



KLATR I TRÆER - LAV NATUR-PARKOUR

8

Eleverne får trænet mere end blot kroppen, når de selv laver natur-parkour og tester ruter. De skal lave enkle kort over små ruter i naturen, hvor de får rørt kroppen og bruger genstande i naturen til at lave forskellige bevægelser.

Træer er gode som naturligt legetøj, og at klatre i træer er en virkelig god sansemotorisk udfordring. Naturen byder dog på flere materialer end klatretræer, hvor man kan få bevæget kroppen og trænet både balance, styrke, koordination og koncentration.

Til denne naturaktivitet skal eleverne bruge forskellige elementer (fx en træstub, træstammer, store sten, en bunke blade eller en bakke/skråning i terrænet) til at lave natur-parkour. Eleverne hjælper med at tegne et kort over ruten, så den kan huskes og genbruges.

Det er vigtigt, at eleverne også forholder sig til sikkerhed og sværhedsgrad. Sæt som en ramme, at eleverne skal hjælpes om at lave en varieret rute med forskellige nemme forhindringer frem for en meget krævende bane. Fokus kan fx være at lave forskellige bevægelser og huske dem.

Målet er, at eleverne erfarer, hvordan naturen indbyder til bevægelse, og at de både får trænet krop, opfindsomhed og samarbejdsevner, når de hjælpes om at tilrettelægge en rute med bevægelsesopgaver. Samtidig kan de øve sig i at lave kort, eventuelt med bestemte signaturer.

SÅDAN ARBEJDER I MED AKTIVITETEN I NATUREN

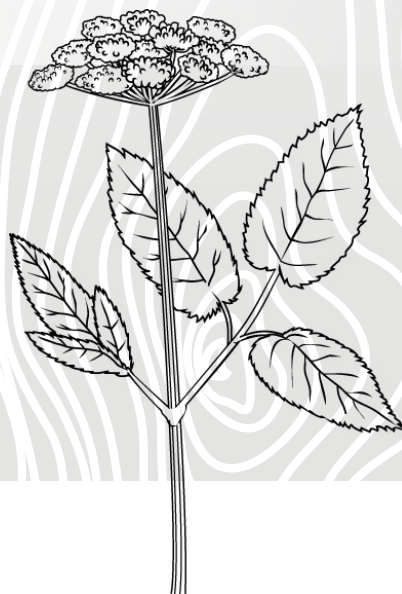
Find et egnet naturområde, hvor der er varierede muligheder for naturretskaber til elevernes ruter. Der skal være god plads, så eleverne i grupper kan arbejde med hver deres ruter eller en del af en større fælles rute.

Start med at aftale, om der er krav til hvordan kortet og ruten skal laves, og hvor lang tid der er til at lave og teste den. Husk både at tage hensyn til naturen og til sikkerhed. Hold afstand, når I tester forhindringerne.

Medbring eventuelt skilte med forskellige bevægelser. De kan lægges ud, når ruten skal planlægges og kortet skal tegnes. Husk at tage alle materialer med hjem og ryd op efter jer.

Materialer

- Store ark papir og skriveredskaber til kort over banen
- Eventuelt forskellige skilte med instruktion til bevægelser (gå – løb – hop – spring – klatr – gå op på – gå under – kravl op på – stå på – gå på line – stå på et ben – hink – kravl under – træ – skub – løb – slalom osv.)
- Evt. kopierede aktivitetsark



HER ER SELVE AKTIVITETEN

Lav natur parkour

I skal lave en kort rute, hvor man får rørt kroppen og bruger forskellige ting i naturen til at lave forskellige bevægelser. Det er jeres natur-parkour. I skal lave et fælles kort over ruten.

Skriv på kortet, hvor man skal gøre hvad: gå – løb – hop – spring – klatr – gå op på – gå under – kravl op på – stå på – gå på line – stå på et ben – hink – kravl under – træ – skub – løb slalom osv.)



I har løst opgaven, når I har lavet en lille parkour og et kort, testet banen og ruten på spørgsmålene.

Se jer godt omkring i naturen på det sted, hvor I skal teste.



Observer og beskriv

Vælg ting til ruten, som kan bruges til at bevæge sig.

Det kan fx være en træstamme, træstub, sten, bunke blade, en lille bakke eller noget andet.

Ruten skal bruges til at bevæge sig, men uden at komme til skade.

Hvilke ting er gode til ruten, hvis den både skal være sjov og sikker?

Hvilke bevægelser kan tingene bruges til?

Lav en lille rute med en rækkefølge.

Lav et kort over ruten, hvor I både skriver ting og bevægelser ind.

Hvordan tegner I ruten/rækkefølgen?

Lav fælles øvelser, hvor I tester både hørelse og lydløs bevægelse.



Undersøg / praktisk arbejde

Prøv jeres rute igennem for at teste den:

Kan I huske rækkefølgen uden kortet?

Hvad kræver flest kræfter?

Hvor får man pulsen mest op?

Hvad skulle ændres ved ruten, hvis den skulle laves til børnehavebørn i stedet for?

Hvad skulle være anderledes, hvis ruten var til en sportsstjerne?



Dine naturoplevelser

Klatr i træer

Hvilken del af parkour-ruten syntes du bedst om?

Brugte I træer eller dele af træer til jeres rute?

Har du prøvet at klatre i træer selv? Hvor og hvornår?

Har du prøvet at klatre andre steder i naturen?

? Tænk over

På hvilke måder kan natur-parkour være godt for kroppen?

Hvad er forskellen på en rute, I kan lave i naturen, og en bane, I kan lave i skolegården eller i idrætshallen?

Forestil dig

Forestil dig forskellige slags naturbaner, hvor man kan træne krop og bevægelse:

En skovbane, en strandbane, en parkbane eller måske en klippebane?

Hvordan skulle din drømme-naturbane se ud?

