

**AKTIVITET**

Næsten alle elever har adgang til et løbehjul. Løb på løbehjul er rigtig godt til at træne balance og tyngdeoverføring, som er basale for god langrendsteknik. Her bruges løbehjulet til at få fart – ikke til tricks

Nøgleord: Balance, tyngdeoverføring, langrendsteknik

Lokalitet: Skolegård eller stille vej

Antal elever: 15 – 20 pr. lærer/pædagog

Tid: 30 – 40 minutter

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan basale langrendsteknikker på løbehjul med fokus på fart
- kan balancere i bevægelse på både højre og venstre fod
- har viden om, hvad tyngdeoverføring og balance er

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7.)

SIKKERHED

- Undgå trafikerede områder (brug skolegården, cykelstier eller stille veje omkring skolen)
- Brug hjelm og evt. knæ- og albuebeskyttere

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Find et område, der er forholdsvis plant og uden trafik
- Underlaget skal helst være godt asfalteret uden for mange huller

Organisering

- Alle elever har hver sit løbehjul og hjelm på

FREM GANGSMÅDE

Der er fokus på lange glidefaser og balance på et ben samt på at få sparket benet langt frem foran forhjulet:

- Løb mellem to kegler med færrest mulige fraspark (ca. 60-80 m)
- Løb med skiftevis højre og venstre ben som frasparkben, og find ud af hvilket ben, der er bedst (tag et par ekstra ture på det næstbedste)
- Løb mellem to kegler med så hurtige og korte skridt som muligt
- Løb let op ad bakke med færrest mulige fraspark og løb slalom ned
- Løb en tur på 2-3 km på sikre cykelstier
- Lav stafetter, fangelege og boldlege på løbehjul
– Se læringskort VF 05, 06 og 07

EVALUERING

- Hvordan opnår man højest hastighed på løbehjulet?
- Hvordan kan man bedst holde høj hastighed uden at blive træt?
- Hvad sker der, hvis du sparker med dit "dårlige" ben?
- Hvad sker der med farten, hvis du sætter "løbefoden" i foran eller bag standbenet?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- glider langt på et fraspark
- sparker fra med begge ben
- varierer deres teknik afhængig af turens længde og hastighed

