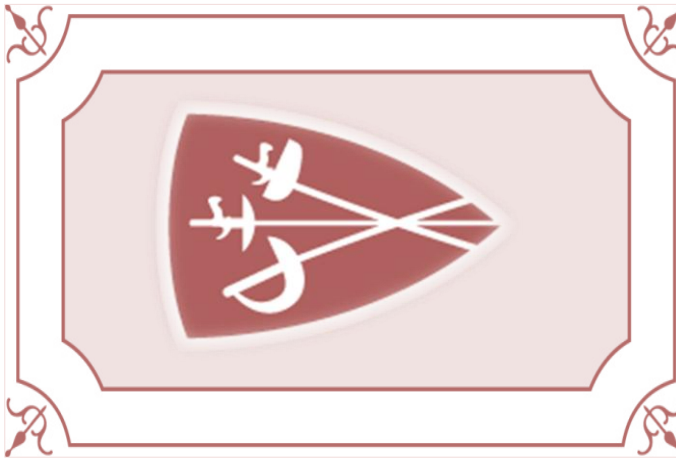
Marche



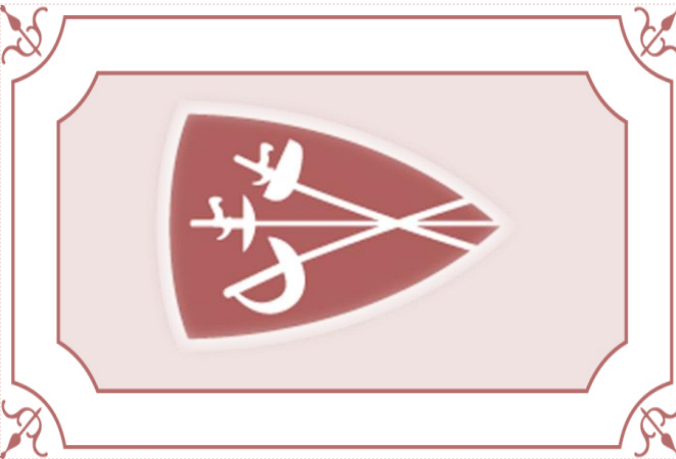
Marche



Marche



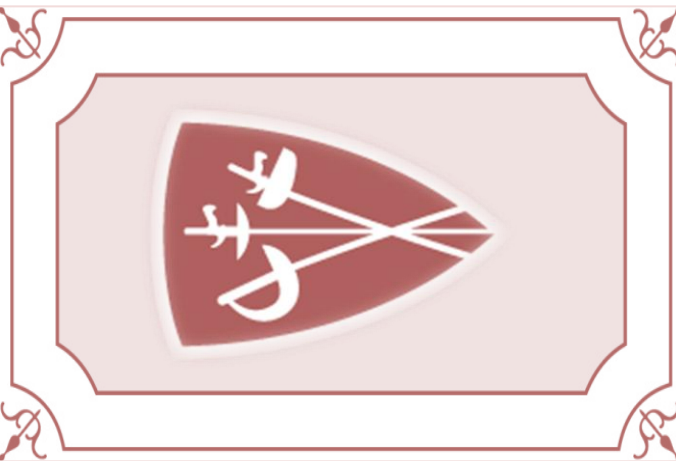
Marche



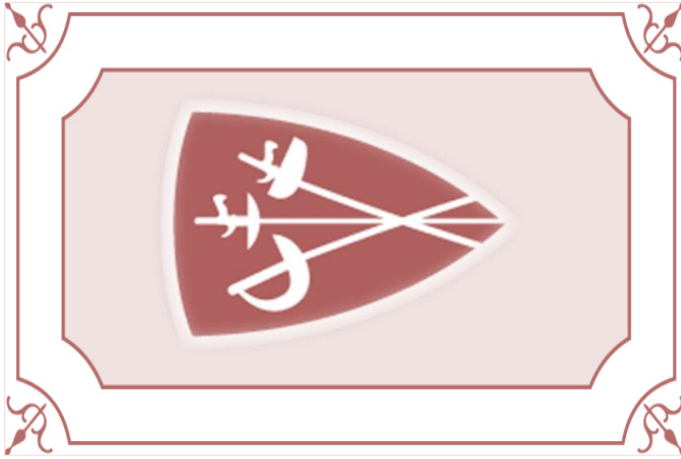
Marche



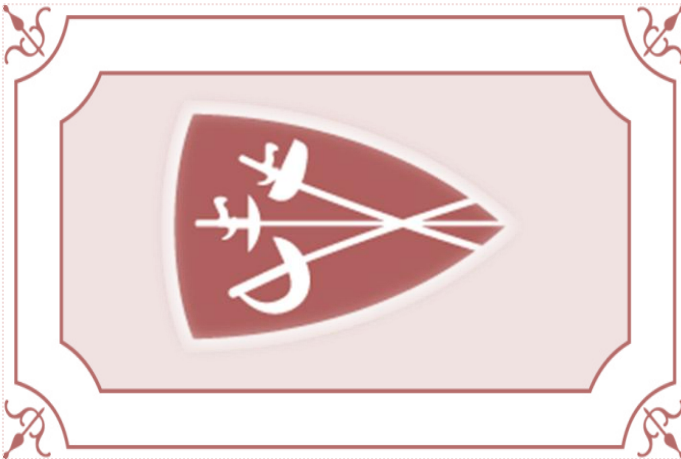
Rompé



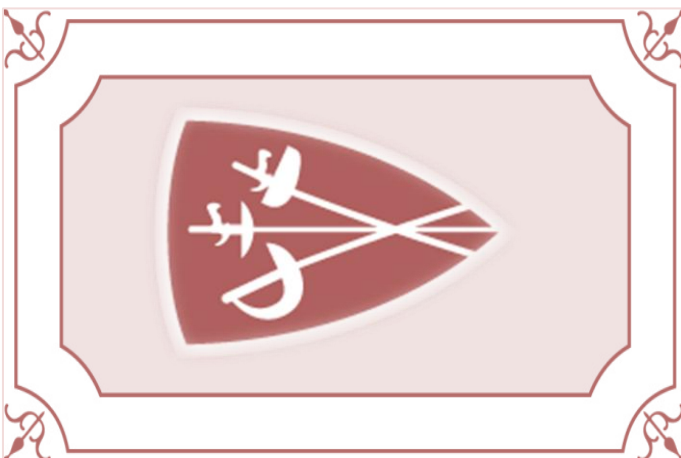
Rompé



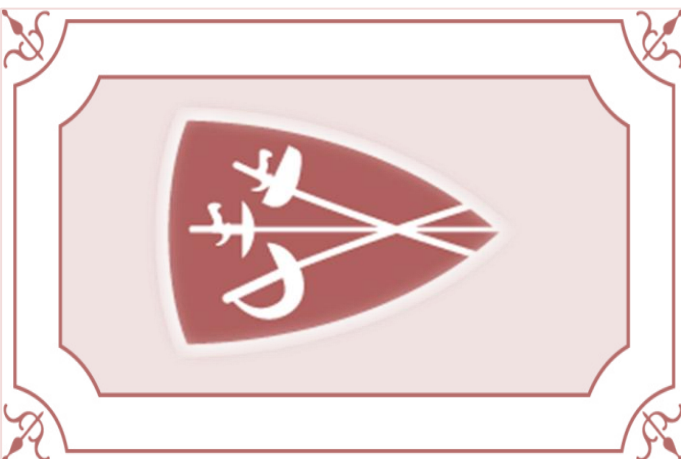
Rompé



Rompé



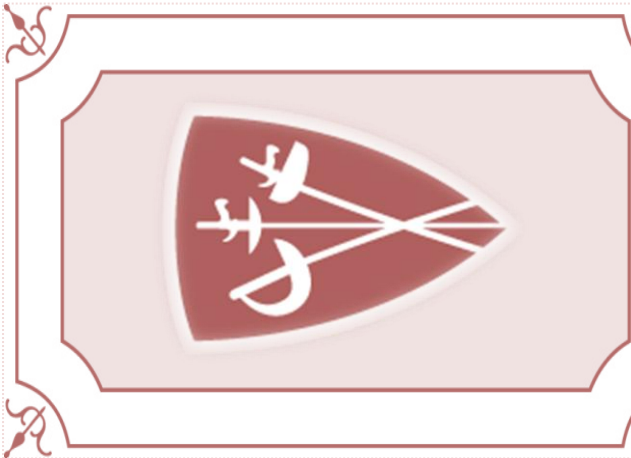
Rompé



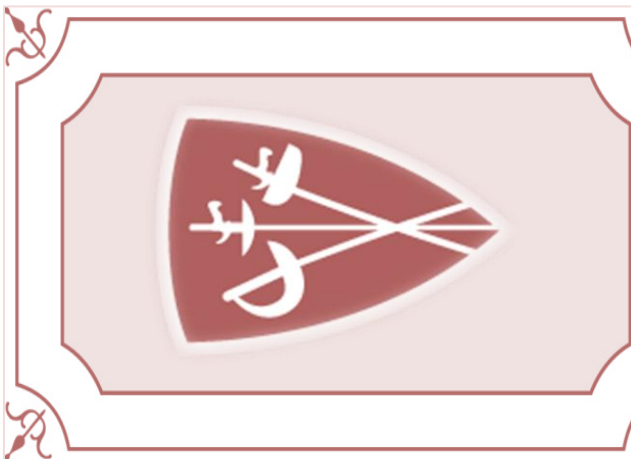
Rompé



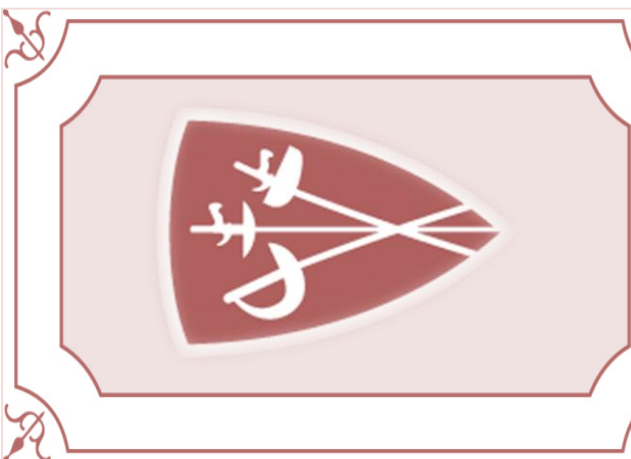
Rompé



Rompé



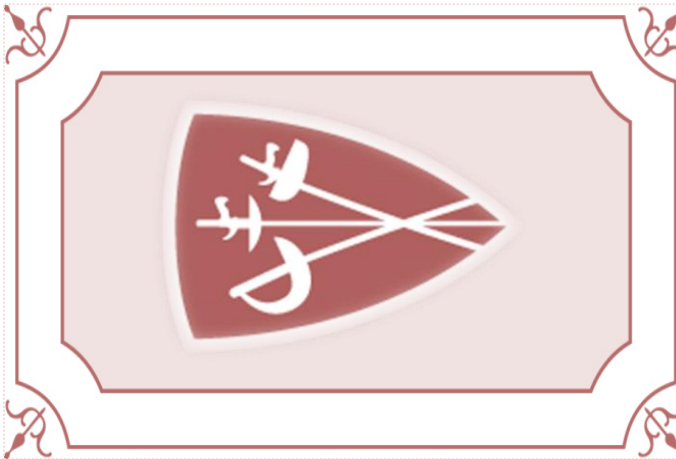
Hop frem



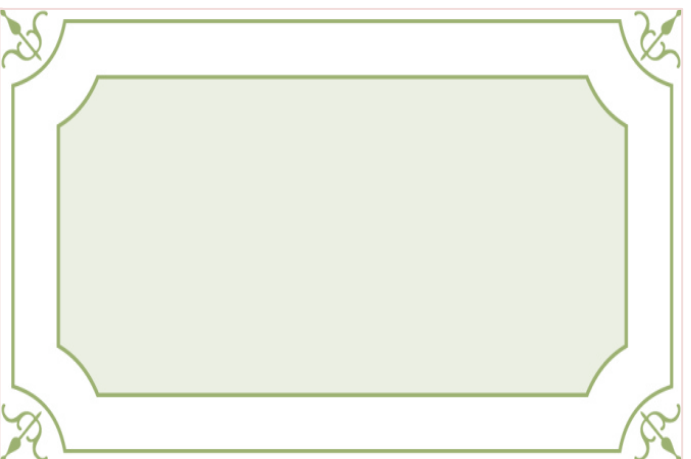
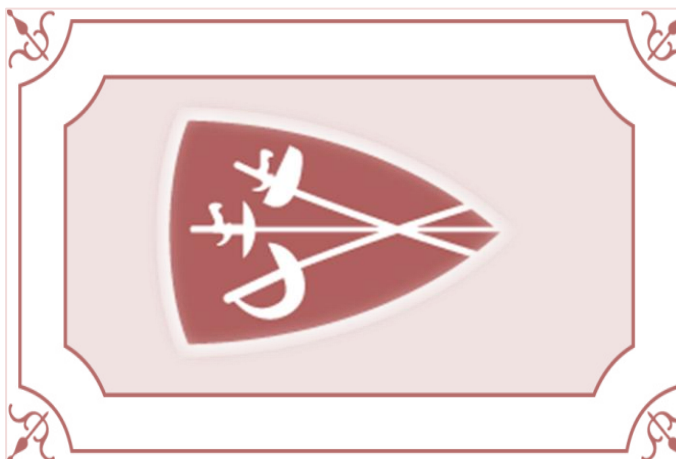
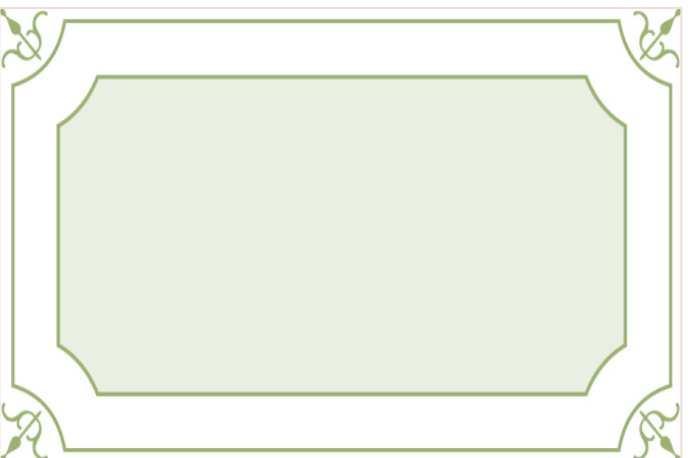
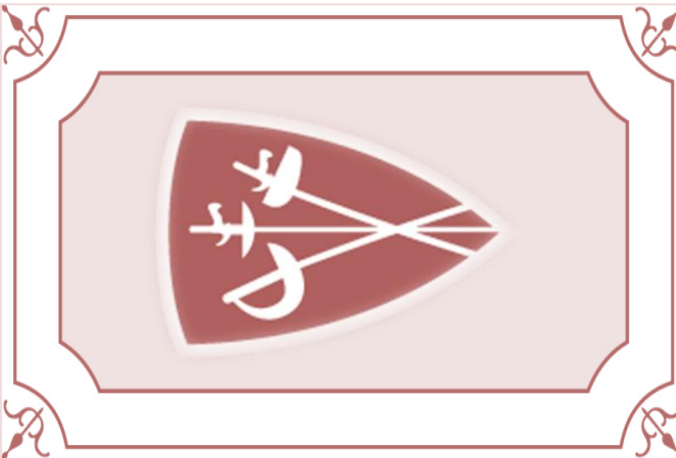
Hop frem

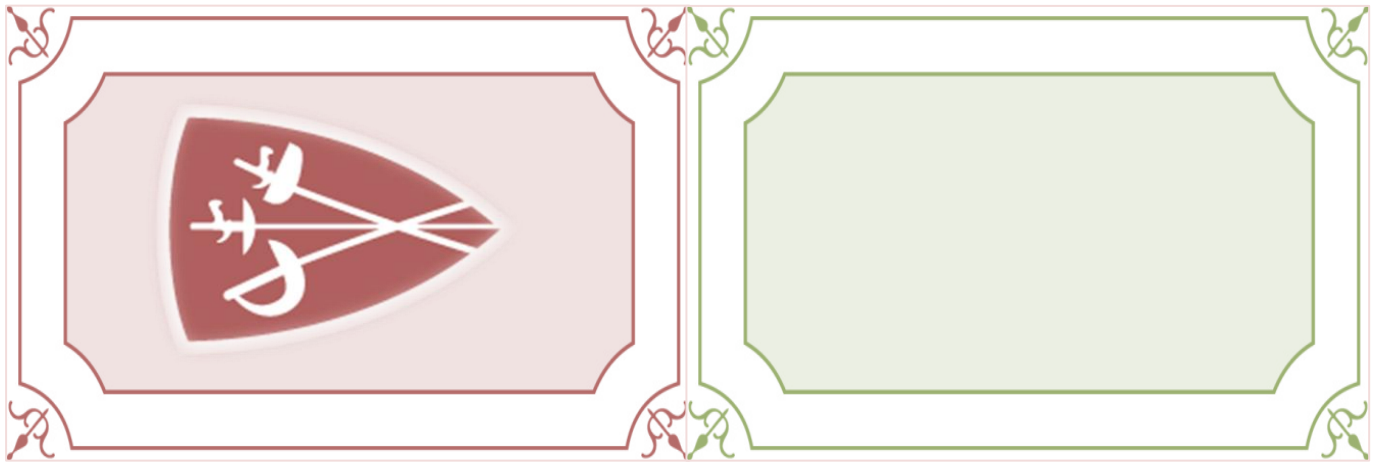
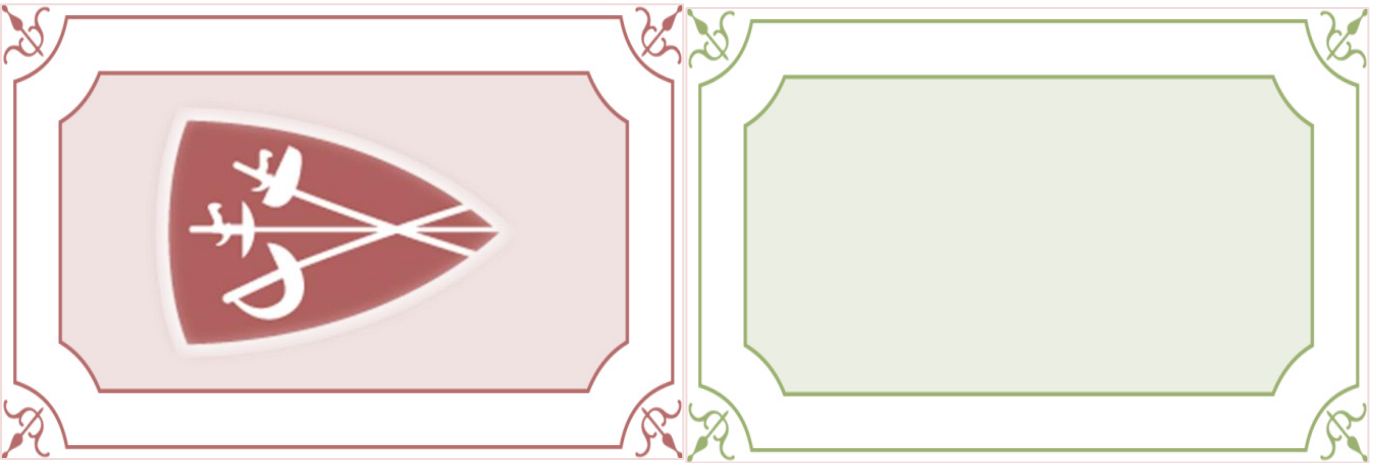
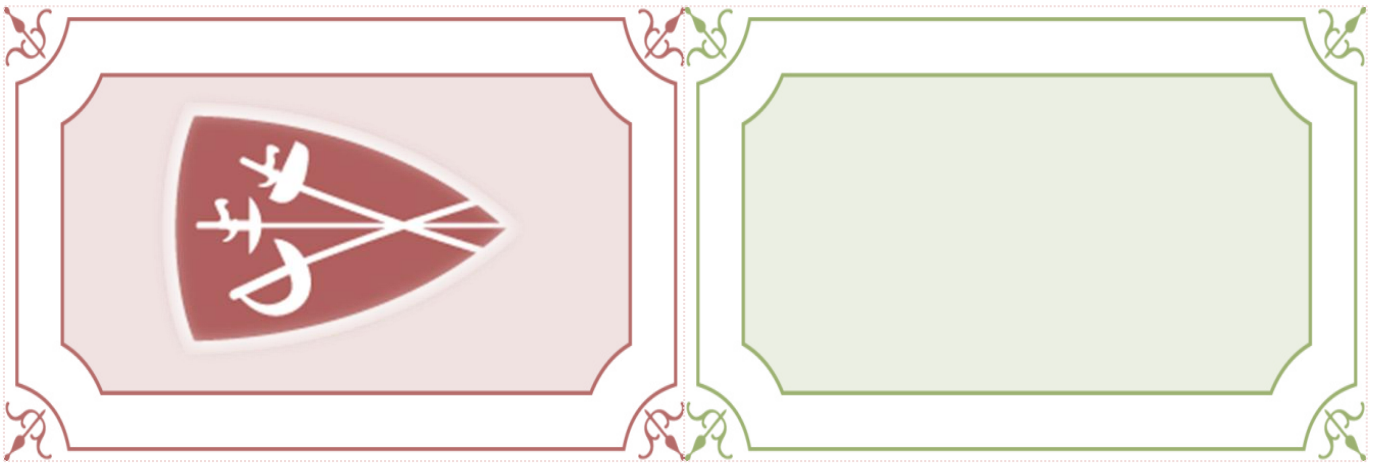
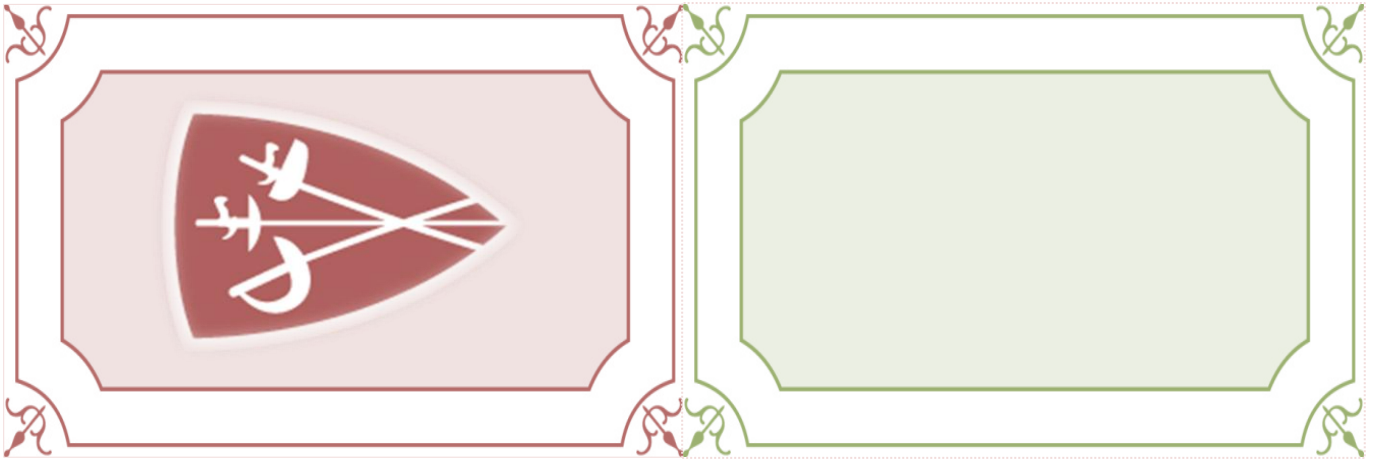


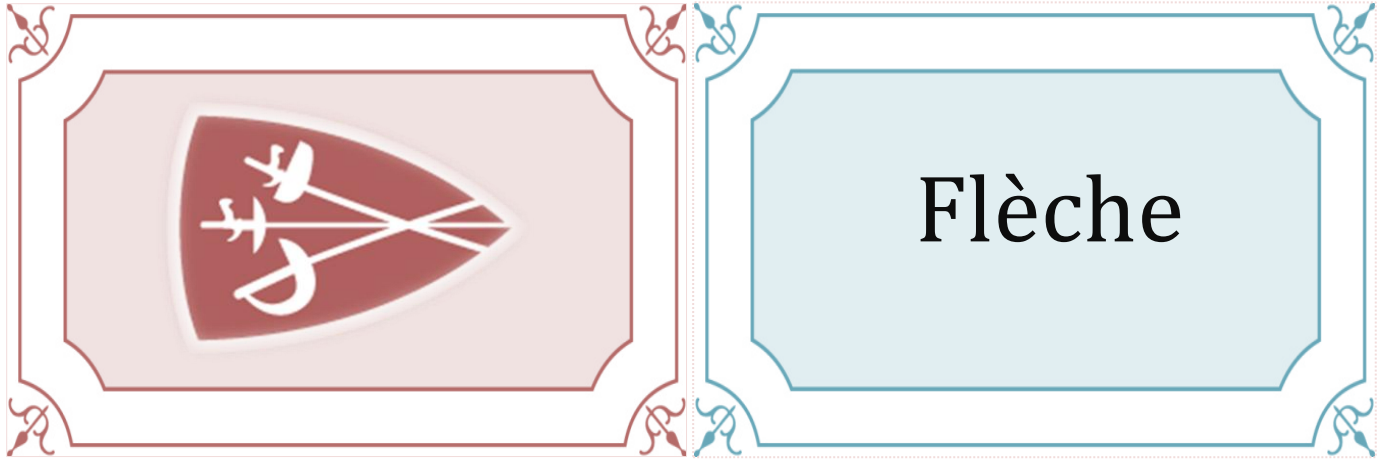
Hop frem



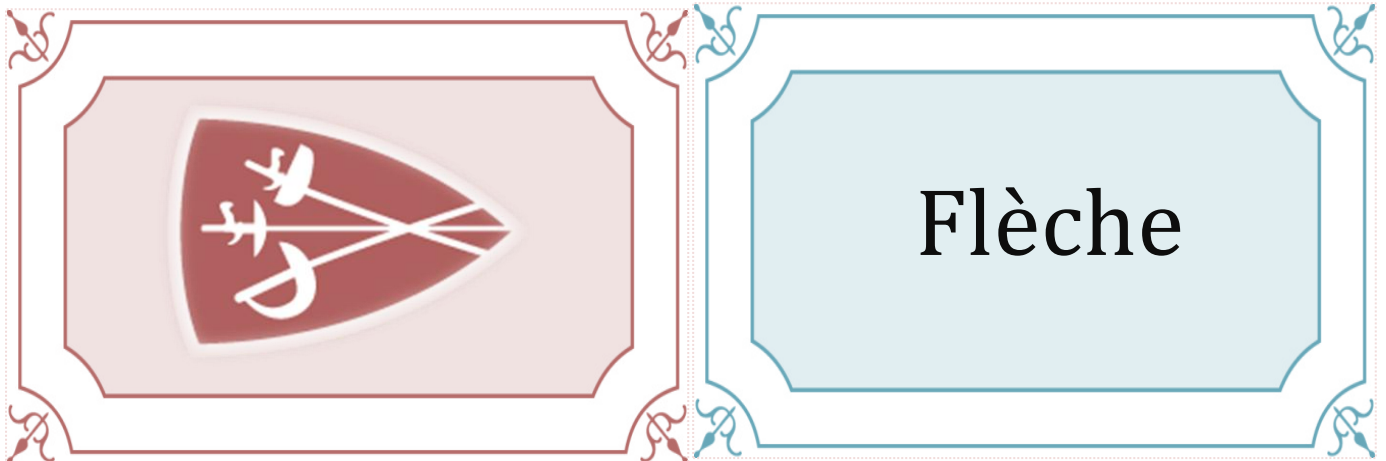
Hop frem



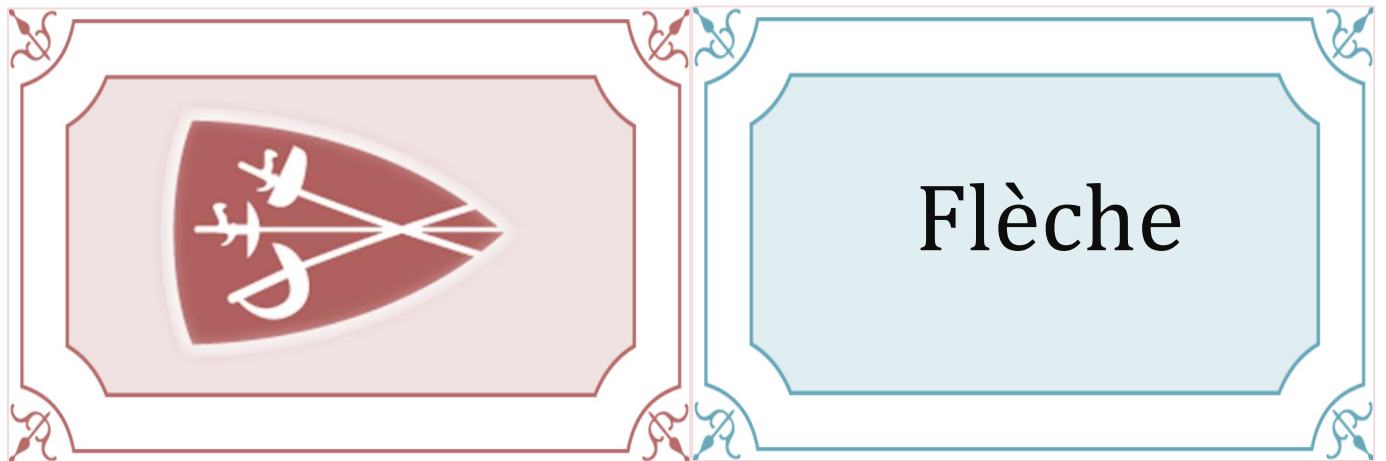




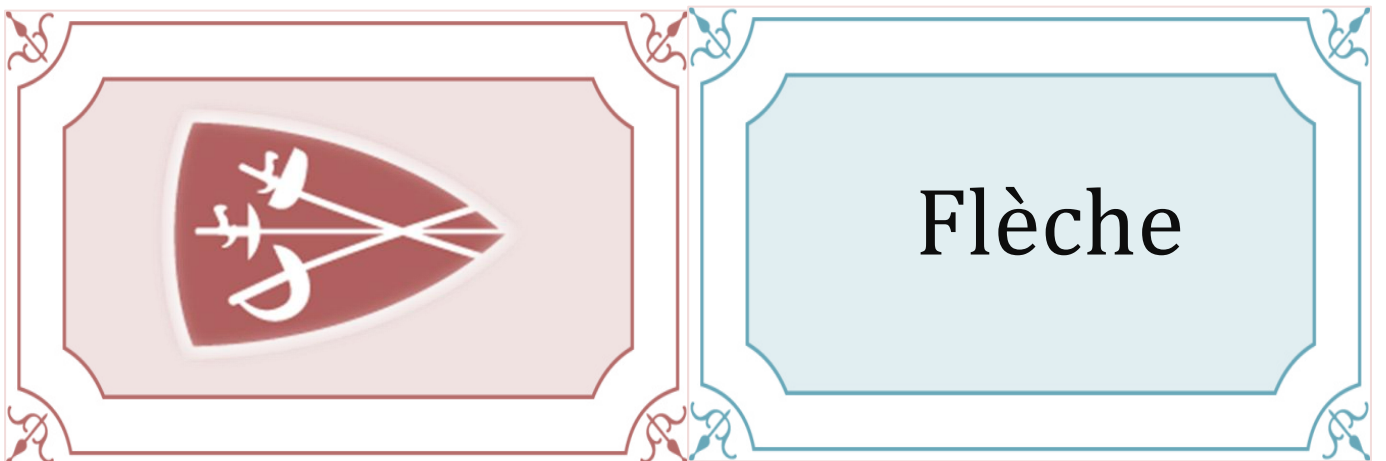
Flèche



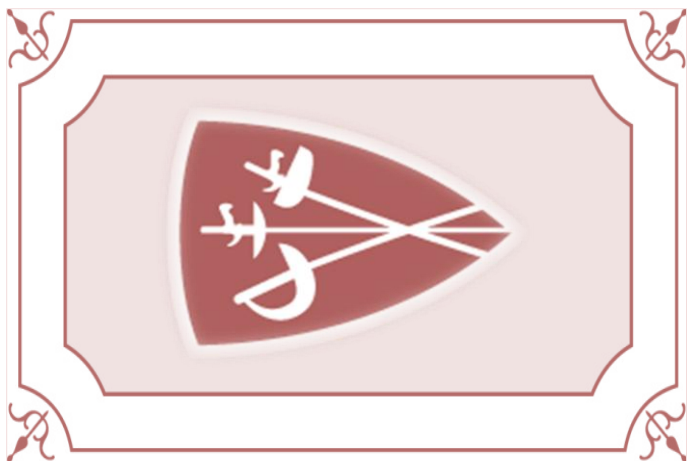
Flèche



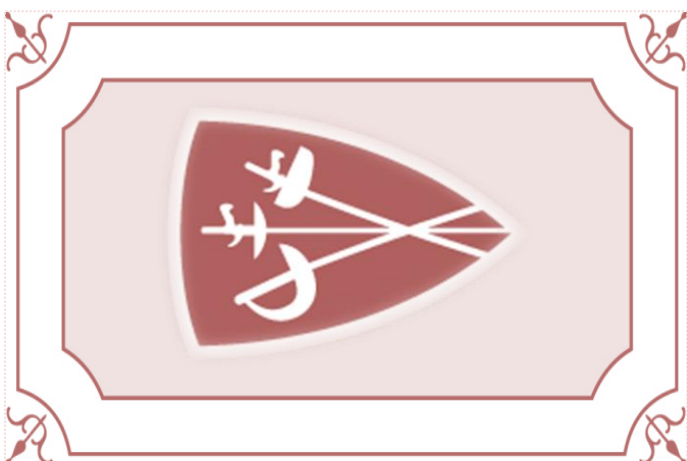
Flèche



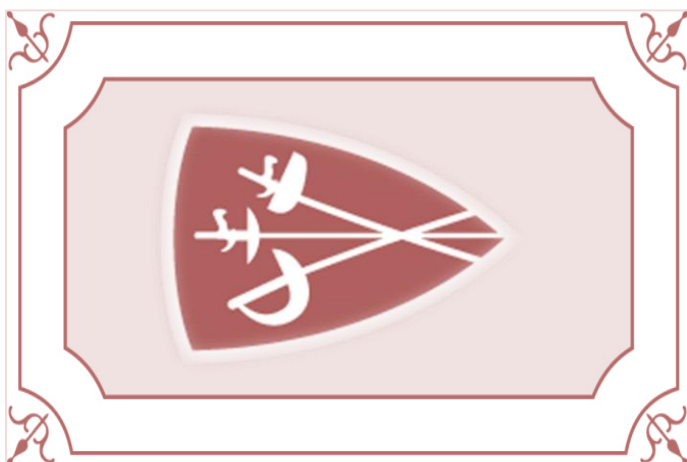
Flèche



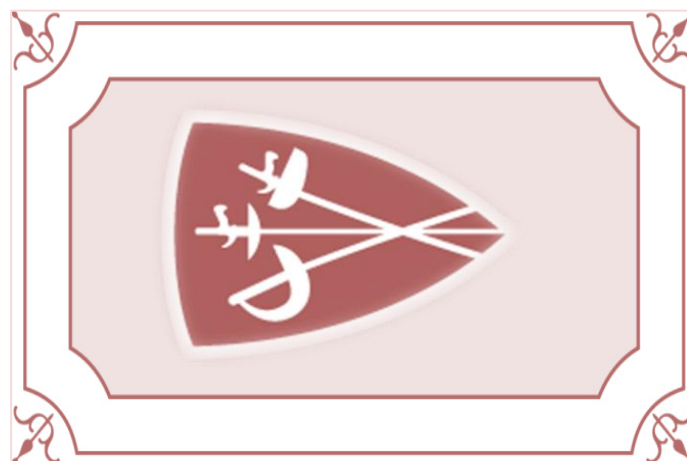
Krydsskridt
frem



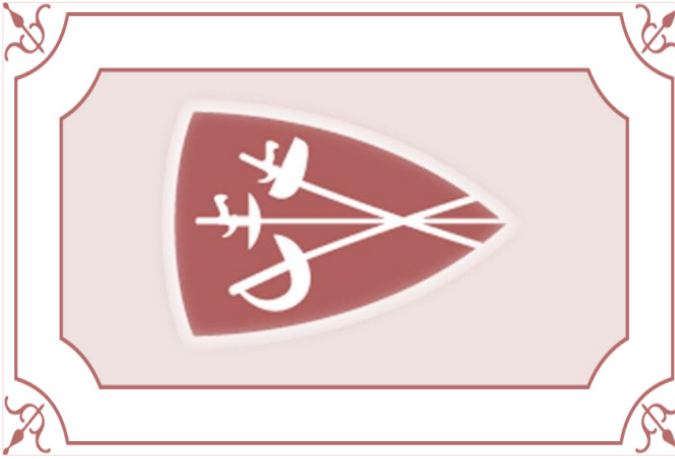
Krydsskridt
frem



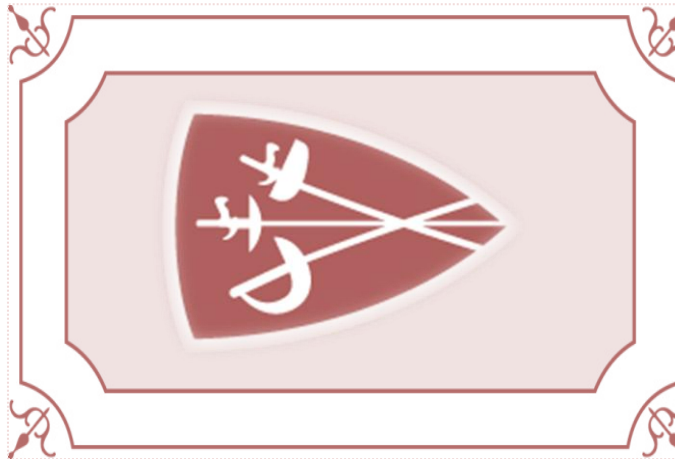
Krydsskridt
frem



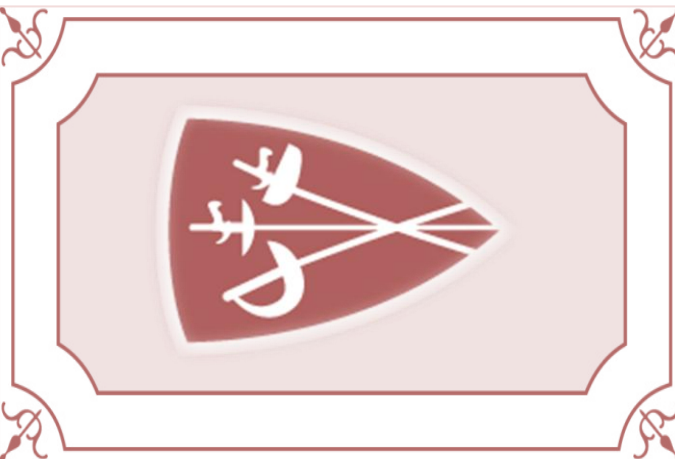
Krydsskridt
tilbage



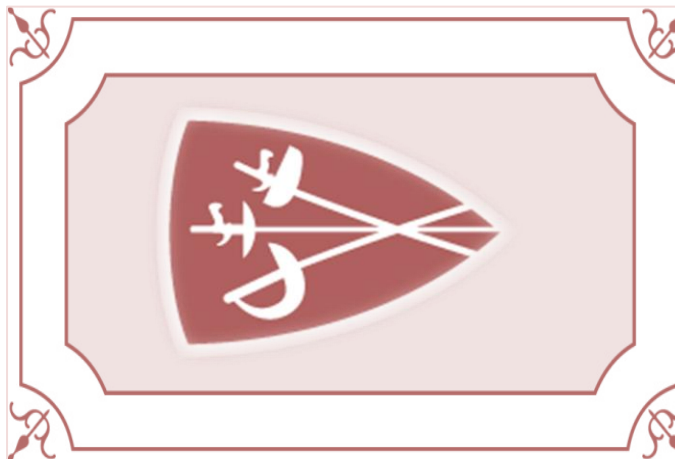
Krydsskridt
tilbage



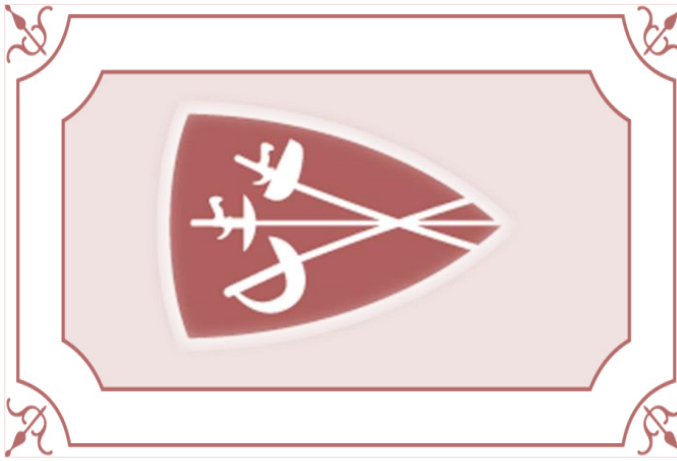
Appel



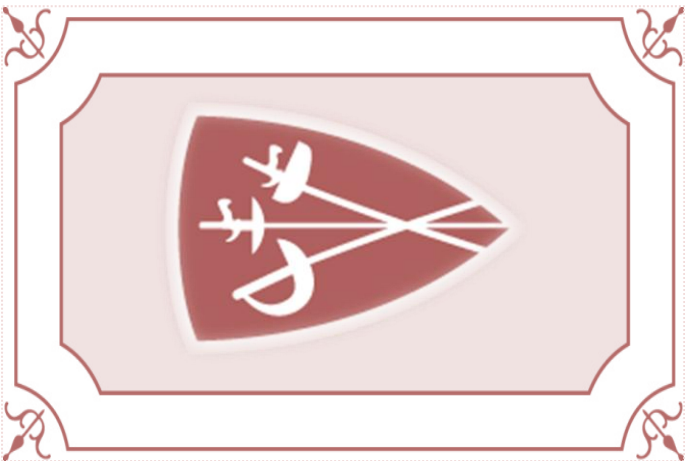
Appel



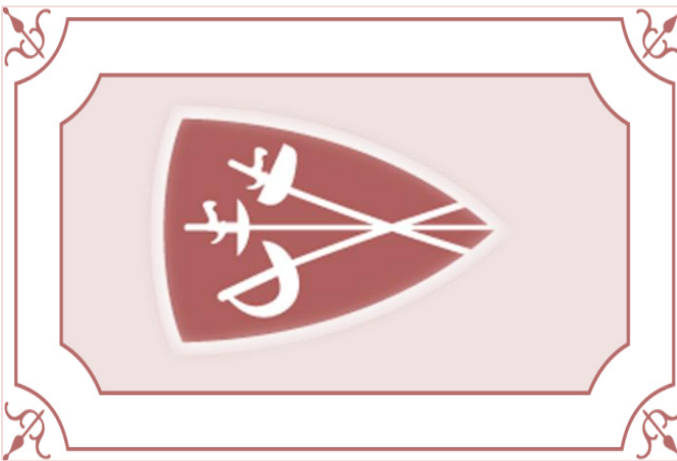
Halvt skridt
frem



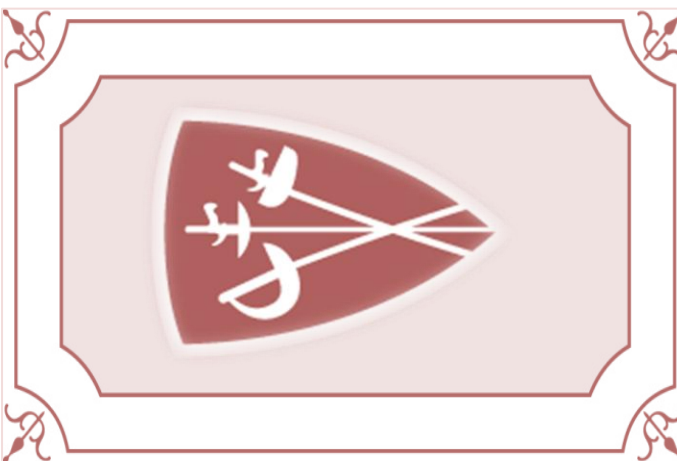
Halvt skridt
frem



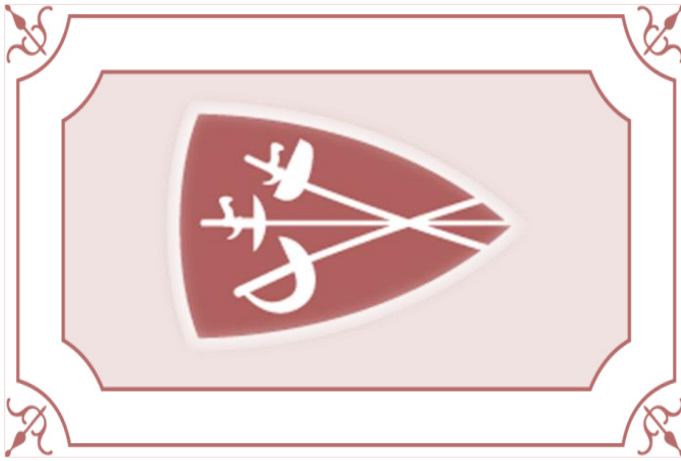
Halvt skridt
frem



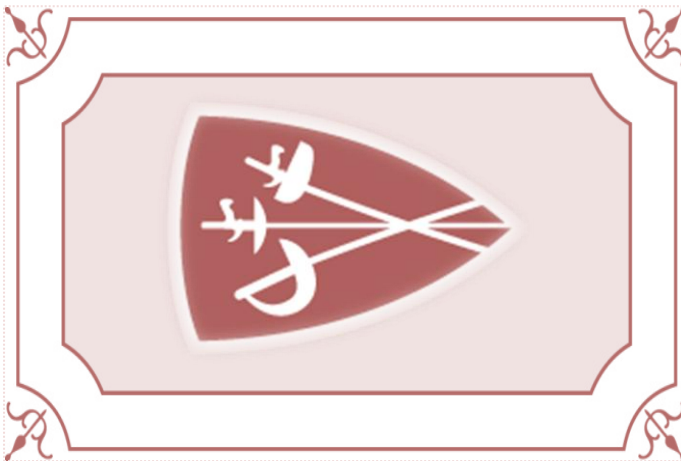
Halvt skridt
tilbage



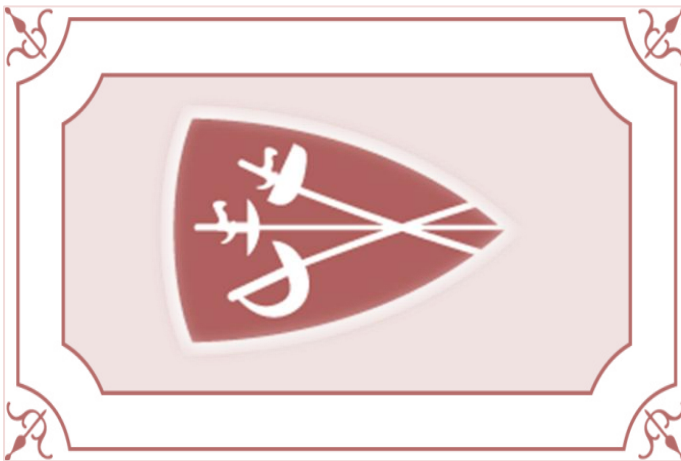
Halvt skridt
tilbage



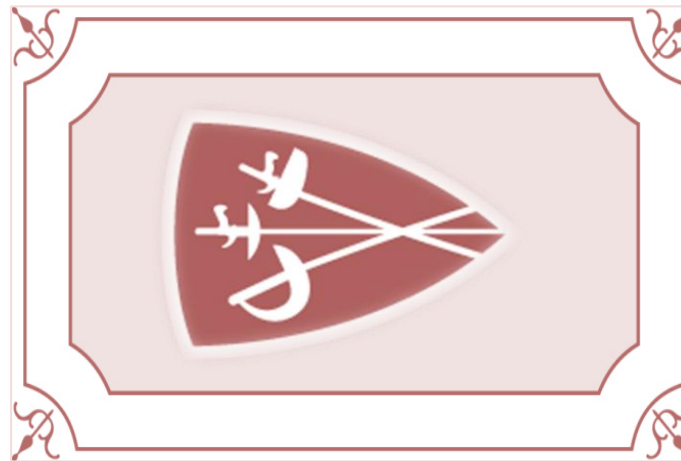
Hop tilbage



Hop tilbage



Hop tilbage



Hop tilbage

