

## Bunny Jump

1



2



3



## Tailwhip

1



2



3



## AKTIVITET

Nye udfordringer til de børn, som har leget lidt med løbehjul og kan de basale køre-, styre- og bremseteknikker. Der bygges videre på de erfaringer, eleverne allerede har med løbehjul

## Nøgleord:

- Udfordring af balancen
- Dreje/styre/bremse
- Eksperimentér med teknikken
- Træning af tricks

**Tid:** 30 - 60 minutter

**Antal elever:** 15-20 pr. lærer/pædagog.  
Kan kombineres med andre kort som stationer, som eleverne skifter i mellem (FH 01, FH 02, FH 03, FH 09, FH 10)

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

## LÆRINGSMÅL

## Eleverne:

- kan bevæge sig frit på løbehjulet i moderat - højt tempo
  - kan dreje og styre – dreje let og dreje skarpt, herunder i let kuperet terræn
  - kan et, to eller flere tricks på løbehjul
  - udvider deres bevægelsesrepertoire på løbehjulet ved at eksperimentere
- (FFM Idræt AI kb 5. og 7. IR 5. og 7.)

## SIKKERHED

- Bær hjelm, knæ-, albue-, håndledsbeskyttere
- Udfør aktiviteten på et sted med god plads og ingen trafik

## FORBEREDELSE

Eleverne har i forvejen erfaring med kørsel på løbehjul. Læringskort FH 01, FH 02, FH 03 benyttes evt. inden

### Udstyr og materialer

- Et løbehjul pr. elev, (alternativt 2-3 elever pr. løbehjul)
- Der findes både trickløbehjul og transportløbehjul. Til disse øvelser egner trickløbehjulet sig bedst

### Organisering

- Arbejd med niveauopdeling af eleverne
- Arbejd parvis eller tre og tre

## FREMGANGSMÅDE

1. Kør frit. Fokus: Tempo, at lave skarpe sving/kurver, benytte terræn (nedad, opad)
2. Tricks:
  - *Bunny jump* (hop ved at hive op i styret)
  - *Bartwist* (hop op, rotér baren/styr, rotér tilbage, land)
  - *Barspin* (hop op, rotér baren/styr, land)
  - *Tailwhip* (hop op, sving decket 360 grader, land)
  - *180* (hop op, rotér rundt med løbehjulet en halv omgang, land "omvendt"/baglæns)

For fremvisning og forklaring af tricks kan du søge på internettet, brug søgeordene i kursiv ovenfor. Brug desuden søgeordene: Tricknology, trick tips, tricks løbehjul, tricks scooter m.m.

### 3. Eksperimentér:

Med udgangspunkt i punkt 1 og 2 eksperimenteres der videre:

- Kørsel nedad med tricks
- Små serier, hvor man sætter tricks sammen
- Kørsel hvor to elever laver samme trick synkront mv.

## EVALUERING

- Hvad var dit favorit trick? Hvad er vigtigt for at kunne udføre dette trick? (Fodstilling, afsæt, hovedets position, hvordan skal man holde fast, hvor hurtigt skal bevægelsen gå osv.)
- Hvilket trick skal du arbejde med næste gang?
- Hvad er din stærkeste side, når du kører på løbehjul?
- Hvad er din partners stærkeste sider på løbehjul?
- Hvilke tre ting har du brug for at øve videre på?

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- bevæger sig frit på løbehjulet i moderat-højt tempo, kan fx dreje og styre løbehjulet ubesværet
- eksperimenterer og er fortrolige med løbehjulet
- udfører min. et trick på løbehjul (alle)
- udfører flere tricks på løbehjul (nogle)
- viser et repertoire af tricks (få)

