

**AKTIVITET**

Nye udfordringer og inspiration til at udvikle balance, færdigheder og fysisk træning på rulleskøjter

**Nøgleord:**

- Kørsel i udfordrende terræn
- Konkurrere i teknik og fart
- Kørsel over længere afstande for kredsløbstræning

**Lokalitet:** Rulleskøjte- og skateboardbaner eller tilsvarende "miljøer" med mulighed for at opstille forhindringer

**Tid:** 60 minutter

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

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan gebærde sig på ujævnt terræn og på mindre ramper
  - kan anvende tilegnet teknik til at konkurrere i fardisciplin
  - kan køre i højt tempo og samarbejde i mindre grupper om hensigtsmæssig træning
- (FFM Idræt AI 5.-9. kropsbasis, IR 5.-9. Idrætten i samfundet, KTT 5. fysisk træning)

## SIKKERHED

- Bær hjelm, knæ-, albue- og håndledsbeskyttere

## FORBEREDELSE

Eleverne er erfarne rulleskøjteløbere

### Udstyr og materialer

- 1 par rulleskøjter (inliners eller side by side) pr. elev

### Organisering

- Arbejd med opdeling af eleverne efter niveau (benyt evt. læringskort FH og samtidig) eller interesseområder: Kredsløbstræning, tekniktræning, konkurrenceaspektet

## FREMGANGSMÅDE

### “Frikørsel”:

Med fokus på den gode position for at holde balancen

#### 1. Rampekørsel:

Fokuspunkter på rampe:

- Start ud med at køre i bunden
- Sæt gradvis mere fart på og kom længere op ad rampen
- Vend 180 grader når hastigheden nærmer sig nul og kør modsat vej

#### 2. Shorttrackkørsel:

Kør om kap: Fokus er teknik, fart, spænding og konkurrence. (Se illustrationen)

Alternativ: Lav andre baner evt. med forhindringer, som køres på tid

#### 3. Distancekørsel:

Find et område, der er velegnet til at køre længere stræk, fx en cykelsti rundt om en større sø eller lignende. Kør sammen i mindre grupper, hvor man ”ligger på hjul” på hinanden og sørger for at holde et godt tempo for at få højere puls og dermed kredsløbstræning

## EVALUERING

- Giv eleverne løbende feedback (fx ”God kontrol ned ad bakken”, ”du vender godt på rampen”, dit flow ved kørsel i banen er godt”)
- Lad eleverne give hinanden positiv feedback
- Brug video som redskab til at synliggøre og bevidstgøre eleverne om bevægelserne
- Lav som afslutning en fælles opsamling med elevernes opfattelse af udfordringer mht. balance, fart, manøvre-dygtighed, hastighed mv.

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- kører i det ujævne byggede terræn og tilpasser sig til forholdene, herunder begyndende kørsel på mindre ramper
- er motiverede til at benytte indlært teknik til at lave sjov, udfordre konkurrere mod hinanden
- kører længere distancer og holder rimelig højt tempo over længere tid (mere end 15 minutter)

