

**AKTIVITET**

God tyngdeoverføring og balance på ski er altafgørende for at få sikkert og effektivt skiløb. At bruge en bold til skilege flytter fokus fra skifærdighederne til boldlegen. Boldlege på ski er en effektiv måde til at lære eleverne at bremse, dreje og vende på plant terræn (boldlege kan også laves på rulleski, rulleskøjter, skøjter eller løbehjul)

**Nøgleord:** Balance, tyngdeoverføring, ski-kontrol

**Lokalitet:** Et fladt sneareal gerne præpareret

**Antal elever:** 7 – 10 pr. lærer/pædagog

**Tid:** 30 – 40 minutter

**LÆRINGSMÅL****Eleverne:**

- kan de primære bevægelser på ski
- kan udvikle og justere aktiviteten
- kan placere sig i forhold til hinanden med forståelse af boldspil

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

## SIKKERHED

- Undgå trafikerede steder (som ved starten af en lift eller for foden af en bakke)
- Der må ikke være farligt terræn i nærheden (fx 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 de kan stå fast
- Alle elever har tøj på, så de ikke fryser
- Blød bold eller anden genstand, der er nem at gribe
- Veste med forskellig farve til holdinddeling

## FREM GANGSMÅDE

- Øvelsen kan gennemføres både med skøjte teknik og klassisk teknik
- Smørklæt**
- Udvælg to elever, der skal være i midten, og 4-5 andre der er udenfor, og som skal kaste bolden i mellem sig, uden at dem i midten får fat i den
  - Dem der er i midten, bytter plads med de andre, hvis de fanger bolden eller bolden tabes. Disse elever bytter med den elev, der mister bolden
  - Hvis der er for lidt bevægelse gøres området større, eller der ændres på fordelingen af, hvor mange elever der er i midten

### Partibold

- Eleverne inddeles i hold af max. 5 personer. Hvis der er flere end 10 personer bruges flere bolde (gerne 3 mod 3)
- Eleverne kaster bolden inden for holdet, hver aflevering tæller. Hvis bolden tabes på sneen, eller bliver taget af det andet hold, starter man forfra med at tælle
- Hvis et hold når at lave 10 afleveringer til hinanden får de et point, og bolden gives til det andet hold
- Man må ikke løbe med bolden, og den skal afleveres med det samme

### Touch rugby

Spilles som normalt touch rugby dvs.

- Bolden må kun kastes tilbage mod eget mål, når man kaster bolden til hinanden, dvs. man må ikke kaste bolden fremad, men bolden skal "løbes frem"
- Man markerer en mållinje i hver ende af banen. Det er vigtigt, at banen går bag om mållinjen
- Når man berører en modspiller, der har bolden, skal bolden afleveres til det andet hold

## EVALUERING

- Hvordan kan alle gøres aktive i legen? (Svar: Juster områdets størrelse, juster holdenes størrelse)
- Hvordan undgår man, at dem der har mindre skierfaring ikke kan deltage? (Svar: Tag den ene ski af, så den mindre erfarne løber som på løbehjul)

## TEGN PÅ LÆRING

### Eleverne:

- bremser og drejer på skiene
- fokuserer på spillet og ikke på skiløbet
- justerer selv boldspillet

