

Forløbsbeskrive af idrætsforløb om street-fit for 1.s i samarbejde med StreetMekka og klassens to idrætslærere.

Forløbet var struktureret over to gange svarende til ca. to undervisningsmoduler.

1. Første del fandt sted **fredag den 8. april 2011**. Klokken 12.10 efter frokost tog idrætsholdet 1.s tog med S-toget til Vesterbro nærmere bestemt til StreetMekka. Undervisningen foregik i StreetMekkas indendørs faciliteter og varede ca. en time. Der var opstillet stilladser til formålet og StreetMekka havde stillet to street-instruktører til rådighed. De to idrætslærere fra Kongsholm Gymnasium og HF fungerede som ekstra vejledere og deltog ellers på lige fod med eleverne.
 - a) Først skulle eleverne varme op ved løb, armbøjninger m.m.
 - b) Herefter blev de introduceret til street-fit. De skulle balancere på, gå i armgang i og svinge sig rundt i stilladserne. En af de sidste udfordringer var at balancere på stilladset og springe derfra op på en væg og herfra klatre videre op på en afsats.

2. Anden del foregik **tirsdag den 3. maj 2011** i 2. modul (1 t. og 40 min.) på Kongsholm Gymnasium og HF. Her fik 1.s besøg af de to instruktører fra StreetMekka. Dette modul var struktureret på samme måde som første del i StreetMekka. Men til forskel fra første gang foregik anden del udenfor i byrummet omkring Kongsholm Gymnasium og HF. Og nu var det ikke stilladser, men mure, afskærmninger og stier, som var rammen for aktiviteterne.