



# REDSKABSAKTIVITETER

De fire centrale elementer i redskabsaktiviteter er; bevægelsesanalyse, undersøge og lære færdigheder, modtagning og at udvikle egne sammensætninger. Hermed er det tydeligt, at der er lagt op til at lære bestemte bevægelser, som vi også kender ved specifikke betegnelser som fx. håndstand, hovedstand, baglæns rulle og strakt overslag.

Disse navngivne enheder kan så være en udfordring, indtil den enkelte elev kan mestre disse forholdsvis lukkede færdigheder. I næste trin er det oplagt at træne, øve og lege færdighederne sammen i længere bevægelsesforløb eller anvendes og udfordres i et redskabsmiljø og i parkour. Uanset hvilke færdigheder, der er i spil, må der i øvrigt være fokus på elevernes indbyrdes relationer i samarbejde, modtagning og sikring af hinanden.

I fx udvikling af håndstand er det uomtvisteligt sjovere også at kunne mestre håndstand og strakt fald på et 'springbord' 1 meter over gulvet i et bevægelsesforløb med tilløb, indspring og svæv, inden håndstanden står der. 'Springbordet' kan bestå af 3 plinte, enten af stål, træ eller skum og med en stabil nedspringsmadras som top. Det fordrer tilpassede sikre redskaber i en opstilling.