

DYNAMISK AKROBATIK

Materiale: en eller flere rullematter

Overordnede formål:

- at styrke og udvikle elevens kropsbevidsthed gennem kropskontrol, kropsspænding, kropssmidighed, tempo, styrke og balance.
- at eleven lærer teknikker til at kunne udføre øvelser i dynamisk akrobatik.
- at styrke og udvikle elevens samarbejdsevne i at udføre og hjælpe med at udføre forskellige øvelser i dynamisk akrobatik
- at eleven lærer forskellige teknikker i at støtte, hjælpe og modtage i udøvelsen af dynamisk akrobatik.

Titel på øvelse: Vejmølle over ben

Deltagere: udføres af 2 personer, men under indlæring en fordel med 3 personer eller flere

Faglige mål:

- at eleven gennem kropskontrol og kropsspænding lærer at udføre en vejmølle hen over en andens ben
- at eleven lærer at modtage, stabilisere og hjælpe en anden person gennem en vejmølle
- at eleven lærer at støtte og stabilisere en anden 'støttende' elev, så denne ikke kommer ud af balance

Beskrivelse: Se videomateriale: "Vejmølle over ben"

Titel på øvelse: Overtræk

Deltagere: udføres af 2 personer, men under indlæring en fordel med 3 personer eller flere

Faglige mål:

- at eleven gennem kropsspænding, styrke og med sit tyngdepunkt løfter og trækker en anden elev over sin ryg
- at eleven gennem kropsspænding og -smidighed lader sig følge af en anden elevs bevægelser gennem et overtræk
- at eleven lærer at stabilisere og hjælpe en anden person gennem et overtræk

Beskrivelse: Se videomateriale: "Akrobatik Overtræk"

Titel på øvelse: Flip flop

Deltagere: 2 personer

Faglige mål:

- at eleven lærer det tekniske greb, der skal til for at gennemføre et flip flop
- at eleven bruger sin kropstyrke og balance til at løfte en anden elev og derefter lade sig falde bagover

Beskrivelse: Se videomateriale: "Akrobatik FlipFlop"

Titel på øvelse: Flydende overslag

Deltagere: udføres af 2 personer, men under indlæring en fordel med 3 personer eller flere

Faglige mål:

- at eleven lærer teknikken for at udføre grundøvelse for flik-flak og salto
- at eleven gennem balance, kropsspænding og smidighed lader sig læne bagover for at udføre overslaget
- at eleven på gulvet gennem kropsspænding, balance og styrke kan være et stabilt fundament for, at en anden elev kan udføre overslaget
- at eleven gennem modtagning hjælper og støtter den person, som skal udføre overslaget

Beskrivelse: Se videomateriale: "Akrobatik Flydende overslag"

Titel på øvelse: Vandmøllen

Deltagere: 3 personer

Faglige mål:

- at eleven gennem kropsspænding, styrke og afsæt i form af et hop svinger sig rundt med hjælp fra og i samarbejde med de to hjælpere
- at to elever i samarbejde lærer teknik i modtagning, hjælper og støtter den svingende person gennem øvelsen vha. deres styrke, spænding og tempo
- alle tre elever samarbejder om at få bevægelsen til at fungere optimalt

Beskrivelse: Se videomateriale: "Akrobatik Vandmøllen"