

STATISK AKROBATIK

Materiale: en eller flere rullemåtter

Overordnede formål:

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

Titel på øvelse: Stå på lår m/grundøvelse

Deltagere: 2 personer til grundøvelse / 3 personer til selve øvelsen

Faglige mål:

- at eleven træner sin balance, kropsspænding og samarbejde i form af koordinerende bevægelser til at kunne udføre "stå på lår"-øvelsen
- at eleven gennem balance, styrke, kropsspænding og koordination kan indgå i begge positioner i øvelsen i samarbejde med en anden elev
- at eleven gennem opmærksomhed, klarhed til at modtage, kropslig støtte og kommunikation hjælper de to andre elever til at kunne udføre øvelsen

Beskrivelse: Se videomateriale: "Akrobatik - Grundøvelse til Stå på lår" + "Akrobatik - Stå på lår"

Titel på øvelse: Omvendt stå på lå

Deltagere: 3 personer

Faglige mål:

- at eleven gennem balance, styrke, kropsspænding og koordination kan indgå i begge positioner i øvelsen i samarbejde med en anden elev
- at eleven gennem opmærksomhed, klarhed til at modtage, kropslig støtte og kommunikation hjælper de to andre elever til at kunne udføre øvelsen

Beskrivelse: Se videomateriale: "Omvendt stå på lå"

Titel på øvelse: Lyset

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

Faglige mål:

- at eleven på gulvet gennem sin styrke, kropsspænding og kropslig kommunikation kan holde en anden elev i luften
- at eleven i luften gennem sin balance, kropsspænding og kropslig kommunikation kan være strakt med benene i luften
- at eleven hjælper med at modtage, støtte, stabilisere samt skabe tillid til, at to andre elever kan udføre øvelsen

Beskrivelse: Se videomateriale: "Akrobatik Lyset"

Titel på øvelse: Krogen

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

Faglige mål:

- at eleven på gulvet gennem kropsspænding og styrke kan være et stabilt fundament for, at den anden elev kan udføre sin øvelse i luften
- at eleven gennem kropsspænding, balance og styrke kan bevæge sig op i strakt position med benene i vejret
- at eleven gennem opmærksomhed og kommunikation hjælper med at løfte/modtage, støtte, stabilisere samt skabe tillid til, at to andre elever kan udføre øvelsen

Beskrivelse: Se videomateriale: "Akrobatik Krogen"