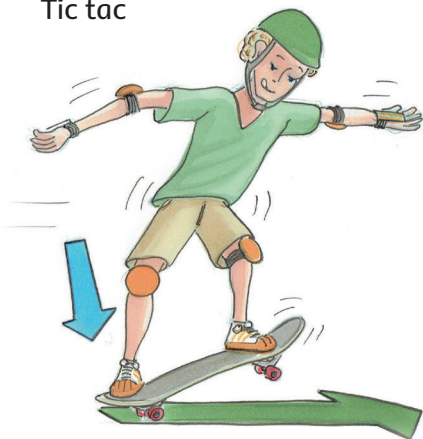
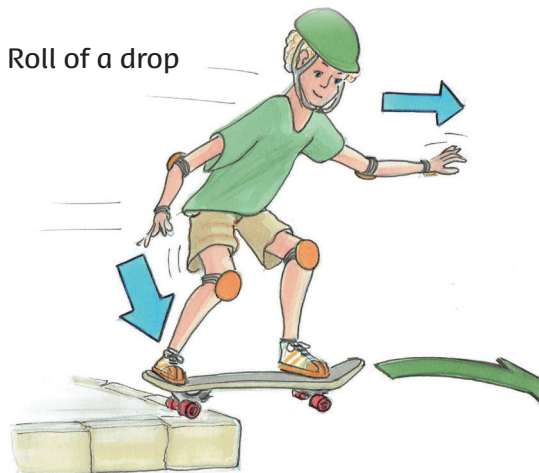


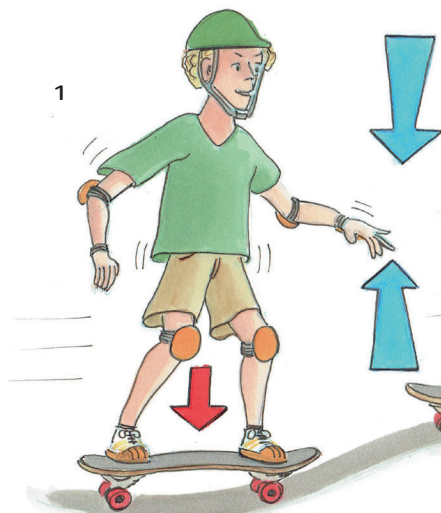
Tic tac



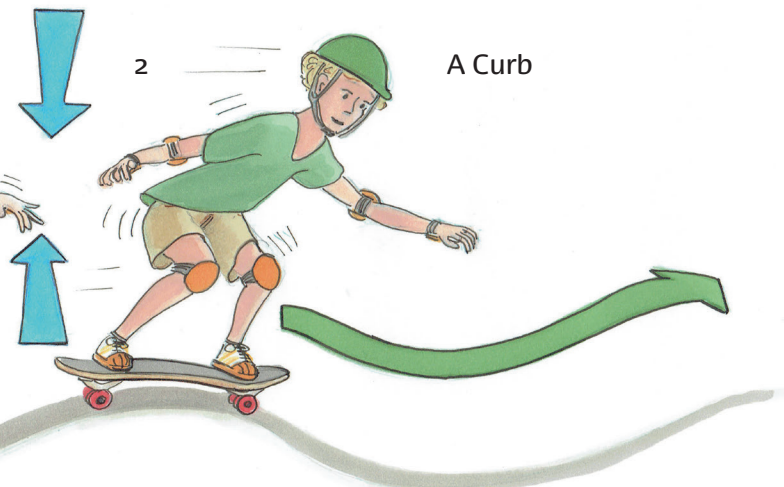
Roll of a drop



1



2



A Curb

AKTIVITET

Der bygges videre på de erfaringer eleverne allerede har med skateboard. Evt. fra læringskort FH 02 og FH 03

Nøgleord:

- Udfordring af balancen ved at køre frit, herunder dreje/styre/få fart på/stoppe op
- Træning af enkelte tricks
- Eksperimentér med teknikken

Lokalitet: Rulleskøjte- og skatermiljø eller "skolegård med buler"

Tid: 30 - 60 minutter

Antal elever: Ca. 10-15 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan bevæge sig frit på skateboardet
- kan styre og dreje med hhv. hæltryk og forfodstryk i et moderat-højt tempo
- kan udføre et, to eller flere tricks på skateboardet
- har udvidet deres bevægelsesrepertoire på skateboardet ved at eksperimentere (FFM Idræt AI 5. og 7.)

SIKKERHED

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

FORBEREDELSE

- Eleverne har i forvejen lidt erfaring med skateboard
- Læringskort FH 01, FH 02 og FH 03 benyttes evt. inden

Udstyr og materialer

- 1 skateboard pr. elev, (alternativt 2-3 elever pr. board)
- Der findes forskellige boards: Longboard til at cruise og carve samt klassiske skateboard til tricks og rampe. Til disse øvelser benyttes det klassiske skateboard
- Kegler og kridt til at lave baner med

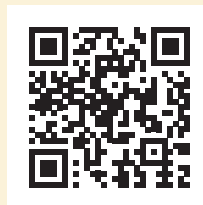
Organisering

- Arbejd med differentiering, og inddrag evt. andre læringskort
- Arbejd parvis eller 3 og 3

FREMGANGSMÅDE

1. **Fri kørsel.**
Fokus: Tempo, at lave skarpe sving/kurver, hæltryk, forfodstryk, give fart, benyt terrænet til at køre opad, nedad mv.
2. **Tricks.**
 - *Tic tac* (få fart ved at løfte forenden af boardet), dernæst *manual* (kør ligeud på bagerste hjul)
 - *Roll off a drop/roll og A Curb* (kør ud over et lille hop, land på boardet igen, kør på boardet og øv dig i at hoppe på boardet og lande igen)
3. **Eksperimentér.**
Med udgangspunkt i punkt 1 og 2 eksperimenteres der videre:
 - Kørsel i miljøet med flow
 - Små serier, hvor I sætter tricks sammen
 - Kørsel hvor to elever laver samme trick synkront

For fremvisning og forklaring af tricks kan du søge på internettet, brug søgeordene i kursiv ovenfor. Brug desuden søgeordet Skateboard tricks. Se mere via QR-koden



EVALUERING

Eleverne diskuterer i grupper:

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

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- bevæger sig frit på skateboardet i moderat tempo
- drejer og styrer ubesværet på skateboardet
- eksperimenterer og er fortrolige med skateboardet
- kan min. et trick på skateboard (alle)
- kan flere tricks på skateboard (nogle)
- kan vise et repertoire af tricks (få)

