



### AKTIVITET

Bygger videre på de erfaringer eleverne allerede har med rulleskøjter.

#### Nøgleord:

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

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

**Tid:** 1-2 timer

**Antal elever:** 15-20 pr. lærer/pædagog

### LÆRINGSMÅL

#### Eleverne:

- kan bevæge sig frit på rulleskøjterne i moderat - højt tempo
- kan dreje og styre – dreje let og dreje skarpt
- har et repertoire i forhold til bremseteknik
- udvider deres bevægelsesrepertoire på rulleskøjterne ved at eksperimentere
- har viden om de balancemæssige udfordringer ved at stå på rulleskøjter (FFM Idræt AI 5.-9. kropsbasis)

## SIKKERHED

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

## FORBEREDELSE

- Eleverne kan i forvejen køre på rulleskøjter
- Læringskort FH 01, FH 02 og FH 03 kan med fordel benyttes inden

### Udstyr og materialer

- Rulleskøjter (inliners eller side by side). Helst et par rulleskøjter pr. elev
- Evt. stove, puk/bold og mål til rullehockey

### Organisering

- Arbejd evt. niveauopdeling, og benyt også læringskort FH 02 og FH 03

## FREM GANGSMÅDE

1. Find den "gode" position:  
Hoftebred stilling, let bøjede ben, armene let ude fra kroppen for bedre balance
2. Arbejd med styre- og drejeteknik:  
A: Fodleddets vinkling især ved små skarpe sving.  
Tyngdepunktets indadføring i svinget ved store sving i højere hastighed  
B: "Crossover": Kør den ene fod foran og indover den anden fod for skarper sving
3. Arbejd med bremseteknik:
  - Bremseklodsen på højre fod
  - Dreje for at stoppe op
  - Lad den ene skøjte slæbe sideværts
4. Arbejd med baner, der udfordrer balancen. (Brug evt. baneskitse fra læringskort FH02 som inspiration og tilpas til niveauet)
5. Eksperimentér med teknik og tricks:
  - Kør baglæns
  - Kør på forhjul/baghjul (inliners)
  - Lav "180" og "360" – både "på gulvet" og "i luften"
6. Spil rullehockey
  - Fire til fem spillere på hvert hold

## EVALUERING

- Giv eleverne løbende feedback (fx "god kontrol når du svinger", "benyt gerne flere måder at bremse på")
- Lad eleverne give hinanden positiv feedback på udvalgte fokuspunkter
- Brug video som redskab til at synliggøre og bevidstgøre eleverne om bevægelserne i rulleskøjteløb
- Lav som afslutning en fælles opsamling, og hør elevernes opfattelse af udfordringer mht. balance, fart, manøvreedygtighed, hastighed mv.

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- varierer hastigheden samt drejer hensigtsmæssigt i forhold til tempoet
- bruger forskellige teknikker til at dreje
- bruger og behersker forskellige bremseteknikker
- kan italesætte balancemæssige udfordringer ved rulleskøjteløb. Fx høj fart kombineret med sving, nedadkørsel, samspil i hockey etc.
- kører baglæns, udfører halve eller hele rotationer om egen akse, kører på forhjul-baghjul osv. (nogle)

