



LÆRINGSKORT

Skistafet

Skistafet:

Dette er en aktivitet med høj grad af samarbejde. Et godt samarbejde giver et godt resultat. En svær, men sjov disciplin. Et skiløb gennemføres ved, at hele gruppen skal gå på lange brædder (ski). Deltagerne må ikke røre jorden, og gruppen bevæger sig fremad ved at flytte den ene ski fremad, mens de står på den anden.

Lokalitet:

Ude.

Deltagere:

Op til 40 deltagere.

Tidsforbrug:

Vejledende – 15 minutter.

Kontakt:

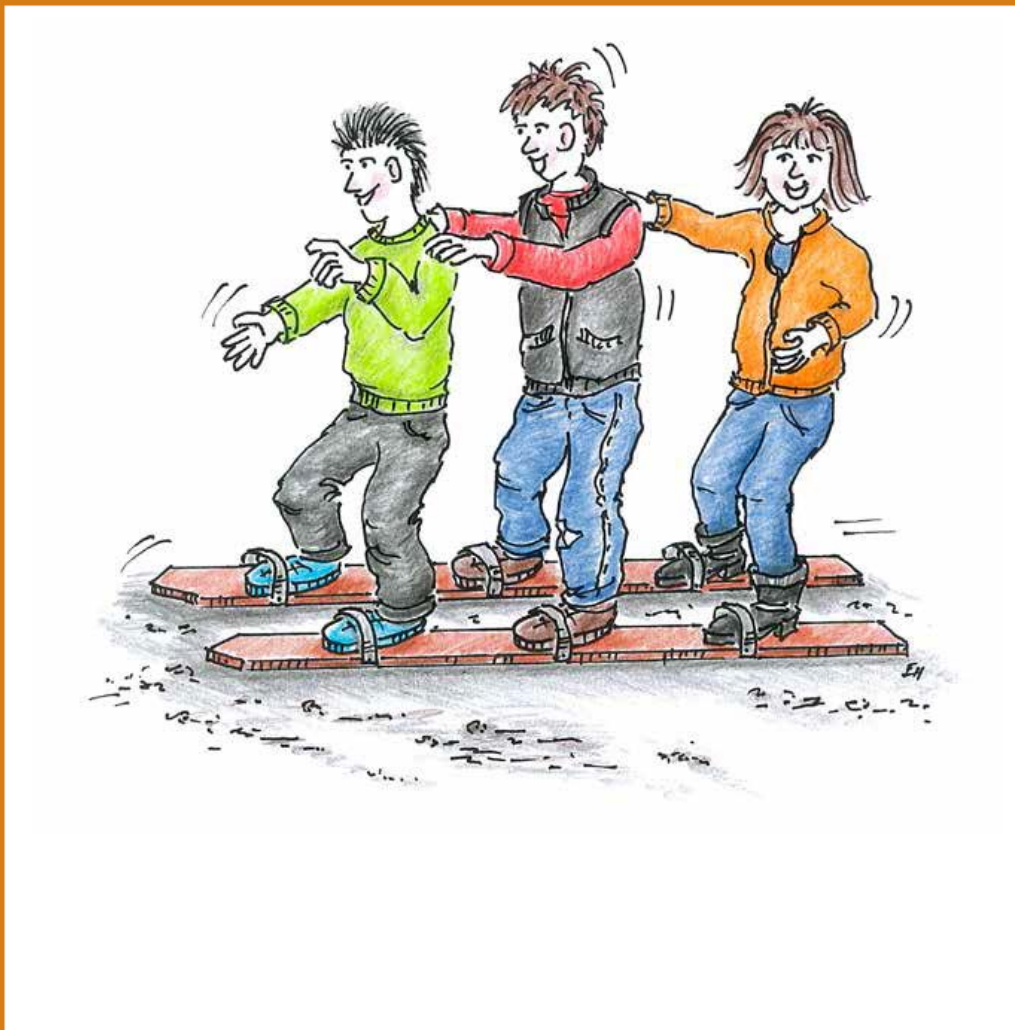
**Randers Ungdomsskole
Grejbanken**

Nyholmsvej 12,
8930 Randers NØ

Tel.: 8711 8080

Mobil: 4043 5540

grejbanken@randers.dk



Materialeliste:

- Et sæt ski pr. gruppe.
- Start/mållinje.
- Kegel som vendepunkt.

LÆRINGSKORT

Skistafet



Forberedelse

- Skiene placeres umiddelbart bag ved start/mållinjen foran deltagerne.
- Lav en bane ved hjælp af start/mållinje samt en kegle, der placeres 20 meter ude, som et vendepunkt for skiløberne.

Sådan gør du

- Placer deltagerne bag ved skiene. Hver gruppe inddeles i 2 mindre grupper, således at deltagerne udsættes for et skiskifte.
- Grupperne skal så hurtigt som muligt gå ud til et vendepunkt i form af en kegle, vende 180 grader med skiene på og gå tilbage til start/mållinjen.
- Når første del af gruppen kommer tilbage til start/mållinjen, afleveres skiene til den resterende gruppe. Denne sendes af sted til vendepunktet og tilbage til start/mållinjen.
- Den gruppe, der samlet set kommer først til mållinjen, er vinder.
- Spørg deltagerne, om alle har forstået opgaven.
- Giv deltagerne 2 minutter til at overveje, hvordan de vil løse opgaven, inden du sætter den i gang.
- Start opgaven efter de 2 minutter.
- Afslut opgaven, når alle er i mål.

Tips og gode idéer

- Opgaven kan gennemføres på tid eller parvis mod en anden gruppe.
- Nogle af deltagerne kan stå baglæns på skiene – så de går baglæns.



Mere information

www.randersungdomsskole.dk

www.grejbanken.dk