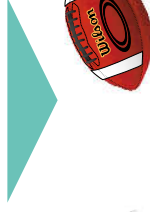


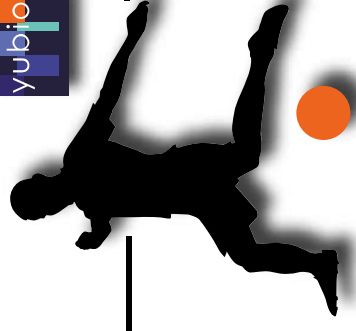
BESKRIVELSE	FOKUS	TID

[illegible]

DREJEBOG



ØVELSE	BESKRIVELSE	FOKUS	TID



Drejebog - FORKLARING

Forløb:

Fodbold

Navne:

John Wayne
Justin Bieber
Ed Sheeran
Frank Hvam

Genre:

Boldspil

Tidsramme:

20 minutter

ØVELSE	BESKRIVELSE	FOKUS	TID
<i>Her skriver I helt kort, hvilke øvelser I vil lave i jeres program og rækkefølgen af dem.</i> Fx: Tre mod en (3:1)	<i>Her forklarer I øvelserne nærmere.</i> Fx: I et mindre afgrænset område spiller vi 3 mod 1. De 3 skal spille bolden rundt mellem sig, mens den sidste i midten skal forsøge at erobre den. Når den erobres, byttes plads med den spiller, som bolden blev erobret fra.	<i>Her skriver I, hvad det er censor og lærer skal lægge mærke til under eksaminationen - altså hvad de angivne øvelsers formål er.</i> Fx: Øvelsen er en opvarmingsøvelse, hvor der for de tre fokuseres på at gøre sig spilbar, så bolden hele tiden er i bevægelse. Kræver god teknik. Spilleren i midten fokuserer på at lægge et hårdt fysisk pres.	<i>Her angiver I det forventede tidsforbrug.</i> Fx: 3-4 min.

Da der i dette eksempel er 4 i gruppen, er den samlede eksamenstid ca. 80 minutter. Herfra skal trækkes tid til skift, votering og karaktergivning. Derfor skal en drejebog til hver disciplin ikke være mere end 15-17 minutter, og den samlede eksaminationstid i teori vil også være 15-17 minutter.

Drejebogen skal bygges op, så der er en god progression i øvelsesvalget. Typisk startes med formelle øvelser, som træner specifikke tekniske elementer. Derefter arbejder man frem mod mere funktionelle øvelser, hvor man kombinerer tekniske og taktiske elementer. Til sidst vil man typisk vise en kamplignende situation (boldspil).

I drejebogen skal I vælge det sværeste, som I stadig behersker. Men ikke noget der er så svært, at I kommer til at se dårlige ud, fordi I ikke kan det. I skal tænke på det som en mulighed for at vise jer frem bedst muligt.



Dregebog - EKSEMPEL



Forløb:

Ultimate

Genre:

Boldspil

Tidsramme:

16 minutter

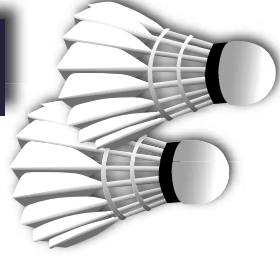
Navne:

Peter
Lars
Simon
Uffe

ØVELSE	BESKRIVELSE	FOKUS	TID
Øvelse 1 Kast & Gripe	2 personer sammen. Vise de 2 grundkast: forhånd og baghånd. Afstanden øges undervejs.	Greb på disk i baghånd og forhånd. Kastet føres vandret. Spin i disc. Pivotering /finter. Gribning med sikker "pandekage".	4 min
Øvelse 2 Kast & gribe i løb V-cuts	4 personer sammen. Man løber ud til en kegle og laver v-cut til en af siderne, hvorefter man modtager discen.	Samme fokus som øvelse 1. Timet aflevering. Gribe i løb. Gode cuts med temposkift.	4 min
Øvelse 3 Aflevering under pres	4 mand sammen. Aflevering med rolig forsvarsspiller i midten. Der byttes forsvarsspiller efter hvert kast.	Korrekt opdækning. Pivotering. Skift af greb.	3 min
Øvelse 4 Kamp	Der spilles kamp med de andre grupper (som også afgiver tid til kampen).	Integrering af tekniske og taktiske elementer i kamp.	5 min (afgives til fælleskamp med andre grupper)



Dregebog - EKSEMPEL



Forløb:

Badminton

Navne:

Peter
Lars
Simon
Uffe

Genre:

Klassiske & nye idrætter

Tidsramme:

16 minutter

ØVELSE	BESKRIVELSE	FOKUS	TID
Øvelse 1: Benarbejde	Parvis sammen. Person 1 udpeger det hjørne, som person 2 skal udføre benarbejde til. Der arbejdes med de to korte hjørner samt hvor- dan, man kommer lige tilbage.	At man har det rigtige benarbejde på banen.	2 min
Øvelse 2: Slag/benarbejde forbane	Benarbejde til det korte forhåndshjørne samt lob og netdrop i forhånden. Derefter samme øvelser i baghånden.	Sammensætning af benarbejde med netdrop og lob i forhånd og baghånd.	3 min
Øvelse 3: Serv og clear	Lang singleserv returneret med clear.	At man kan lave et teknisk godt clear og en teknisk god lang serv.	2 min
Øvelse 4: Clear	Clear 2 og 2 på halv bane.	At man kan lave et teknisk godt clear flere gange i træk.	2 min
Øvelse 5: Benarbejde og slag	Person 1 står ved nettet og laver skiftevis kort og lang på en halv bane. Person 2 laver rigtigt benarbejde og laver skiftevis netdrop og drop fra baglinje.	At man kan kombinere benarbejdet frem og tilbage med slagene netdrop, drop og lob i forhånden.	3 min
Øvelse 6: Kamp	Single på halv bane.	At man kan reglerne i badminton, og at man kan integrere det, man har lært i en kamp.	4 min



Drejebog - EKSEMPEL



Forløb:

Aerobic & stepaerobic

Genre:

Musik & bevægelse

Tidsramme:

17 minutter

Navne:

Peter
Lars
Simon
Uffe

ØVELSE	BESKRIVELSE	FOKUS	TID
Øvelse 1: Opbygning af trin	Aerobic 1. Steptouch 2. Double steptouch 3. Grapewine 4. Grapewine med arm-koreografi Stepaerobic 1. Single knee 2. Repeater knee 3. Knee, twist, knee	Fokus på hvordan trin kan bygges op. Gradvist bygges der mere på ud fra et grundtrin. Fokus på at følge musikken beat. Fokus på korrekt kropsholdning og teknik (hele foden op på steppen, bruge armene, rank kropsholdning, benene strækkes hver gang, man træder op på steppen)	3 min
Øvelse 2: Fællestræk	Aerobic / Stepaerobic (eksempler med V-trin) 1. Gå på stedet / basis 2. V-trin / V-trin 3. V- og A-trin / V-trin med drejning	Fokus på fællestræk for aerobic og stepaerobic i sidste øvelse.	3 min
Øvelse 3: Koreografi (undervisning)	Serie fra undervisningen	Fokus på koordination, rytme, flow og teknik i udførelsen af serien.	5 min
Øvelse 4: Koreografi (egen)	Egen serie (Koreografi vedlagt eller indskrevet i kort version)	Fokus på at vise kreativitet og evne til selv at sammensætte bevægelser indenfor aerobic/-stepaerobic samt evne til at udføre serien. Gentages 2-3 gange i træk.	6 min