



AKTIVITET

I disse stafetlege er der dels fokus på at lære teknik og dels fokus på de basale balancefærdigheder. I stafetlegene er der også et element af fart, hvor eleverne kan måle sig mod hinanden. Samtidig kan de lære af hinanden ved at se, hvor forskelligt opgaverne løses. Stafetlege er gode til at øve specifikke teknikker (kan også laves på rulleski, rulleskøjter, isskøjter eller løbehjul)

Nøgleord: Balance, fartkontrol, teknik

Lokalitet: Et godt præpareret sneareal, forholdsvis plant evt. med en lille modbakke

Antal elever: 10 – 25 pr. lærer/pædagog

Tid: 30 – 40 minutter

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- kan de basale teknikker på ski
- kan udvikle og justere aktiviteten
- kan bruge forskellige teknikker

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7., Normer og værdier 5.)

SIKKERHED

- Undgå trafikerede steder (som ved starten af en skilift eller for foden af en stejl bakke)
- Der må ikke være farligt terræn i nærheden (fx nedkørsler, veje, kløfter, åbent vand)

FORBEREDELSE

- Marker banen med kegler eller kviste

Udstyr og materialer

- Alle elever har ski, der kan glide og med smøring på, så de kan stå fast
- Alle elever har tøj på, så de ikke fryser

Organisering

- Del gruppen, så der er 3-4 elever på hvert hold
- Definér et område, hvor stafetten skal foregå
- Afhold stafetterne i forskellige discipliner
- Aftal, hvor mange gentagelser der skal gennemføres i hvert heat

FREM GANGSMÅDE

Stagning

Eleverne stager med parallelle arme, vender rundt om en kegle og stager tilbage igen. Benene må kun bruges i vendingen

Diagonal Stagning

Brug armene som i diagonalgang uden at bruge benene

Diagonalgang uden og med stave

Der skal løbes diagonalgang først uden stave. Herefter kan man variere ved at bruge stavene

Løb med en ski på og byt ski ved vendepunkt

Eleven har kun en ski på og ingen stave og skal bytte ski ved vendepunktet fra højre til venstre fod. Det gælder om at glide så langt som muligt på skien. Kan varieres ved, at man kun har en ski per hold, så eleverne skal bytte ski med hinanden. OBS! Det er vanskeligt at bytte ski i tøvejr, da sneen sætter sig fast i støvler og bindinger

Løb op ad bakke og ned i forskellige varianter

Diverse teknikker op ad bakke (modbakke) fx stagning, diagonalgang, skøjt med og uden stave. I nedkørslerne giver man forskellige udfordringer fx slalom, stå på en ski, eller kø over hop etc.

Forhindringer undervejs

Lav en forhindring undervejs i banen markeret med en kegle fx:

- De skal dreje 360 grader rundt om sig selv, når de kommer til en kegle
- De skal løbe baglæns fra keglen og hjem
- De må kun bruge det ene ben som et løbehjul, når de kommer til keglen

EVALUERING

- Hvordan kan stafetterne justeres, så ingen fryser? (Svar: Gør banen kortere eller længere, juster størrelsen af holdene)
- Hvordan kan man justere stafetterne, så flere bliver aktive oftere? (Svar: Lav en bane uden vendepunkt)
- Evaluer hinanden: Hvordan løses opgaverne forskelligt?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- bruger de basale teknikker
- ændrer deres egen teknik ved at se på andre
- justerer stafetten med ændring af hold, banelængde, teknik osv.

