

# Otte færdighedsbadges

I Skole OL for indskolingen tæller vi ikke point, men færdighedsbadges!

De otte færdighedsbadges skal gøre eleverne opmærksomme på hvilke kropslige færdigheder, de bruger i hver aktivitet. Det er forskelligt fra aktivitet til aktivitet, hvilke færdigheder og dermed badges, der kommer i spil.



## Balance

Kan du holde balancen, når du står på et ben eller bevæger dig på usikkert underlag? En god balance er vigtig for at du kan bevæge dig frit uden at falde.



## Hurtighed

Hvis du er hurtig, kan du løbe stærkt og lave hurtige bevægelser. Du kan også sammensætte flere bevægelser, imens du er i høj hastighed, løbe og kaste samtidig. Og du kan sætte gang i en bevægelse på et splitsekund.



## Kommunikation

Kommunikation handler om at udføre noget i fællesskab med andre for at nå et fælles mål. I et godt samarbejde er der tillid, respekt og kommunikation. Kommunikation er vigtigt for, at alle på holdet ved, hvad de andre laver.



## Koordination

Koordination handler om at have kontrol over sine bevægelser og om at sætte forskellige bevægelser sammen. Koordination betyder også at, at du kan forstå hvordan bevægelser hænger sammen.



## Præcision

Præcision handler om at ramme præcist. Præcision kræver, at du er forberedt og koncentreret. Forstil dig, at du skal kaste en bold, inden de andre tager den. Du er presset, men alligevel kan du fokusere og ramme målet.



## Styrke

Styrke er at bruge sine muskler. Musklerne skaber bevægelse og kan også bruges til at fastholde bevægelsen i bestemte positioner. Der findes forskellige former for styrke, fx spændstighed, eksplosiv styrke og muskelstyrke.



## Timing

Timing betyder, at du kan udføre en bevægelse på det helt rigtige tidspunkt eller på den helt rigtige måde. Timing er vigtigt for at kunne "læse spillet".



## Udholdenhed

Udholdenhed handler om at fortsætte, selv om musklerne gør ondt, og du er forpustet og træt. Hvis du har stor udholdenhed, kan du presse dig selv til at klare noget, som er mere anstrengende. Det kræver en masse viljestyrke.