

**AKTIVITET**

Løbesslalom og hop på bakke mellem udvalgte genstande ("porte"): Træer, pinde, kegler etc.

Nøgleord: Balance, rytme, position, samarbejde, konkurrence, muskeludholdenhed

Lokalitet: Udendørs gerne på en bakke

Tid: Ca. 30 - 45 minutter

Antal elever: 24 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan opretholde god balance og løbe/hoppe i dyb position med rolig overkrop
- udvikler skirelevant styrkeudholdenhed, primært gennem excentrisk muskelarbejde
- kan anvende kropsbevidsthed og udvise samarbejdsevne i par, mens de udfører sammensatte bevægelser
- har viden om balance og kropsspænding

(FFM AI kropsbasis 2.-9. klasse, KTT fysisk træning 7.-9. klasse)

SIKKERHED

- Underlaget vurderes for u hensigtsmæssige ujævnheder (så som store huller, f.eks. dyregrave)
- Bedst med stabile sko, der sidder godt fast på foden
- Husk grundig opvarmning med fokus på ankelled

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Pinde, kegler, træer eller andet til at opbygge et banemiljø med 2 baner med markerede porte
- Alle elever har tøj på, så de ikke fryser

Organisering

- Eleverne placeres i 2 rækker, dvs. 1 række til hver bane
- Den næste elev i rækken sætter i gang, når den foran er ca. 3-4 "porte" nede af banen
- Man går baglæns tilbage til start i lige linje op ad bakken (ved siden af banen)

FREM GANGSMÅDE

Eleverne samles på et plant underlag. De stiller op på en række ved siden af hinanden med god plads mellem hver, og der gives fælles instruktion til alle

1. Der løbes individuelt. Fokus på rytme og god og rolig position (forsøg at kigge langt frem)
2. Der løbes synkront på to ens baner (de to løbere efterligner hinandens tempo og bevægelser)
3. Der hinkes. Hop altid på det ben, der er længst fra porten, skift midt mellem to porte
4. Freestyle din egen bane og din egen stil
5. Der løbes "parallelsalomo" – stafetkapløb på de to baner. Individuelt eller hold.
6. Jagt-start. Der løbes om kap med "indhentning" i samme bane. "Haren" (den forreste løber) starter fx en port foran "Ræven" (makker, der skal indhente "haren")
7. Kapløb. Eleverne udfordrer hinanden enten med en jævnbyrdig modstander, eller en hvor der besluttes et forspring/handicap efter forventet behov

EVALUERING

- Giv eleverne løbende feedback på deres udgangsposition. Fokuspunkter: Ankler, knæ og hofte skal alle være aktive, der søges en lav position. Armene er altid foran kroppen under løb for at understøtte mest mulig bevægelse i benene
- Diskuter udformning og udvikling af banen

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan tilpasse deres bevægelser, så der skabes og oprettholdes god balance i løb og hop i udfordrende terræn
- kan samarbejde, mens de laver sammensatte bevægelser
- har viden om effekten af excentrisk muskelarbejde

