

Redskabsbane

Redskabsaktiviteter // 3.-5. klasse

Aktiviteter:

Klassen inddeles i fire hold. Hvert hold indretter en redskabsbane i en fjerdedel af hallen. Lav en liste med de redskaber, det enkelte hold skal sætte op.

Herefter kan følgende aktiviteter laves på redskabsbanen:

1. Kongens efterfølger
2. Blindemakker
3. Bombe
4. Stopdans
5. Balance, spænde, rulle og vende
6. Sammensatte bevægelser

1. Kongens efterfølger

Lav Kongens efterfølger rundt på redskabsbanen. Der kan anvendes løbemusik.

2. Blindemakker

Eleverne går sammen to og to. Den ene har blindemaske på, den anden fører "den blinde" rundt på redskabsbanen. Det er vigtigt i fællesskab at tale om forventningerne til den, der fører sin blinde makker rundt.

3. Bombe

Eleverne skal i makkerpar bære en "bombe" (for eksempel en ærtepose) fra den ene ende af redskabsbanen til den anden uden at tabe den. Begge skal hele tiden røre bomben.

Variation: Aflever bomben til makkeren. Den, der har bomben, skal stå stille. Den anden skal bevæge sig forbi makkeren på redskabet og derefter modtage bomben.

4. Stopdans

Eleverne bevæger sig rundt på banen til musik. Når musikken stopper, skal eleverne lave det, læreren bestemmer, for eksempel balance/rulle/hoppe ned.

5. Balance, spænde, rulle og vende

Lad eleverne bevæge sig frit rundt på redskabsbanen og forsøge at udfordre sig selv.

Eleverne kan træne det at spænde op ved at gå sammen to og to og lege trillebør eller øve håndstand og vejrmøller. Elever, som ikke kan stå på hænder, kan øve spænding ved at ligge på maven på et rullebræt og spænde op.

Der øves balance på bænke og bom. Eleverne kan også gå, mens de balancerer med påfuglefjer på en finger eller gå på streger på gulvet.

Når der skal øves rulle/vende anvendes en bom og to bænke til at skabe en skrå flade. Herpå lægges en madras, som eleverne kan trille ned ad.

Man kan anvende skrå skumplinte til kolbøtter både forlæns og baglæns samt til at rulle som en blyant (med armene over hovedet).

For at træne det at vende kan man arbejde med en plint foran en madras. Her springer eleverne ned fra plinten og drejer i luften. Man kan bruge et springbræt til at hoppe over på en madras, hvor der øves afsæt og vendes i luften. Man kan også springe fra en ribbe til madrassen.

6. Sammensatte bevægelser

De fire hold bliver i det område, de satte op i starten af timen. De skal nu fokusere på at sætte bevægelser sammen. Giv eksempler i rundkredsen, før eleverne går i gang. Hver gruppe får udleveret en iPad. De aftaler og øver sig på en sammensat bevægelse, som de filmer. iPaden bliver på stedet. Grupperne bevæger sig på signal fra læreren over til et nyt område, ser den tidligere gruppes video på iPad og forsøger at efterligne bevægelserne. Fortsæt, til alle grupperne har været på

alle områderne.

Generelle tilpasninger:

- Det kan være en god idé at lave en mindre bane med færre stationer og at gentage samme opstilling, så eleven kender de fysiske rammer.
- Ikke alle elever behøver at anvende de samme redskaber eller at udføre de samme øvelser.
- Nogle elever kan have brug for et bredere balanceunderlag og for eksempel gå på en bænk i stedet for en bom.

Bevægelsesvanskeligheder:

- I tilpasningerne til redskabsgymnastik skal ændringerne tage udgangspunkt i bevægelsen og ikke i færdigheden. For eksempel skal underviseren gøre sig overvejelser om, hvilke bevægelser der går forud for at kunne lave en kolbøtte eller en håndstand. Kolbøtte tager for eksempel udgangspunkt i at rulle, vende og dreje. Det kan man i stedet gøre på en lige eller skrå måtte. Ved håndstand tages der udgangspunkt i at have vægt på armene. Det kan man for eksempel gøre ved at lege trillebør eller ved at løfte sig selv siddende.
- I balanceøvelserne er det en god idé at få eleverne ud af eventuelle hjælpemidler og ned på gulvet eller på skumplinte.

Synsvanskeligheder:

- Det er en god idé at skabe en taktil forbindelse mellem banens enkelte elementer for at vise retning, for eksempel ved at lægge tove ud på gulvet, der kan følges med fødderne.
- Guide eleven verbalt gennem aktiviteten.
- Lad eleven lave øvelsen to og to.
- I aktiviteten "Bombe" kan en "bombe" eventuelt bæres over skulderen eller ryggen, da en elev i synsvanskeligheder i større udstrækning har brug for sine hænder og arme til orientering.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter