**AKTIVITET**

Eleverne leger med at stå på hjul og lærer at balancere på hjul. De arbejder med at vænne sig til en understøttelsesflade på forskellige hjul typer:

Løbehjul, rulleskøjter, skateboard og andre hjul typer såsom heelys og waveboard

**Nøgleord:**

- Hold balancen – tyngdepunktets placering og udgangsstilling
- Afpas tempo til dit nuværende niveau
- Styre og dreje
- Bremseteknik

**Lokalitet:** Jævnt og fast underlag, fx asfalt i en skolegård, på en afspærret parkeringsplads eller lignende

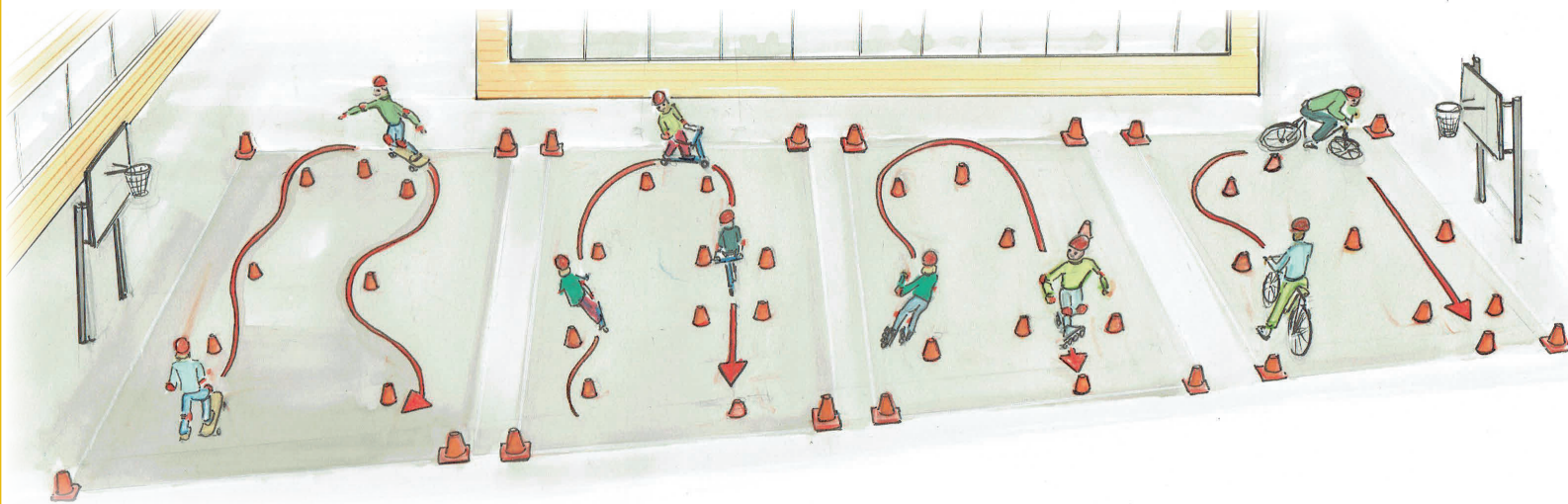
**Tid:** 45 - 120 minutter. Afhængig af hvor mange rulleredskaber der benyttes

**Antal elever:** ca. 16. pr. lærer/pædagog

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan starte, balancere og stoppe
- kan styre og dreje
- kan vise og forklare (de mest basale teknikker) om hvordan man balancerer på de forskellige redskaber

(FFM IR 5., 7. og 9., AI kropsbasis 2.-9.)



## SIKKERHED

- Bær hjelm, knæbeskyttere, håndledsbeskyttere og albuebeskyttere
- Udfør aktiviteten et sted uden trafik

## FORBEREDELSE

### Udstyr og materialer

- Forskellige hjul typer: Rulleskøjter, løbehjul, skateboard, cykel osv. (min. et sæt hjul pr. par)
- Beskyttelsesudstyr (hjelm, knæ- og håndledsbeskyttere)
- Kegler til at markere banerne

### Organisering

- Lav et område med kegler, der afgrænser hver station – se illustrationen
- Fordel eleverne i grupper à 4-6, og lad dem arbejde med "en hjul type ad gangen"
- Rotér grupperne videre til en ny station efter ca. 15-20 minutter
- Der kan arbejdes parvis om fx et skateboard
- Husk at bytte løbende

## FREM GANGSMÅDE

1. Gå eller kør i roligt tempo – og find ud af hvordan man starter og kommer i gang med at køre
2. Find den "gode" position. Hvordan kan man nemmest holde balancen? (bredstående, nede i knæene, armenes placering)
3. Arbejd med bremseteknik. Både rolig opbremsning og "katastrofe-opbremsning"
4. Se hvor hurtigt I kan stoppe
5. Arbejd med drejeteknik og fart (højere fart større styrt-risiko, sværere at holde balancen når man skal dreje)
6. Eksperimentér med de forskellige teknikker

## EVALUERING

- Giv eleverne løbende feedback ("god balance", "drej lidt skarpere næste gang", "sæt lidt mere fart på")
- Lad eleverne give hinanden positiv feedback ud fra nøgleordene (se forsiden under aktivitet)
- Brug video som redskab til at synliggøre og bevidstgøre eleven om bevægelserne via QR-koden nederst
- Lav som afslutning en fælles opsamling med elevernes opfattelse af de forskellige hjul typers udfordringer og styrker mht. balance, fart, manøvre dygtighed, hastighed mv.

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- starter, stopper og holder balancen på fladt, jævnt underlag
- formår at lave retningsændringer, og nogle elever kan dreje og styre
- italesætter nogle balancemæssige udfordringer og løsninger, gerne med begreber som tyngdepunkt, benstilling/understøttelsesflade, udgangsstilling mv.

