

**AKTIVITET**

Det er svært at bremse effektivt på rulleski. Derfor er det meget vigtigt, at man lærer forskellige teknikker til at reducere sin hastighed og dreje. Samtidig er det også vigtigt, at eleverne ikke er bange for at falde, da det hindrer indlæring

Nøgleord: Tryghed, kantning, sving

Lokalitet: 3 forskellige områder fx græsplæne, parkeringsplads og asfaltsti med græsrabat

Antal elever: 6 – 10 pr. lærer/pædagog

Tid: 30 – 60 minutter

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan rejse sig op med rulleski på
- kan bremse på rulleski
- har viden om faldteknikker
- kan kante rulleskiene
- kan køre ud i græsrabatter/dårligt underlag på rulleski
- kan dreje på rulleski

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7., natur og udeliv 7.)

SIKKERHED

- Eleverne må ikke tage udstyret på uden vejledning
- Undgå trafikerede steder
- Brug hjelm og knæbeskyttere (evt. albue)

FORBEREDELSE

- Find en græsplæne fx fodboldbane
- Find et område, der er forholdsvis plant og med god asfalt fx skolegården eller en parkeringsplads uden biler og trafik
- Find et område, hvor der er en klippet græsribat

Udstyr og materialer

- Alle elever har rulleski på. Det kan både være skøjte og klassiske rulleski

FREMGANGSMÅDE

Eleverne samles på en græsplæne fx fodboldbane med plant underlag. Eleverne bliver instrueret i at tage udstyret på, mens de står på græsset, så de ikke falder. De lærer at stå med vægten på stavene, når der gives instruktion.

Faldøvelse

Eleverne stiller op på en række ved siden af hinanden med god plads mellem sig. Der gives fælles instruktion til alle. Fra stående skal eleverne gå ned på knæ på græsset og rejse sig op uden at bruge stavene – 10 gange. Herefter skal de gå ned på knæ og rulle ned på hoften og op at stå igen – 10 gange. Øvelserne giver eleverne forståelse af deres tyngdepunkt og balance på rulleskiene

Kantningsøvelse

Uden at bruge stavene skal eleverne gå sidelæns på kantede rulleski på græsset. De må gerne have stavene i hånden. Når det sidder, skal de gå forlæns og baglæns uden at rulle. Til sidst skal de gå rundt i et ottetal. Når eleverne er trygge ved at bevæge sig på græsset gentages kantningsøvelserne på asfalt. På asfalt er det meget sværere at gå med skiene, uden at de ruller

Plovbremse

Eleverne skal gå op ad en lille asfalteret bakke med kantede ski uden at glide og plove ned ad bakken. Plov på rulleski kræver en rigtig god kantning og en meget bred skiføring. Jo dybere du kan gå ned i knæ, desto hurtigere kan du bremse

Stagning

Nu tages stavene i brug. Bed eleverne om at stå med samlede ben og bruge stavene til at skubbe sig frem. Stavene sættes i ud for bindingen. Få eleverne til at stage op af en lille bakke og køre ned i plov

Nødbremsen

På rulleski er det rigtig svært at bremse hurtigt. Derfor er det ofte bedst at køre ud i rabatten eller andet langsomt underlag. Få eleverne til at køre fra asfalt ud i en græsribat med forskudte ben, således at vægten er på det bageste ben, og det forreste ben bruges til at "undersøge" det underlag, man skal ud i.

Når eleverne kan komme ned i nødbremseposition, er de klar til at øge farten og køre ud i vanskeligere og vanskeligere terræn. Jo dybere man går ned i benene, desto dårligere underlag kan man køre i uden at vælte

Når eleverne kan ovenstående, kan de gå i gang med bold-, stafet- og fangelege på rulleski (Se læringskort VF 05, 06 og 07)

EVALUERING

- Hvordan begrænser man hastigheden på rulleski? (Svar: kantning eller ved at køre ud på dårligt underlag)
- Hvad gør man, hvis man er bange for at falde? (Svar: Øver sig i at falde på græs, tager sikkerhedsudstyr på)

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- går rundt på rulleski på fladt asfalteret terræn
- drejer og kanter rulleskiene
- stopper med plovbremse fra lav hastighed
- er ikke bange for at falde
- kører ud i græsribat/grus uden at falde

