

**AKTIVITET**

I vinterperioden er det ofte svært at lave fysiske aktiviteter udenfor med eleverne. Hvis der er sne, er det oplagt at bruge kælken som træningsredskab. Det kan faktisk være hård intervaltræning, mens det opleves som leg

Nøgleord: Fysisk træning, intervalløb, tyngdeoverføring

Lokalitet: Kælkebakke eller skolegård

Antal elever: 15 – 20 pr. lærer/pædagog

Tid: 30 – 40 minutter

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan bremse og styre en kæl
- har viden om at bobslæde og kæl kan være hård og sjov fysisk træning
- kan udvikle og justere aktiviteten.
- kan forklare om fysisk træning og puls m.m.

(FFM Idræt AI kropsbasis 2.-7., KTT Fysisk træning 2.-7.)

SIKKERHED

- Find en bakke, hvor der er god plads i bredden (så der er plads til, at man både kan løbe op og køre ned samtidig)
- Undgå bakker, der støder op til farlige steder (fx trafikerede veje, vandløb, søer)
- Undgå at køre med hovedet først, da det kan give alvorlige skader i tilfælde af styrt
- Husk cykelhjelme

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Eleverne skal min. have 1 kælk/bobslæde pr. 2 elever
- Man kan bruge små kegler til at markere baner og porte
- Man kan få brug for skovle til at flytte sne rundt, når banen bliver slidt

FREMGANGSMÅDE

Bakkeløb

1. Start som opvarmning med, at eleverne går op ad bakken, kører lige ned og bremser ved et aftalt punkt. Indsæt evt. nogle kegler, de skal styre rundt om, så de lærer at styre og bremse
2. Eleverne skal nu, som en konkurrence, alle sammen løbe op ad bakken og køre lige ned 2 gange i træk uden pause. Det må godt blive lidt kaos
3. Lav en stafet, hvor hold bestående af 2 elever går sammen om en slæde, og så skiftes til at løbe op og køre ned flere gange i træk afhængig af bakkens længde

Slalombane

1. Eleverne løber op og kører slalom ned i en nem slalombane
2. Lav en stafet med 2-3 elever på hvert hold og en slæde. Kør slalom ned. Hvis man misser en port, skal man løbe en strafunde i bunden af bakken, før slæden gives videre til næste elev

Tog og vifte

1. Lad eleverne gå sammen to og to med 2 slæder, og lad dem køre ned ad bakken på en række efter hinanden, hvor de holder i hinandens ben. Prøv at se hvor mange "vogne" der kan kobles på toget
2. Prøv at køre ned ad bakken ved siden af hinanden, og hold hinanden i armene/hænderne. Hvor mange kan I køre ned samtidig uden at vælte?
3. Prøv at køre ned ad bakken i vifteformation med en kælk forrest i midten og de andre på siderne skråt tilbage. Kobl slæderne på viften ved at holde med arme og ben. Giver det en bedre balance end at køre ved siden af hinanden?

Forhindrengsbane i skolegård

1. Lad eleverne trække hinanden på et let kuperet underlag fx en fodboldbane, indlæg forhindringer som hop, slalombane etc. Banen skal max. være 100-150 m
2. Inddel eleverne i hold med 2-3 personer på hvert hold og en slæde. Brug banen til stafetter
3. Prøv at lade eleverne skubbe hinanden i stedet for at trække hinanden og se, hvad der er hurtigst

EVALUERING

- Hvad er forholdet mellem indsatstiden i løb op ad bakken og pausen i nedkørslen? (hvad giver god træning? Og sjov aktivitet?)
- Hvordan kan man nemmest komme ned ad bakken, hvis flere skal køre sammen?
- Beskriv forskellen mellem at skubbe og trække en kælk. Hvad er hårdest?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan bremse og styre en kælk ned ad bakke
- justerer antallet af gentagelser, banelængde eller farten i løbene
- justerer antallet af deltagere på stafetholdene
- finder selv på kælkelege

