

**AKTIVITET**

Nye udfordringer og ny inspiration til at udvikle elevernes balance og færdigheder på løbehjul. Samtidig lærer eleverne at "læse" bymiljø og natur som områder, hvor man kan lege og udvikle sig

Nøgleord:

- Kørsel i udfordrende terræn
- Arbejde med tricks og teknik
- Kørsel på rampe og hop

Lokalitet: Gerne i et miljø designet til løbehjul, skateboards, rulleskøjter. Alternativt skolegård eller bymiljø med egnede kanter og effekter

Tid: 60 - 120 minutter

Antal elever: 15 - 20 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan gebærde sig i et indrettet "skatermiljø"
- kan udføre et repertoire af tricks
- kan lave hop og køre på rampe

(FFM Idræt AI 5. kropsbasis, IR 5. Idrætten i samfundet)

SIKKERHED

- Bær hjelm, knæ-, albue- og håndledsbeskyttere

FORBEREDELSE

Eleverne har en del erfaring med løbehjul. Læringskort FH 03 og FH 08 benyttes evt. inden

Udstyr og materialer

- 1 løbehjul pr. elev (alternativt 2-3 elever pr. løbehjul)
- Der findes forskellige løbehjul, trickløbehjul, transportløbehjul osv. Til disse øvelser egner trickløbehjulet sig bedst.

Organisering

- Arbejd med niveauopdeling
- Arbejd parvis eller 3 og 3

FREMGANGSMÅDE

1. Udnyt terrænet:

Fokus: Skarpe sving, hoppe, benytte terræn til fx "grinde" (hoppe op på en kant), "slide", (glide ned igen), "tappe" (hop op, snit en flade, ned igen)

2. Avancerede tricks:

- *X-ride* (hop op, drej styret 180 grader, køр lidt, hop op igen, ret styret ud, køр)
- *360 grader* (hop op, rotér rundt med løbehjulet, land)
- *180 Tailwhip* (hop op, sving decket 360 grader, samtidig roterer du selv 180 grader og lander "reverse"). (Se desuden tricks kort FH 08)

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. Rampekørsel:

- Start på mindre ramper
- Sæt gradvis mere fart på, og brug evt. lidt større ramper. Vend på rampen ved at køre rundt i en kurve
- Kør helt op ad rampen, stop op. Ved mere rutine køр helt op, fortsæt og køр ned igen

EVALUERING

• Gæt en teknik:

Eleverne viser parvis et af de lærte tricks, som et andet par gætter. De giver en kort tilbagemelding på, hvad der er godt i fremvisningen, og hvad man kan arbejde på at gøre bedre. Giv high five, og byt roller. Gentag evt. med et nyt makkerpar

• Forklar en teknik:

Med større elever: Fremvis et trick, og forklar med ord og bevægelser, hvad man skal fokusere på i udførelsen. Når de mestrer nogle tricks, kan de lave videoklip som små instruktionssekvenser

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- er i stand til at bevæge sig frit på løbehjulet i det dertil indrettede miljø
- kan forevise flere forskellige tricks
- kan mange tricks (nogle)
- kan vise et repertoire af tricks og sammensætte disse (få)
- kan begyndende køre på rampe og hoppe
- kan køre mere avanceret på rampe og hoppe (nogle)

