

Akroyoga

Kropsbasis // 8.-9. klasse

Aktiviteter:

1. Præsentation af begreber i Akroyoga

Dan grupper af fire-seks elever. Læreren starter med i rundkredsen at forklare begreberne base, spotter og flyver. Basen bruger ben eller arme til at holde vægten eller balancen og danner grundstammen i de forskellige øvelser. Spotteren hjælper og støtter, hvor der er behov. Flyveren er øverst og den, der skal svæve og turde at stole på basen. Hver gruppe udpeger en base og en flyver. Resten er spottere. Eleverne skiftes i grupperne til at påtage sig rollerne. Lad eleverne reflektere over, hvordan man skaber tillid.

2. Fangeleg

Leg fangeleg med en eller flere fangere. Når man bliver fanget, stiller man sig med hænderne løftet. En fanget elev befries ved, at en anden elev tager fat i vedkommendes hænder. Man står ansigt mod ansigt. Begge læner sig tilbage med strakte arme og skaber balance.

Generelle tilpasninger:

- Nogle elever kan have brug for kun at være base eller spotter og ikke flyver.
- En af spotterne kan eventuelt være en voksen.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Elever i elkørestol kan sætte katastrofeblink på kørestolen for at vise, at de er fanget.
- Elever i kørestol kan løsne bæltestropperne i kørestolen og finde balance siddende, eventuelt med en makker stående foran.
- Fangere kan bruge isoleringsrør som forlænget arm.

Synsvanskeligheder:

- Løb eller gå sammen med en kammerat.
- Fast rolle som befrier i et afgrænset område.

3. Tillidsøvelser

1. Eleverne danner kreds om en person i gruppen og løfter hænderne op foran kroppen. Personen i midten læner sig frem og bliver fanget i de andre elevers hænder. Eleven "sendes rundt" i kredsen. Sørg for, at der er tillid i gruppen ved for eksempel at lade eleverne sætte ord på det, de gør.

2. Basen stiller sig bag ved flyveren. Flyveren spænder i kroppen og læner sig lidt frem, mens basen holder vedkommende fast på overarmene. Basen prøver sig frem med at slippe grebet og flytte hænderne ned langs flyverens arme, hofter og lår, afhængig af styrke. Basen løfter én hånd ad gangen og sikrer sig, at makkeren er klar. Flyverens opgave er at stabilisere sig og stole på basen. Spotteren hjælper til. Byt derefter roller.

3. Basen lægger sig på gulvet med benene løftet op. Flyveren læner sig op ad basens ben (øvelsen kan laves både med front mod hinanden og med ryggen til). Basen bøjer og strækker forsigtigt benene. Flyveren skal være opmærksom på at spænde i kroppen og på, at fødderne står stabilt på gulvet. Spotteren giver gode råd og er opmærksom på at hjælpe. Byt derefter roller.

4. Lav samme øvelse som foregående, men denne gang skal flyverens fødder slippe gulvet, og hele kroppen skal op i vandret stilling på basens fødder. Basen sørger for at have fødderne skråt ud og hælene mod hinanden. Fødderne placeres lige under flyverens hofteben. Spotteren står tæt ved og støtter både verbalt og fysisk.

5. Lav en "vandseng". Basen stiller sig på alle fire, og flyveren lægger sig, så han har ryggen mod basens ryg, hovedet cirka mellem skulderbladene, fødderne på gulvet. Basen (vandsengen) vrider sig op og ned og fra side til side, mens flyveren skal holde balancen, slappe af og nyde det.

Generelle tilpasninger:

- Lav en kreds i den første øvelse bestående af tre personer, så eleven i midten bare skal frem og tilbage i stedet for rundt i en cirkel.
- Lad en af personerne i cirklen være en voksen.

Kognitive vanskeligheder:

- Lad eleven være spotter hele tiden.
- Giv eleven mulighed for at betragte på afstand.

Bevægelsesvanskeligheder:

- En voksen er base.
- Vær base sammen med en kammerat.
- Brug hænderne i stedet for benene til at støtte med.
- Lad elever i kørestol komme ned og sidde på gulvet og læne sig tilbage mod makkers fødder eller hænder.

Synsvanskeligheder:

- Giv verbale og taktile instruktioner.
- Lav bevægelsen lidt ad gangen og lad eleven mærke efter.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter