

**AKTIVITET**

- Gennemfør en rute på en lodret A-buk

Lokalitet: Åbent areal udendørs, fx græsplæne

Tid: 20 - 45 minutter

Antal elever: 5 -25 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan finde en fælles rytme ved at arbejde sammen
- kan gennemføre en bane som i begyndelsen er svær, men siden opleves som let
- kan forklare, hvad godt samarbejde er, og hvad det kræver i denne aktivitet
- kan konstruere nye baner, der øger sværhedsgraden i aktiviteten

SIKKERHED

- Vær særligt opmærksom på styrmanden på A-bukken
- Aftal, hvordan støttepersonerne kan hjælpe styrmanden, hvis A'et skulle vælte
- Pas på, I ikke får A-bukken i hovedet

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Byg eller genbrug A-bukken fra læringskort TB 17
- Mindst 4 reb af 3-4 meter, så de ca. er 1½ gang længere end A'et er højt

Organisering

- Grupper på 5-8 elever
- Lav en rute inden start

FREMGANGSMÅDE

1. 4 reb bindes i toppen af A-bukken, så bukken kan rejses op og styres fra de fire reb
2. Gruppen vælger en styrmand, der skal stå på A-bukken og fire hjælpere, der skal holde A-bukkens balance ved hjælp af rebene. Styrmanden får A-bukken til at gå ved at stille sig tæt på et ben i A-bukken og kæntre den, så A-bukkens andet ben løfter sig fra jorden. Derefter drejer han A-bukkens andet ben frem og sætter det igen. Derefter skifter han side og flytter det andet ben. Det er nemmest for alle, hvis A-bukken flyttes med små skridt
3. Gruppen gennemgår ruten før løbet går i gang
4. Gruppen skal gennemføre ruten hurtigst muligt

Variation

- Planlæg en ny rute med flere udfordringer. Fx hvor den går igennem varieret skrående terræn, over grøfter, gennem lavt krat
- Indsæt ny styrmand løbende
- Prøv med to styrmænd
- Arranger et kapløb

EVALUERING

Samtale med eleverne i plenum:

- Hvad var svært ved denne aktivitet?
- Havde I en eller flere "ledere"?
- Hvordan fandt I og holdt rytmen?
- Hvordan kan man hjælpe hinanden med at holde balancen og rytmen?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- har fundet rytmen sammen og finder den let igen på en ny bane
- gennemfører svære baner let
- falder ikke
- gennemfører selv i nye grupper, hurtigt banen
- kan forklare, hvad der kendetegner et godt samarbejde i denne aktivitet
- kan demonstrere og forklare, hvordan de kan arbejde sammen om balance og rytme
- justerer og tilpasser banerne/opgaverne, så de er tilpas udfordrende og "sjove"

