

Spænde og rotere

Redskabsaktiviteter // 6.-7. klasse

Aktiviteter:

Læreren viser teknikkerne, mens eleverne sidder i rundkreds. Eleverne deles herefter op i grupper efter niveau. De øver de forskellige bevægelser og modtagninger af dem. Der arbejdes på to stationer med henholdsvis spænde/afspænde og rotation.

Spænde/afspænde

Alle aktiviteter handler om at spænde og afspænde, men de foregår på forskellige niveauer, så alle kan deltage:

- Hovedstand
- Håndstand
- Hop ned fra en højde og lav figurer i luften. Hop derefter op på for eksempel en plint
- Kør på rullebræt
- "Vend en kalv" (en elev lægger sig og suger sig fast til gulvet, mens en anden elev skal forsøge at vende vedkommende om)

Rotationer

Alle aktiviteter handler om at rotere, men de er alle på forskellige niveauer:

- Horisontal rotation (for eksempel kolbøtte)
- Vertikal rotation (for eksempel rulle som en blyant)
- Forlæns
- Baglæns
- Skråt underlag, rul ned ad bakke
- Rotation i luften

Sammensatte bevægelser

Der er fokus på samarbejde i gruppen. Tag for eksempel udgangspunkt i begreberne hensyn og tolerance.

I grupperne arbejdes der med at sammensætte bevægelserne til en springserie og med samarbejde og modtagning. Alle i gruppen byder ind med en bevægelse. Serien vises for de andre grupper til sidst i modulet.

Generelle tilpasninger:

- Lad stationerne indeholde forskellige aktiviteter, så der er aktiviteter, der kan matche alle.
- Eleverne skal gøres opmærksom på, at der arbejdes med individuelle mål og progression ud fra disse.
- Tydeliggør i den sidste opgave med sammensatte bevægelser, at målet er samarbejde.
- Giv den enkelte elev forslag til, hvad vedkommende kan byde ind med. Det kan for eksempel være en bevægelse, man kan foreslå i gruppearbejdet.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Brug forskellige redskaber til at spænde op i kroppen/afspænde (for eksempel rullebræt) og til at lave rotationer. Brug eventuelt skrå flader, som gør det lettere at rulle.

Synsvanskeligheder:

- Det er en fordel med et kontrastfyldt miljø med stærke farver og tydelige afmærkninger.
- Forklar verbalt og eventuelt taktilt, hvordan en bevægelse skal laves.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter