**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 Mads  Baglæns ocho - Malou og Mads  Skift fra forlæns til baglæns  Fra 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 | Milonga  Her 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 |