

Sværd og kamp

*TRTRR PNTNYA BTD P+NRNT

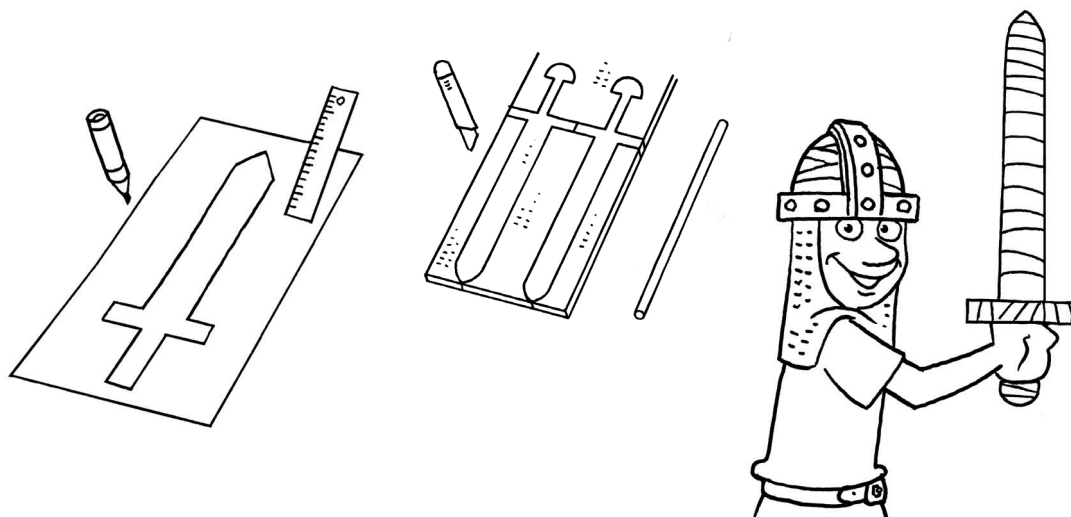
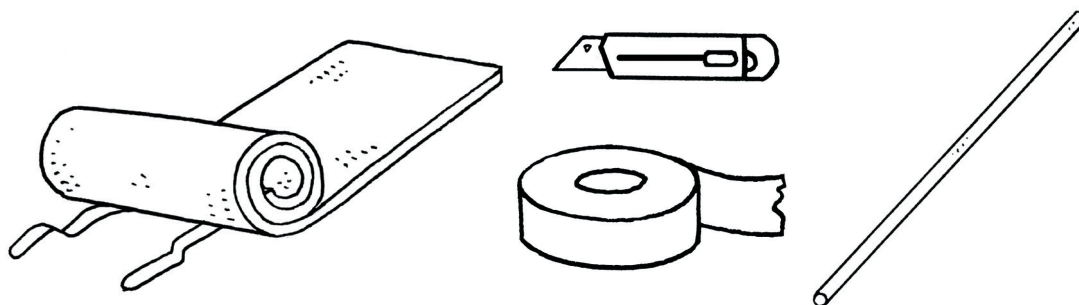
Fremstil Sværd

Materialer

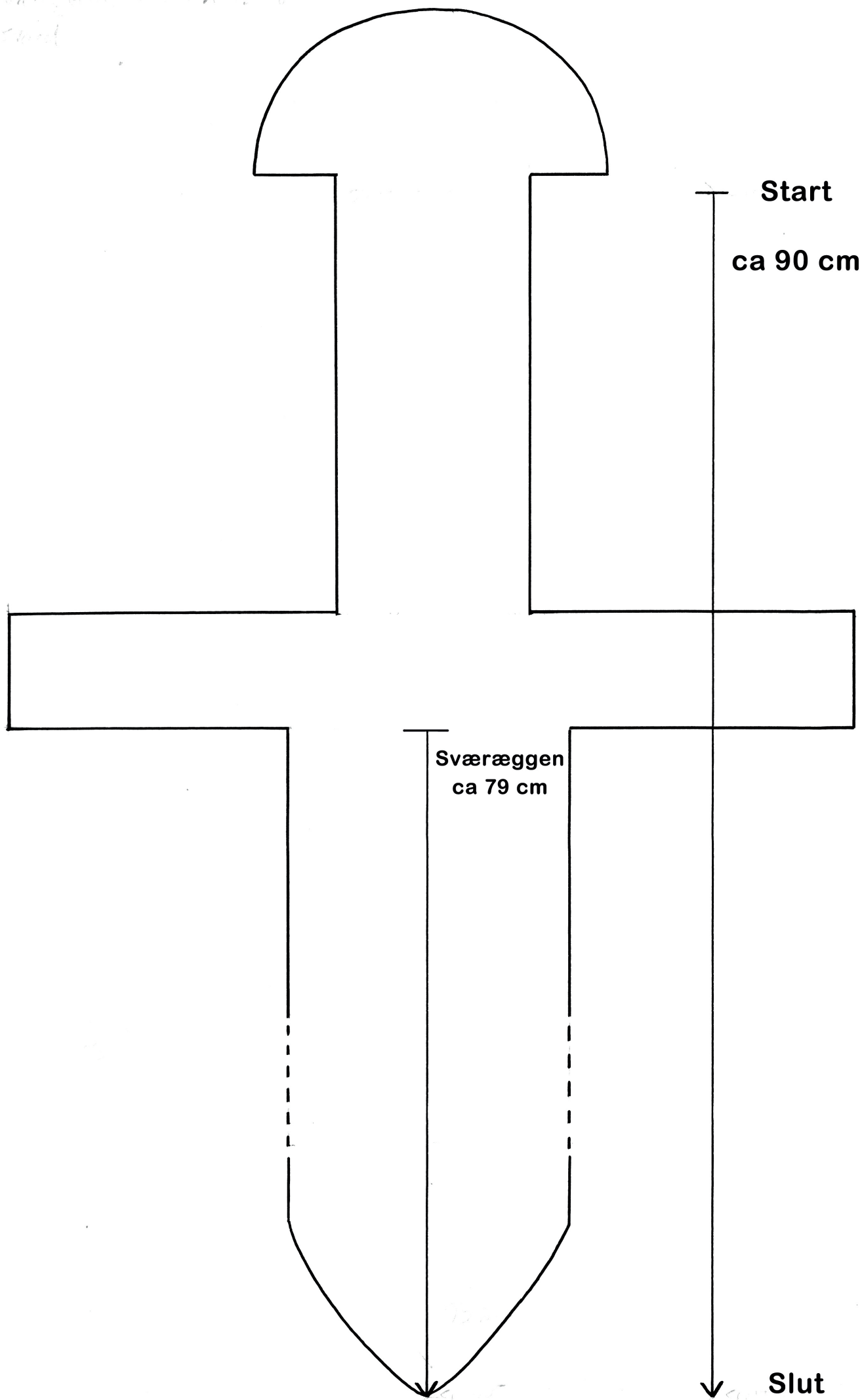
Et liggeunderlag, en pind på ca. 90 cm, sølvfarvet gaffatape, hobbykniv, saks

Fremgangsmåde

1. Tegn et sværd, som du gerne vil have det eller brug skabelonen.
2. Klip papirmodellen ud.
3. Læg papirmodellen ovenpå liggeunderlaget og tegn uden om med tusch.
4. Klip to ens sværd ud af liggeunderlaget.
5. Sæt de to sværdstykker fast på hver sin side af pinden.
6. Vikl gaffatape rundt om sværdet, så liggeunderlaget sidder godt fast. Vikl først rundt om selve sværdet og dernæst rundt om håndtaget. Til sidst vikles gaffatape rundt om det lille tværstykke ved håndtaget, så det sidder rigtig godt fast.



Handwritten notes at the top left of the page.



Start

ca 90 cm

Sværæggen
ca 79 cm

Slut

Kamp

1: Introduktion

Tal kort om at vikingerne var berygtede krigere, der overfaldt fremmede byer. I kamp var deres foretrukne våben sværd. Nu har eleverne lavet sværd og skal selv drage i viking!

2. Hold

Inddel klassen i 2 hold – to vikingebyer. Eleverne finder et navn til deres by. Marker de to hold med bånd eller andet, så man kan se forskel på dem.

3: Kamp - vi øver selv

Inden eleverne skal kæmpe den rigtige kamp, skal de øve sig. Først skal de øve sig i at stå og slå.

Grundstilling

Når man kæmper, er noget af det vigtigste at stå godt fast og have en god balance. Stå derfor med let spredte ben og det ene ben foran det andet. Bøj ned i knæene. Øv dig i at gå med benene let bøjedede - også selv om det ser ud som om, man har gjort i bukserne. Øv dig i at dreje rundt. Her skal den ene fod altid blive på jorden.

Udgangsposition

Stil dig i grundstillingen med højre fod forrest. Hold sværdet foran dig, så det peger frem i forlængelse af din højre fod. Sværdet holdes altid foran kroppen.

Parade

Paraderne er meget vigtige. Hvis du aldrig bliver ramt, kan du aldrig tabe. Stil dig i grundstillingen og tegn med sværdet en halvcirkel foran dig. Det skal være en stor bevægelse, som går oppefra og ned. Alle parader ligger i denne bevægelse. Tegn halvcirklen langsomt i luften og koncentrer dig om at dreje sværdet med din arm og ikke med dit håndled.

Angreb

a. Slag. Stil dig i udgangspositionen og slå direkte mod din modstanders højre skulder eller bryst. Det er et hurtigt slag og det slag, hvor du blotter dig mindst.

b. Slag. Højt hug mod din modstanders venstre skulder og overkrop. Dette slag er ikke helt så effektivt, da din modstander ofte vil have sin venstre del af kroppen længere bagude end sin højre. Det betyder, at du må tættere på for at ramme.



c. Slag. Lavt hug mod din modstanders venstre underkrop. Dette slag kan være meget effektivt, da venstre side er sværest at beskytte. Dog er slaget meget langt, så du kommer også til selv at blotte dig og blive meget åben, når du slår.

d. Slag. Lavt hug mod din modstanders højre underkrop. Mere sikkert slag, men også lettere for modstanderen at parere.

e. Slag. Stikket er det slag, der har længst rækkevidde. Modstanderens skulder er det letteste sted at ramme uden at blotte sig selv for meget.

4: Kamp - vi øver to og to

Lad nu eleverne kæmpe to og to. Lad evt. de første tre kampe foregå med resten af klassen som tilskuere, så alle har set en kamp og er enige om reglerne.

A: Den, der først har ramt den anden 3 gange, har vundet kampen.

B: Man må IKKE slå i hovedet eller slå hårdt.

C: Kampen SKAL stoppe, hvis modstanderen råber stop.

5: Kamp

Afmærk et kampareal fx på en fodboldbane og inddel det i tre: Et kampområde i midten og et helle i hver ende til hver by.

Der må kun kæmpes i kampområdet.

De to hære tager opstilling i hver sit helleområde. På lærerens signal kan slaget begynde. Man vælger selv, hvornår man går ud i kampområdet.

Når eleverne går ud i kampområdet, må de kæmpe mod dem fra det modsatte hold, der befinder sig i kampområdet. Der gælder de samme regler, som da eleverne øvede, men når man dør, går man ud fra kampområdet og sætter sig i græsset. Eleverne skal selv holde øje med, hvornår de er ramt 3 gange.

Går man tilbage til sit helleområde EFTER at have været ude i kampområdet, er man død og skal forlade banen og sætte sig i græsset.

Når man ind i modstanderens helleområde, må man frit gå tilbage til sit eget helleområde og på vejen genoplive én af de døde, der sidder i græsset. Herefter kan begge deltage i kampen igen.

Der kæmpes på tid (læreren vælger hvor længe). Det hold, der har flest levende, når tiden udløber, har vundet.

