



LØB, SPRING OG KAST

Atletik kender vi ikke mindst fra olympiaden, dens mange deldiscipliner og mottoet højere, længere og hurtigere. De mange discipliner kan samles under hovedkategorierne løb, spring og kast. De fine justeringer af, hvor højt, langt eller hurtigt fordrer både specifikke bevægelsesanalyser, præcise rekvisitter og digitale værktøjer. Elevernes opgave er at bryde de enkelte discipliner ned i bevægelses kvaliteter som fx kip, acceleration, rotation, balance, timing og at undersøge og eksperimentere med de enkelte enheder i helheden. De må både vise og udføre de særlige teknikker, der hører til inden for de tre store overordnede områder; løb, spring og kast. I dette undersøgende og analyserende arbejde er det oplagt at inddrage digitale værktøjer til blandt andet filmoptagelser for at opleve

bevægelserne i ultra langsom gengivelse med et 'highspeedkamera'.

Det siger sig selv, at det næsten er påkrævet, at eleverne har de særlige designede rekvisitter til rådighed for at udføre disciplinerne. En depeche har mere end 2000 års kulturhistorie bag sig og byttet mellem løberne i en stafet er en så teknisk afgørende foreteelse i skiftezone, at den rigtige rekvisit er en betydningsfuld 'medspiller'. Se evt. aktiviteterne: De fem stationer, Kastering med kasterbolde og ærteposer.