

**AKTIVITET**

Fokus er at vænne sig til skateboardet

Nøgleord:

- Hold balancen – tyngdepunktets placering
- Afpas tempo til dit nuværende niveau
- Lav retningsændringer/drej
- Teknik til at få fart på
- Teknik til at bremse

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

Tid: Ca. 1 time

Antal elever: Ca. 16 pr. pædagog/lærer

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan bevæge sig på skateboardet i lavt-moderat tempo
- kan holde balancen på jævn, flad understøttelsesflade
- kan styre boardet fra side til side
- kan indtage en god position med god balance

(FFM Idræt Al 5. og 7.)

SIKKERHED

- Bær hjelm, knæ-, albue- og håndledsbeskyttere
- Udføres på et sted med god plads uden trafik

FORBEREDELSE

Det er en fordel at have været gennem læringskort FH 01, FH 02, FH 03

Udstyr og materialer

- 1 skateboard pr. elev (alternativt 2-3 elever om et board) sammen
- Toppe/kegler og kridt til baner

Organisering

- Lad eleverne køre frit i starten, og støt elever, der har brug for det. Lad mere erfarne elever hjælpe til. Arbejd evt. med differentiering, og benyt læringskort FH 10 og FH 16 samtidig

FREMGANGSMÅDE

1. Rul i roligt tempo – og find ud af, hvordan man kommer fremad
 2. Find den "gode" position:
Hoftebred stilling, let bøjede ben, armene let ude fra kroppen for bedre balance (se illustration)
 3. Lav retningsændringer: Fokus på at man drejer boardet ved hhv. hæltryk og forfodstryk
 4. Træn Stoppeteknik:
 - *Jump off*: Hop af boardet, mens det er i fart
 - *Foot drag*: Træk den ene fod, så man stopper
 - *Tail stop*: Vip boardet op, og lad bagenden ramme asfalten som en bremse
 5. Gennemkør to enkle baner
 - A. "Rul langt bane":
Lad eleverne bevæge sig mellem to toppe/linjer. Bed dem om at køre med så få afsæt som muligt. Forreste fod på boardet, bagerste fod er afsætsben
 - B. Slalombane:
Giv fart, derefter styring, forfodstryk, hæltryk
 6. Tag en "time-out": Eleverne samles og er med til at beslutte, om banerne skal justeres
- Find inspiration på friluftsradet.dk via QR-kode nederst

EVALUERING

- Gruppen deles i to fx otte børn i hver gruppe
- Gruppen har tre minutter til at blive enige om "hvad der er vigtigt for, at man har god balance på et skateboard"
- Eleverne viser og forklarer fx udgangsposition, hvordan man starter, styrer til siderne og bremser
- Grupperne præsenterer på skift deres svar for den anden gruppe

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- gennemfører simple opsatte baner
- viser og forklarer vigtige positioner og bevægelser, når man skal accelerere, styre og bremse på et skateboard
- demonstrerer og redegør for, hvordan en god "udgangsposition" er, når man kører skateboard

