**Drejebog**

**(drejebogen er afkortet af hensyn til videoen, hvor kun en person skal bedømmes)**

**Forløb 1:** Tango

**Navne:** x

**Klasse/hold:** 3.s

**Færdighedsområde**: Rytmisk

**Tidsramme**: 12 min

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sekvens**  | **Øvelser** | **Fokuspunkter** | **Tid** |
| 1 | Tango standard grundtrin Malou og Mads viser, Frederik og Natalie danser med. | * Takt til musik
* Glidende bevægelser
* Danse fatning
* Bevægelseskvalitet
* Som mand sende energi videre, hvorefter kvinden skal “aflæse”
 | 2 min |
| 2 | “Mande-trinnet”Natalie og Frederik, Malou og Mads er med. | * At føre og at blive ført (at gå sammen)
* Tydeligt kropssprog især fra manden i parret
* Dissociation
 | 3 min |
| 3 | Ocho:Forlæns ocho - Malous og MadsBaglæns ocho - Malou og MadsSkift fra forlæns til baglænsFra baglæns til forlæns + fejning. - Natalie og Frederik | * Tydelig signalering til den kvindelige partner om hvilket trin der ønskes.
* Kvinden skal kunne aflæse signaler fra manden
* Tydeligere bevægelser
* Dissociation
 | 4 min |
| 4 | MilongaHer inddrages 2 nye par | * At kunne danse sammen med andre par, og derved kunne aflæse hvornår der er plads og mulighed for udførelse af trin.
* Kunne finde ud af, hvor man skal holde sig tilbage og hvornår man skal videre.
* Korrekt danse retning
* Følge musikkens skift
 | 3 min |

**Forløb 2:** Ultimate

**Navne:** x

**Klasse/hold:** 3.s

**Færdighedsområde**: Boldspil

**Tidsramme**: 12 min

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sekvens**  | **Øvelser** | **Fokuspunkter** | **Tid** |
| 1 | Basisteknik - alle + 1 hjælper | * Grundstilling i baghåndskast
* Baghåndskast
* Gribeteknik
* Landing og pivotering
 | 2 min |
| 2 | Smørklat - alle* Baghåndskast
* Gribeteknik
* Landing og pivotering
 | * Fokus på at kunne aflæse vejrforhold
* Fokus på præcis aflevering
* Lave afleveringer, der er mulige at gribe for medspilleren.
 | 2 min  |
| 3 | Kamprelateret øvelse - alle + 5 hjælpere* Cut tilbage i banen- timing af kast
 | * Start uden forsvar
* Med forsvar på handler
* Med forsvar på griber
 | 3 min |
| 4 | Færdigt ultimate spil - kamp - alle + 5 hjælpere | * Team strategi
* Opbygning af spil
* Mulighed for højintensivt spil - alt efter teknisk kunnen.
 | 5 min |

**Forløb 3:** Rulleskøjte

**Navne:** x

**Klasse/hold:** 3.s

**Færdighedsområde**: Nye og klassiske

**Tidsramme**: 12 min

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sekvens**  | **Øvelser** | **Fokuspunkter** | **Tid** |
| 1 | Grundteknik - alle | * Grundstilling-tyngdepunktsplacering
* Grundlæggende skøjteteknik
* Grundlæggende bremseteknik
 | 3 min |
| 2 | Slalom - alle | * Fokus på foroverbøjet kropsholdning - Lavt tyngdepunkt
* Kigge op og kunne orientere sig om omgivelser.
 | 3 min |
| 3 | Rødspætte - alle | * Fokus på foroverbøjet kropsholdning - Lavt tyngdepunkt
* Generere fart med benene
* God balance
 | 3 min |
| 4 | Fremvisning af “speciale” /fokuspunkt - Malou* Malou = Cross-over
* Frederik = Hockey stop
* Natalie = Vending
 | * Vægtoverførsel: At kunne ændre sin vægt fra det ene ben til det andet, når det krydsende ben bliver løftet.
* Timing
 | 3 min |