

Drejebog for floorball

Navne:

Forløb: Floorball

Genre: Tekniske og taktiske færdigheder i Boldspil

Tidsramme: 40 min. – 8 min. til kamp = 32 min. (dvs den er lavet for 4 personer)

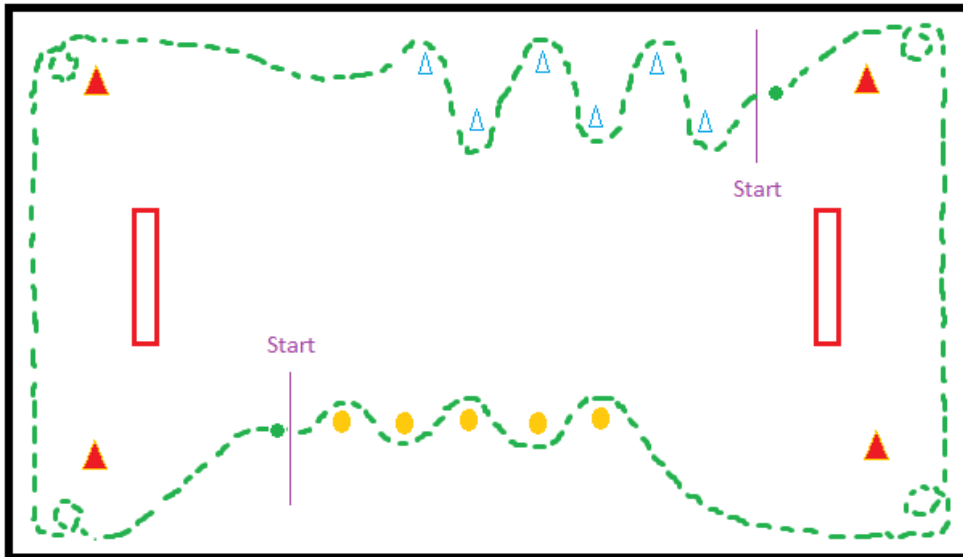
Opvarmning foretaget inden prøven starter.

SEKVENSS	ØVELSE	FOKUSPUNKTER	VARIGHED
1: Drible-bane Se bilag 1	- Se bilag 1	- At kigge op mens der dribles - Høj fart - Kontrol med bolden hele vejen	5 min
2: Afleveringer	- Man går 3 og 3 sammen. Man står overfor hinanden med god afstand, og der er to nede i den ene ende. Her spiller man en lang, løber hen mod de andre, modtager og derefter en kort aflevering den til overfor.	- Modtagning med lukket blad - Flade afleveringer - Afleverer i den side din makker viser, præcist så han kan løbe videre i samme retning - Viser den rigtige side, uden at løbe med staven løftet. - Kig op - Afleveringen ligger foran personen, så han ikke skal stoppe op	6 min
3: Skudteknik	- Her står der en bag ved mål, som skyder en bold i den side man angiver. Her trækker man bolden ud til en af siderne, og afslutter på målet. Her kan man trække til begge sider, for at øve forhånd og baghånd.	- Løfte bolden op i målet eller sætte den ude ved stolperne - Lavt tyngdepunkt og hurtig flytning hen til bolden - Staven løftes ikke over hoftehøjde - Bolden er placeret foran kroppen når den rammes.	6 min

<p>4: Angreb 3 mod 2</p> <p>Se bilag 2</p> <p>Brug for 1 statist</p>	<p>Her laver vi angrebsøvelsen, hvor man er tre i angreb og to i forsvar. Her spiller midten ud til enten højre eller venstre spiller, som trækker godt ned i forsaret, personen med bolden afleverer til enten midtspilleren eller den til den anden side, som også er trukket ind i forsaret.</p> <p>-</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Spille bredt og dybt - Kig op, se hvor de andre er placeret - Forsvar 2 mod 3 - Temposkift - Løbebaner og afstand til forsvar - Afleveringer og skud 	<p>7 min</p>
<p>5: Angrebs-øvelse med kryds</p> <p>Se bilag 3</p>	<p>- Se bilag 3.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus på alle elementer sat sammen; aflevering, modtagning, boldkontrol, løbebaner, skud, forsvar - Temposkift 	<p>8 min</p>
<p>6: Kamp</p> <p>? brug for statist</p>	<p>- Kampen – bliver evt længere hvis vi er flere floorball grupper.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bredde og dybde i angreb - Holde opstillingen som kan variere fra 2-2-1 til 2-1-2. - Ro i spillet og brug hele holdet - Kommunikation - Forsvar flytte sig hurtigt og stå smalt 	<p>8 min</p>

Bilag 1

Driblinger rundt i salen evt. med forhindringer (kegler) med fokus på boldkontrol.



● Spiller af samme farve som ønsket bevægelse rundt i banen. illustreret som: - - -

▲ Kegle

△ Kegle

● Kegle

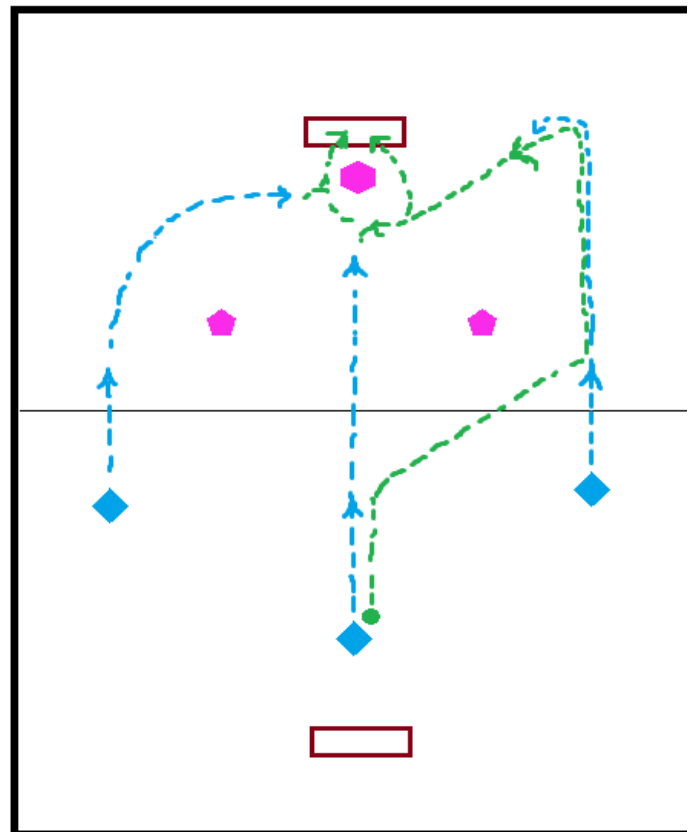
Angivelse for begyndelsespunkt. Nogle spillere starter ved det ene begyndelsespunkt og andre spillere ved det andet begyndelsespunkt for at optimere flow i øvelse.

Bilag 2

Angrebsteknik: Midt spiller fløj, der trækker bolden med sig ned mod hjørnet og spiller tilbage foran målet til en af de andre tre angrebsspillere, som nu står fri foran mål.

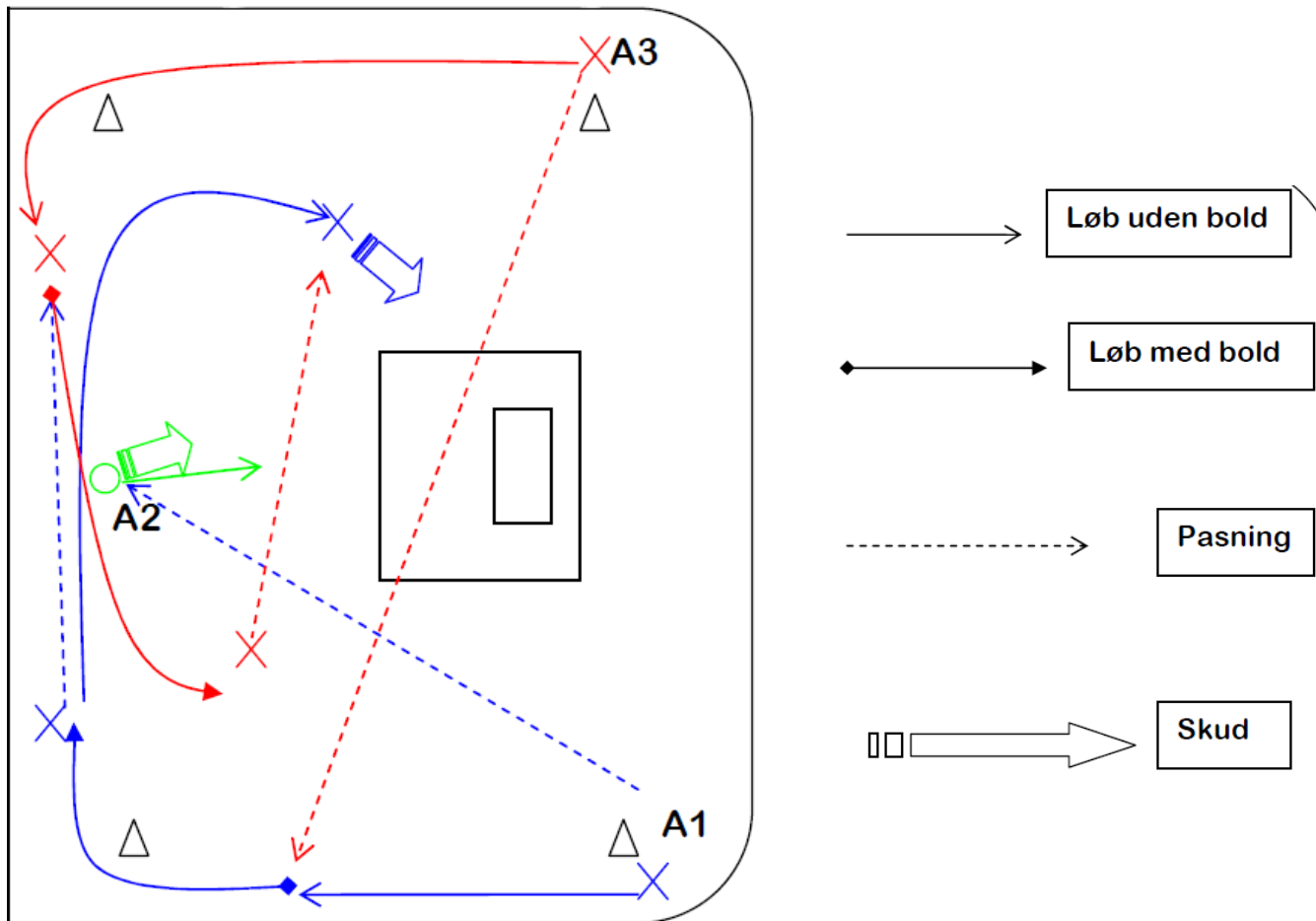
Kan også laves, hvor fløjen i stedet screener en forsvarsspiller, men samtidig fungerer som bande. Midten løber mod den fløj, som screeneren er løbet væk fra, og får bolden igen i løb mod hjørnet. Midten spiller ind foran målet, hvor den modsatte fløj nu står fri.

-  Statisk forsvarsspillere for Hold Pink
-  Målmand for Hold Pink
-  Angrebsspillere for Hold Turkis Bevægelse: - - - -
-  Bold. Bevægelse: - - - -



Bilag 3

Spiller A3 og A1 står i hver sit hjørne bag mål. A2 står på midten, men modtager bolden i løb fra A3. A2 skyder på mål første gang (evt. med dribling). Spiller A3 afleverer en ny bold til A1, som er i løb op ad siden. A1 drejer mod højre ind i banen, og krydser indenom spiller A3, som har løbet langs sidelinjen og ligeledes krydset ind mod midten. A3 krydser udenom A1 og får bolden i løb. A3 fortsætter løbet mod højre hjørne af målfeltet, og spiller til A1, som har løbet til modsatte side af målfeltet. Spiller A1 afslutter på mål.



Drejebog for Hip Hop

Navne:

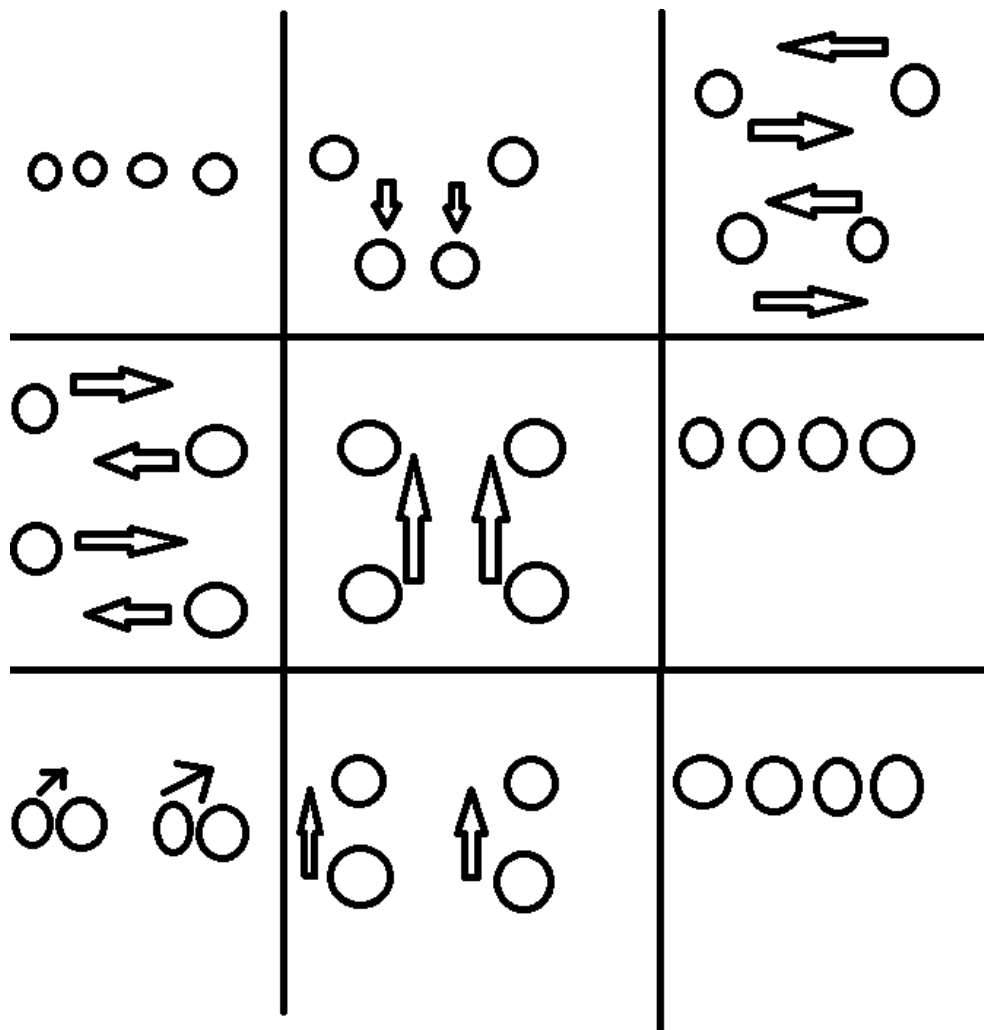
Forløb: Hip Hop

Genre: Musik og bevægelse

Tidsramme: op til 40 min. (dvs den er lavet for 4 personer)

SEKVENNS	ØVELSE	FOKUSPUNKTER	VARIGHED
1: Hip hop relevant opvarmning til musik	<ul style="list-style-type: none"> - Udstrækning, - ledopvarmning, - rotationer, - bodyroll, - simple trin til rytme som gentages mange gange. 	<ul style="list-style-type: none"> - Klargøre kroppen til hip hop; både som almindelig opvarmning hvor pulsen kommer lidt op og muskler og led varmes op, og hvor "rytmen kommer ind i kroppen". 	10 min
2: Individuel fremvisning af grundtrin og variationer	<ul style="list-style-type: none"> - Vi kommer ind på skift og viser grundtrin og variationer heraf – til musik. Med korte mundtlige forklaringer ind imellem. - Grundtrin: Spark og støt til siden, V-trin, Kick cross Rock step, boxen, slide, badebolden, støv af skulderen, poses. Desuden egne trin som varierer fra person til person. Musik: hver person har valgt sit eget nummer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vi er her på på skift. Hver person har cirka 5 minutter til at vise grundtrin - Følge og bruge rytmen - Bevægelses kvalitet (bøjede knæ, groove i overkroppen, store og kraftfulde bevægelser) - Udstråling og attitude - Hvordan arme mv kan varieres. - Vise hvordan rummet kan bruges; retninger, forflytninger, niveauer 	Ca 20 min
3: Fælles serie Bilag 1+2	<p>Se bilag</p> <p>Den fælles serie vises 3 gange</p> <p>Musik: "Candy shop" af 50 Cent</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Samme som til den individuelle del - Desuden kollektiv koordinering – bevæge sig og forholde sig optimalt til hinanden. Brug hinandens bevægelser. - Huske koreografien 	Ca 5 min

Bilag 1: Formationer til hip hop serien



Bilag 2: Fælles serie (med formations-variation) bestående af:

4 x Under bord

4 x Grundtrin spark og støt

4 x Arm sving/badebold

Drej mod højre, klap (på 'og-fire') og gå 4 trin baglæns mens man børster skuldre

2 x V-trin: arme som siger: Knips, Knips, HVAD, klap

4 x slide

4 x gå-støt m. skiftende arme

Spark + hop med rotation

Body-roll

2 x pas de bourrée

2 x *Bensving over partner, 2 x fremskydelse af brystkasse*

Skridt med placering foran/bag ved partner

Lean back til højre, højre, venstre, højre, venstre, venstre (el. omvendt for bagerst placerede)

Drej til linje, klap på 'og-fire'

2 x pas de bourrée

2 x kick & ball change til siden

Træk frem med arme, ben slæbes

Step til siden med omfangende arme

4 x trin tilbage med hoftelukning

4 x step med fremskydelse af brystkasse + armkryds

Drejebog for Parkour

Navne:

Forløb: Parkour

Genre: Klassiske og nye idrætter

Tidsramme: 30 min. (dvs den er lavet for 3 personer)

Almindelig ledopvarmning foretaget inden prøven starter.

SEKVENSS	ØVELSE	FOKUSPUNKTER	VARIGHED
1: Parkour opvarmning	Efter ledopvarmning (uden for bedømmelsestid) laver vi parkour-relevante opvarmningsøvelser: -Balanceøvelser på gulv; forskellige dyr. -Precision-hop -Monkey-crawl -Håndstand -Ribbe-conditioning-øvelser	Starte med øvelser hvor vi ikke bærer hele vores vægt og uden høj fart. Øger belastningen progressivt. Fokus på at varme alle led op – især håndled, fodled og knæled.	8 min
2: Teknik – enkeltstående momenter Bilag 1	- Precisions - Drop og roll - Catbalance - Underbar - Wall run - Tic tac - Vaults; også lave de mere komplicerede vaults som vi ikke bruger i bane-løb.	Se bilag 1. Vi laver 1 element af gangen på banen. Vi laver desuden catbalance og precisionhop, dvs mere stillestående elementer der ikke passer ind i flowet på banen.	12 min
3: Bane-gennemløb Bilag 2	- Se bilag 2. Vi forsøger at sætte de fleste af elementerne fra sidste sekvens sammen i flow på banen. Banen udforskes og gennemføres på forskellige måder og der skiftes retning flere gange. - Fokus på øvelser med mulighed for høj fart på banen. - Vi laver de lidt simplere vaults med høj fart.	Vi skiftes til at være på banen og tager 2 runder, hvorefter vi bytter. De 2 andre hjælper til med udstyr og evt sikring. - Indre flydende rytme. - Anvende rolls til opretholdelse af flow. - Anvende korrekte vaults til forcering af forhindringerne. - Opretholde et stabilt tempo, men samtidig udføre vaults med høj præcision. - Komme hurtigt fra forhindring til forhindring.	10 min

Bilag 1

Elementer	Udførelse	Fokuspunkter
Precision	Et fuldt kontrolleret hop mellem 2 objekter	Udøveren skal lande med begge fødder samtidig og i balance
Roll (og drop)	Hop fra et højere niveau til et lavere, hvor udøveren ruller ved landing for at undgå skader ved hårde landinger og sikrer hurtig fremdrift efterfølgende	Enerigen fra hoppet skal overføres til rullefaldet – fokuser på at lave en flydende overgang fra landingen til faldet, således at kraften bliver ledet væk fra ens ben, men benyttes til fremdrift.
Catbalance	Balancegang på bom på alle fire	Hold et lavt tyngdepunkt og balancer din vægt og brug dine muskler som vægtforskyder.
Underbar	Bevægelse hvor udøveren svinger sig gennem eller under et gelænder/bom	Juster højden så man lige kan nå rundt med hænderne, dvs ikke for langt nede eller for høj. Få ordentligt fat og viderefør energien fra hoppet til at svinge benene igennem.
Wall run	Løb op ad / sidelæns på mur	Hav god fart til afsættet. Afsæt straks og kraftfuldt når foden rammer muren. Evt modtagere.
Tic tac	Afsæt til og fra mur og videre op.	Kontroller styrke og balance således at man får ordentligt fat i murens kant. Sammenkobl begge afsæt.
Vaults		Generelt; land "i løb", vægt fremad.
Lazy	Placer den ene arm på objektet og svinger benene over og skubber for yderligere fremdrift. Modsat hånd på objekt ift afsætsfod. Skråt over	Bevar høj fart.

Monkey	løber med front mod objekt og sæt af med samlede ben. Begge arme på objekt og ben ind mellem bøjet.	Kraftfuldt hop, skub ben help op under sig selv. Sæt af med arme.
speed	sæt af med en fod. Hæld til den ene side. Samme hånd på objekt som afsæts-fod	høj fart
dash	løb direkte mod objekt og ved hop læner man sig bagover og skyder benene frem. Derefter hænder på. Ret op før landing	kraftfuldt hop, balance i luften, vent med hænderne på objekt.
king kong	som monkey vault men nu skal kroppen op bagved så man er sidværs i luften. Ret kraftfuldt op vha hånd afsæt.	Langt og kraftfuldt afsæt. Oprejst ved landing.

Bilag 2

