**Generel rytmisk opvarmning (ca. 15 min)**

**Gruppe: Klasse:**

**Musikvalg**: Brug jeres eget musik eller gå på hjemmesiden idraetsmusik.dk, hvor I kan finde en masse inspiration. I skal også optælle musikken, så I ved om det passer til den øvelse I laver. Følg linket og anfør BPM under jeres musikvalg.<https://idraetsmusik.dk/learn/bpm>

**Opvarmningsskemaet:** Skemaet skal være udfyldt og sendt til jeres lærer, senest dagen før I skal fremvise jeres opvarmningsprogram.

**Formål med opvarmning (generelt):**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Type** | **Musikvalg og BPM** | **Øvelser** | **Formål** | **Tid** |
| Led-opvarmning/gang |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| (Udspænding) | Skal I ikke lave | | | |

Samlet tid = 15 minutter i alt.

**Fremgangsmåde ved udarbejdelse af opvarmningsprogram:**

* 1. Find først musikken som du/I kan lide. Anvend evt. stopur for at ramme den rigtige hastighed eller <http://www.idraetsmusik.dk/index.php> (på denne hjemmeside skal I lytte til gennemgangen - sådan bruger du idrætsmusik.dk - varighed 4½min.) Husk også at tage hensyn til musikkens karakter.
  2. Find øvelserne der opfylder kravene for et opvarmningsprogram.
  3. Analyser musikken og find overgangene i denne og udnyt dem evt. til øvelsesskift. Det er en god idé at have hele programmet i én fil.
  4. Lav en oversigt over programmet, musikvalg og øvelserne. Denne skal afleveres ved fremlæggelsen for/med resten af klassen.
  5. Træn og øv jeres program, så I kan det udenad. Hver person i gruppen skal stå for mindst en del af opvarmningsprogrammet, men alle i gruppen skal kunne hele programmet.
  6. Intensiteten i programmet skal være stigende. Jf. retningslinier.
  7. Tænk på at variere øvelserne ved evt. at arbejde parvis eller i grupper, brug lege osv.
  8. Overvej jeres placering i forhold til gruppen.
  9. Vis at du kan lide at lave programmet (uanset om det passer eller ej) – det smitter!!!!!!!

**Evalueringsskema af opvarmningsprogrammer.**

Følgende ting bliver vurderet:

1. Er de generelle principper for et opvarmningsprogram opfyldt?
2. Hvordan hænger opvarmningsprogrammet sammen (Kommenter overgangen)?
3. Passer musikken og bevægelserne sammen og holdes takten?
4. Hvordan udføres bevægelserne?
5. Hvordan formidles programmet?
6. Yderligere kommentarer?

