

**AKTIVITET**

Træning i indstilling og pakning af rygsæk.

Med en velpakket og kropstilpasset rygsæk er det trygt og skønt at tage på eventyr

Nøgleord: Kropsbevidsthed, spænding, balance, holdning, vægtfordeling, pasform, pakning, tyngdepunkt og vægtfordeling

Lokalitet: Klasselokale eller andet lokale

Tid: Ca. 90 minutter

Antal elever: Op til 28 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- har viden om rygsøjle's bevægelsesakse over bækkenet
- kender til fordelene ved at benytte to bærepunkter
- kan vælge rygsæk efter størrelse og funktion
- kan justere bæresystemet og spænde rygsækken til
- har viden om sammenhængen mellem vægtfordelingen i rygsækken, tyngdepunkt og balance

(FFM Idræt AI, 7. kropsbasis)

SIKKERHED

- At løfte en tung rygsæk op på ryggen kan være svært. Hjælp hinanden til teknikken sidder, så I undgår skader
- Løft max. 20 % af egen kropsvægt

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Et udvalg af rygsække med forskellig ryg- og hoftemål og/eller med mulighed for at indstille målene
- Personligt og fælles udstyr fx kogegrej, telt, sovepose, liggeunderlag, ekstratøj, toiletsager, mad, drikke og førstehjælpsudstyr
- Vægt og målebånd

Organisering:

- Par-arbejde

FREM GANGSMÅDE

1. Opstil forskellige turplaner, og lad eleverne vælge rygsæk, der passer til turen og til deres personlige ryg- og hoftemål.
2. Pak rygsækken ud fra følgende punkter:
 - A Find frem, hvad der (reelt) er behov for
 - B Gruppér og komprimer udstyret, og sorter det efter vægt og behov for tilgængelighed
 - C Pak rygsækken, så alle hulrum fyldes ud, så tyngdepunktet holdes inde mod den øverste del af ryggen. Der skal pakkes, så der er sidevers ligevægt
 - D Spænd rygsækken godt til
 - E Vej rygsækken, og re-pak evt. til der er balance mellem behov for udrustning og rygsækkens vægt
3. Tag rygsækken på, og gå evt. en lille tur, så det fornemmes om rygsækken er pakket og indstillet rigtigt

Tip: Kom evt. en skraldesæk indvendig og pak i mindre poser, så indholdet forbliver tørt

EVALUERING

- Hvorfor er det smart at bære mindst 70 % af rygsækkens vægt på hoften og maksimum 30 % på skuldrene?
- Hvorfor er det en god idé at hjælpe hinanden med at få rygsækken på ryggen eller selv tage knæet i brug som hjælp?
- Hvorfor skal så meget udrustning som muligt placeres inde i rygsækken, og hvorfor skal alle hulrum fyldes ud?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- vælger rygsæk ud fra formål og funktion + ryglængde og hoftemål
- pakker rygsækken, så tyngdepunktet ligger højt og inde mod kroppen, og pakker så de mest nødvendige ting undervejs på turen ligger let tilgængelige
- spænder hoftebæltet til lige på den øverste del af hoften og spænder efterfølgende skulder- og bryststroppen
- går helt ubesværet, og med korrekt holdning, med 15-20 % af deres egenvægt på ryggen

