

IDRÆT

BMX - Bicycle motocross

SKATEPARKER



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "BMX - Bicycle motocross" i tre episoder, med de tre temaer "Starten på BMX", "Skateparker" samt "BMX og konkurrencer". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Forestil jer en plads fyldt med liv, fart og energi. Et sted, hvor grænser udfordres, og nye tricks bliver skabt hver eneste dag. Skateparker er ikke bare en legeplads – det er en arena for kreativitet, teknik og fællesskab. Det er her, skatere og BMX-ryttere samles for at øve, imponere og inspirere hinanden.

I dag skal vi tage et kig på skateparkens verden. Vi skal udforske, hvordan den voksede ud af gaderne, de tomme swimmingpools og hjemmelavede ramper til de imponerende parker, vi kender i dag. Hvad gør en skatepark speciel? Hvilke

elementer finder man der, og hvorfor er den så vigtig for både sporten og kulturen omkring skateboarding og BMX?

Skateparker er nemlig mere end beton og metal. De er steder, hvor man lærer at tage chancer, falde og rejse sig igen. Her møder man et fællesskab, hvor der altid er plads til en nybegynder, og hvor man sammen hylder dem, der tør prøve noget nyt. Når I ser en skater hoppe op på et rail eller droppe ned i en bowl, er det ikke bare et trick – det er resultatet af timer med træning, mod og en enorm lyst til at mestre noget svært.

Så lad os se nærmere på, hvad der sker i skateparkerne, hvordan de er designet, og hvorfor de betyder så meget for dem, der bruger dem. Måske opdager I, at en skatepark er meget mere end et sted at stå på skateboard – det er et kreativt rum, hvor sport, teknik og kultur smelter sammen. Er I klar til at tage det første drop ind i skateparkens univers?

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

Mål for undervisningen:

1. Jeg lærer historien og oprindelsen af skateparker
2. Jeg får kendskab til hvad skatere og BMX kører gjorde før de havde parker
3. Jeg får kendskab til hvordan en park kan indeholde
4. Jeg får kendskab til hvordan parken kan bruges
5. Jeg får færdigheder inden for emnet Idræt i samfundet.

Lad os nu gå i gang med emnet.

Skateparker – Fra gaderne til professionelle faciliteter

Skateparker spiller en central rolle i både skateboard- og BMX-kulturen, men de er faktisk en relativt ny opfindelse, når man ser på historien bag disse sportsgrene. Skateboarding og BMX har begge rødder, der går tilbage til 1950'erne og 1960'erne, og begge sportsgrene er vokset op i et urbant miljø, hvor skatere og BMX-ryttere brugte de åbne gader og pladser til at udføre tricks.

Skateboarding blev oprindeligt født i Californien, hvor surfere, der ikke kunne surfe, når bølgerne var dårlige, begyndte at "surfe" på land. De kaldte det "sidewalk surfing", og det var en måde at imitere surfing på asfalt. BMX opstod på en lignende måde i 1970'erne som en børneversion af motocross, hvor unge mennesker begyndte at efterligne motocross-stjerner på deres cykler.

I starten af både skateboarding og BMX brugte folk gader, fortove og parkeringspladser til at udøve deres sport. De improviserede ramper og andre forhindringer for at skabe udfordringer og sjov, hvilket lagde grundlaget for den

moderne street skating og street BMX. Samtidig, i 1970'erne, begyndte skateboardere at opdage tomme swimmingpools i Californien, som de brugte til at skate i. Dette blev kendt som pool skating, og den buede form af poolen blev hurtigt populær, da den var perfekt til at lave tricks. Denne opdagelse førte til udviklingen af vertikal skateboarding, også kaldet vert.

Som BMX og skateboarding voksede i popularitet, begyndte mange at bygge deres egne ramper i baghaver eller på tomme grunde. Disse hjemmelavede ramper var ofte lavet af træ og blev brugt til at efterligne den følelse af at ride i en pool. Det var ikke før slutningen af 1970'erne og starten af 1980'erne, at de første kommercielle skateparker begyndte at dukke op i Californien. Disse parker var designet med forskellige elementer som pools, ramper og flade områder, hvor både skateboardere og BMX-ryttere kunne udføre tricks. Desværre lukkede mange af de første skateparker hurtigt på grund af bekymringer om sikkerhed og forsikringer.

Men i 1990'erne og 2000'erne oplevede skateparker en stor opblomstring. Kommuner over hele verden begyndte at bygge offentlige skateparker som en del af deres rekreative faciliteter, da de anerkendte behovet fra sporten og fællesskabet. Moderne skateparker er ofte bygget af beton, træ og metal og indeholder en bred vifte af funktioner, herunder ramper, rails, bowls og andre forhindringer.

I dag er skateparker blevet en uundværlig del af både skateboarding og BMX, og de giver ryttere og skatere et sikkert sted at øve sig og udvikle deres færdigheder. De har ikke kun været med til at forme sportens udvikling, men har også givet mulighed for, at BMX og skateboarding kan blive mere professionelle og organiserede, samtidig med at de forbliver en del af den ungdommelige og kreative kultur, der startede på gaderne.

Hvad indeholder en skaterpark?

En skaterpark er et designet område, der giver skateboardere og BMX-ryttere et sikkert og kontrolleret miljø, hvor de kan øve og udføre deres tricks og manøvrer. Formålet med en skaterpark er at efterligne de udfordringer, man møder på gaderne, men samtidig give et sted, hvor man kan skate uden fare for trafik eller andre risici. Skaterparker indeholder en række forskellige elementer, som hver især giver mulighed for at lave en bred vifte af tricks. Her er en beskrivelse af de vigtigste elementer, som man ofte finder i en skaterpark:

Ramps

Rammerne er essentielle i enhver skaterpark, da de giver skatere mulighed for at lave lufttricks og få fart. En af de mest populære ramper er quarterpipe, som har en halvcirkelformet form. Denne rampe gør det muligt at lave tricks i luften og derefter vende tilbage ned ad den samme rampe. En halfpipe er en større version af quarterpipen, hvor to af dem er sat sammen, hvilket giver skatere mulighed for at skøjte frem og tilbage mellem dem. Der findes også mindre ramper som mini

rampen, der bruges til mere afslappet skating, og vert rampen, som er en stor halfpipe med en lodret sektion på toppen, som kun er for de mere erfarne skatere.

Rails og Ledges

Disse elementer bruges til at udføre tricks, hvor skatere slår sig på en metalrail eller en hævet flad overflade, kaldet en ledge. En flat rail er en lige jernbane, som skatere kan glide langs med deres skateboard. En down rail går nedad og giver skatere mulighed for at lave tricks, hvor de glider ned ad railen. En kinked rail er en rail, der skifter hældning, hvilket giver endnu mere udfordring. Ledges er flade overflader, der kan være lavet af beton eller metal, og hvor skatere kan lave grind eller slide tricks.

Stairs og Euro Gap

Mange skaterparker har trapper, som skatere kan hoppe ned fra, og de er ofte kombineret med rails eller ledges for at lave tricks som grinding. Et populært element er Euro Gap, som er en skrå overflade foran et trappesæt. Denne skrå overflade giver skatere mulighed for at få mere fart og hoppe højere.

Boxes og Fun Boxes

Manual pads er lave, flade bokse, der bruges til at øve tricks, hvor man balancerer på to hjul, kaldet manuelle tricks. En fun box er en kombination af ramper, ledges og flade områder, der giver skatere mulighed for at lave en række forskellige tricks i ét område.

Bowls og Pools

Disse elementer har en form, der minder om en skål, og skatere kan køre rundt i dem. Bowls kan være dybe eller flade og giver skatere mulighed for at lave store og flyvende tricks. En pool er en dybere version af en bowl, og de første pools, der blev brugt til skating, var faktisk gamle swimmingpools i baggårde, som blev tømt for vand. I dag findes der dog bevidst designede pools i moderne skateparker.

Banks og Pyramids

Banks er skrå overflader, som skatere kan køre op og ned af, og de bruges ofte til at få fart til tricks. Pyramids er forhøjede strukturer, som skatere kan hoppe op på eller ned fra, og de er ofte kombineret med rails og ledges for ekstra udfordring.

Hubs og Spines

Hubba er en skrå ledge, der ofte findes ved siden af et trappesæt, og skatere bruger den til at udføre grind tricks. Spines består af to quarterpipes, der er placeret ryg mod ryg, hvilket giver skatere mulighed for at hoppe fra den ene side til den anden.

De fleste skaterparker inkluderer også flade områder, som gør det muligt at øve grundlæggende tricks eller bare varme op, før man kaster sig ud i de større udfordringer. Designet af skaterparken kan variere meget afhængigt af både pladsen, budgettet og de lokale skaters præferencer. Hver park er unik og kan tilbyde noget specielt til både begyndere og erfarne skatere.

Tre klassiske skateboarding tricks

Skateboarding er en sport fyldt med kreative og imponerende tricks, der kan udføres på forskellige typer af ramper, rails og ledges i skateparker. Der er mange tricks, men her er tre klassiske tricks, som er grundlæggende for mange skatere:

Ollie på en ledge

Ollie er et af de vigtigste tricks i skateboarding og fungerer som fundamentet for mange andre tricks. En Ollie er et hop, hvor skatere løfter skateboardet op fra jorden, samtidig med at de holder fødderne tæt på boardet, så det "klæber" til fødderne. Når man mestrer Ollie-tricket, kan man bruge det til at hoppe op på en ledge (en hævet flade) eller hoppe ned fra den og glide på den. Ollie gør det muligt for skatere at lave mere komplekse tricks i luften, som f.eks. flip tricks, hvor boardet drejer sig i luften, mens de er oppe.

Grind på en rail

En grind er et trick, hvor skatere slider langs en rail eller ledge med skateboardets trucks – de metaldelene, som hjulene sidder fast på. Der findes mange typer af grinds, afhængigt af hvordan man bruger sin truck og hvilken position kroppen er i. En populær grind er "50-50", hvor begge trucks er i kontakt med railen samtidig. For at udføre en grind skal skateren først lave en Ollie for at komme op på railen og derefter balancere og glide ned ad railen. Dette trick kræver både balance og præcision, da det handler om at holde sin position på railen.

Drop-In på en quarterpipe eller halfpipe

At "droppe ind" betyder, at en skater starter fra toppen af en quarterpipe (en halvcirkelformet rampe) eller halfpipe (to quarterpipes sat sammen). Skateren placerer skateboardets bagende på kanten af rampen og sætter derefter farten op, mens forhjulene er i luften. Når skateren skubber sig fremad og nedad, starter de deres kørsel ned ad rampen. Det kræver mod at udføre dette trick, da det kan være skræmmende at starte fra en stejl position, men det er et grundlæggende trick for at kunne køre på ramps og udvikle sig som skater.

Disse tre tricks er bare nogle af de grundlæggende manøvrer, som skatere bruger til at opbygge deres færdigheder. Når man først behersker disse, kan man begynde at udforske mere avancerede tricks og kombinere dem på forskellige måder for at skabe kreative og imponerende bevægelser.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

Arbejdsopgaver

1. Det kræver meget balance at køre på skateboard og lave BMX tricks. Øv din balance ved at stå på et ben. Hvis det er for nemt, så prøv at lukke øjnene eller stå på et vippebræt.
2. Undersøg tricks - fremlæg et trick ved at lave en bevægelsesanalyse af hvad skateboarderen eller BMX køreren gør.
3. Find en skatepark i dit nærmiljø, og se hvad den har af features. du har hørt navnene på dem i episoden, men kan du kende dem i parken?

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

Ideer til læreren

1. Teoretisk Forskning:

- Historieopgave: Eleverne kan undersøge historien bag skateboarding og skaterparker. Hvordan har sporten udviklet sig gennem årene? Hvordan afspejles dette i parkdesign?
- Designkriterier: Undersøge, hvad der gør en skaterpark god. Er det mangfoldigheden af elementer, flowet mellem dem, materialer eller noget andet?

2. Praktiske Opgaver:

- Skaterpark Design: Efter at have lært om de forskellige elementer i en skaterpark, kan eleverne designe deres egen skaterpark ved hjælp af papir og farver, byggematerialer som LEGO, eller digitalt med designsoftware.
- Modeller: Eleverne kan bygge små skala-modeller af deres skaterpark designs med materialer som pap, papir, træpinde, ler osv.

3. Fysik og Matematik Integration:

- Beregningsopgave: Lad eleverne beregne højder, hældninger og hastigheder nødvendige for bestemte tricks. Hvordan påvirker fysikkens love skateboarding?

4. Kreative Opgaver:

- Interview: Eleverne kan interviewe lokale skatere eller besøge en skaterpark og dokumentere deres oplevelser gennem video, fotografering eller skriftlig rapport.
- Skatekunst: Efter at have undersøgt skatekulturens kunstneriske side, kan eleverne opfordres til at skabe deres egen skate-relaterede kunst, det være sig design af skateboards, graffiti-stil kunstværker eller tøjdesigns.

5. Diskussionsgrupper:

- Sport vs. Kultur: Eleverne kan diskutere, hvor grænsen går mellem sport og kultur, med skateboarding som eksempel.

- Sikkerhed: Diskuter vigtigheden af beskyttelsesudstyr i skateboarding. Hvordan kan sikkerhed fremmes i skaterparker?

6. Gæstetalere:

- Skateboarding Ekspert: Inviter en lokal skater eller en ekspert inden for skateboarding til at tale om sportens historie, teknikker, og skatekultur.

7. Skriftlige Opgaver:

- Refleksionsessay: Efter at have lært om skaterparker og skateboarding, kan eleverne skrive et essay, der reflekterer over skatekulturen og dens indvirkning på samfundet, eller hvordan fysisk design som skaterparker påvirker sport og bevægelse.