## **Opvarmningsprogrammer og idrætshistorie teori 2:**

Idræt B: 21-22, 25-28, 28-30 (læses på klassen)

**Hvad er forskellen på idræt, sport og gymnastik?**

**Beskriv dansk idrætshistorie**

1. De to spor i dansk idrætshistorie
2. Skyttebevægelsen

**Gymnastikbevægelsen:**

**Dansk/tysk gymnastik**

Læs s. 28m til 30 i den lilla bog

Hvad er dansk/tysk gymnastik?

Hvad karakteriserer bevægelserne med denne form for gymnastik?

Hvad var formålet med denne form for gymnastik?

**Svensk gymnastik**

Hvad er svensk gymnastik?

Hvad karakteriserer bevægelserne med denne form for gymnastik?

Hvad var formålet med denne form for gymnastik?

Find på tre øvelser, der kunne udføres i forbindelse med svensk gymnastik

**Kaptajn Jespersen pause**

**Historisk opvarmning:**

I skal inddeles i grupper, der skal lave hhv. et lille notepapir I selv og de andre på holdet kan bruge til eksamen om den enkelte idræt.

I skal endvidere også lave et lille opvarmningsprogram med udgangspunkt i den pågældende idræt, som vi indleder de praktiske timer med.

**Historisk opvarmnings grupper:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tysk gymnastik** | **Skyttebevægelsen** | **Svensk gymnastik** | **Sportsbevægelsen** |
|  |  |   |  |
|  |  |  |  |
|  |   |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |