

**AKTIVITET**

God tyngdeoverføring og balance på ski er altafgørende for at få sikkert og effektivt skiløb. Fangelege hjælper eleverne til at udfordre deres balance på ski, da fokus bliver flyttet fra skifærdighederne til enten at fange de andre eller undgå at blive fanget. Fangelege hjælper eleverne til at lære at bremse, dreje og vende på ski på plant terræn (fangelegene kan også laves på rulleski, rulleskøjter, isskøjter eller løbehjul)

Nøgleord: Balance, tyngdeoverføring, ski-kontrol

Lokalitet: Et fladt sneareal gerne præpareret

Antal elever: 7 – 15 pr. lærer/pædagog (sjovest når man er min. 7 personer)

Tid: 30 – 50 minutter

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan balancere og overføre tyngden på et ben med forskellige "glideredskaber"
- kan de primære bevægelser på ski
- kan udvikle og justere aktiviteten

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7., natur og udeliv 7., IR Idrætten i samfundet og Normer og værdier 5.)

SIKKERHED

- Undgå trafikerede steder (som ved starten af en skilift eller for foden af en bakke)
- Der må ikke være farligt terræn i nærheden, nedkørsler, veje, kløfter, åbent vand
- Undgå at bruge stavene til afgrænsning af området, da de knækker nemt

FORBEREDELSE

- Markér området med flag, jakker eller kegler, eller brug naturlige afgrænsninger i forhold til, hvor der er træer, eller hvor det præparerede område ophører

Udstyr og materialer

- Alle elever har ski på, men ingen stave. Skiene skal kunne glide og har evt. smøring på, så man kan stå fast
- Alle elever har tøj på, så de ikke fryser
- Gerne en farvet vest til fangerne

FREMGANGSMÅDE

Øvelserne kan gennemføres både med skøjte teknik og klassisk teknik.

Almindelig fangeleg

- 1 – 2 fangere afhængig af gruppens størrelse
- Man fanger en person ved fysisk berøring
- Når man har fanget en person, bliver denne person ny fanger, og man er selv fri (vær opmærksom på, at den samme person ikke er fanget for længe)
- Hvis man løber uden for det afgrænsede område, bliver man ny fanger

Hjælpefangeleg

- Når man har fanget en person, fortsætter man selv med at være fanger – til sidst er alle fangere

Kongeløber

- Fangelegen bliver organiseret med "helle"-steder, så man løber fra A-B, hvor man ikke kan fanges, når man er i "helle"
- Når man har fanget en person, fortsætter man selv med at være fanger – til sidst er alle fangere

Kinesisk fange

- Som hjælpefangeleg, men med den tilføjelse, at de nye fangerer skal holde sig på det sted, de blev berørt på kroppen, mens de fanger

Ståtrold

- 1 – 2 fangere
- Når man bliver fanget, skal man stå med hænderne op og spredte ben.
- Man befrier ved at glide mellem benene på den fangne. Man har "helle", mens man er ved at blive befriet
- Hver gang man fanger en person tæller man: Stå 1, Stå 2, osv. Når man har fanget et bestemt antal personer (fx 12), finder man nye fangere

Varianter

- Man kan justere alle fangelegene:
- Ved at vælge mere udfordrende terræn (fx mere kuperet terræn eller dårligere underlag)
- Ved at give handicaps til nogle elever (fx tag den ene ski af, så er det nemmere at bremse og dreje, men man træner stadig balance og tyngdeoverføring)
- Ved at ændre størrelsen på området
- Ved at ændre på antallet af fangere

EVALUERING

- Hvordan kan alle gøres aktive i legen? (Svar: Juster områdets størrelse, juster antallet af fangere)
- Hvordan kan legen gøres nemmere for dem, der ikke kan løbe på ski? (Svar: Tag den ene ski af, så man løber som på løbehjul)
- Hvordan kan legen gøres sværere for dem, der kan løbe på ski? (Svar: Find et mere udfordrende terræn med kupering)

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- vender rundt på ski
- stopper, når de vil
- laver hurtige accelerationer (mange af eleverne)
- laver hoppende vendinger i luften (få af eleverne)
- justerer selv legen

