

# Drejebog

## Forløb: Aerobic og stepaerobic

Navne: 4 elever

Færdighedsområde: Musik og bevægelse

Tidsramme: 17-18 min

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Varighed
<b>Sekvens 1:</b>	Demonstration af opbygning af trin. (ikke en færdig serie)  <u>Aerobic</u> 1. Steptouch 2. Double steptouch 3. Grapewine 4. Grapewine med arm-koreografi  <u>Stepaerobic</u> 1. Single knee 2. Repeater knee 3. Knee, twist, knee  <u>Aerobic og step (begge eksempler med V-trin)</u> 1. Gå på stedet 2. V-trin 3. V- og A-trin  1. Basis 2. V-trin 3. V-trin med drejning	Fokus på hvordan trin kan bygges op. Gradvist bygges der mere på ud fra et grundtrin.  Fokus på at følge musikens 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)	Ca 6 min
<b>Sekvens 2:</b>	Serie fra undervisningen	Fokus på koordination, rytme, flow og teknik i udførelsen af serien.	Ca 5 min
<b>Sekvens 3:</b>	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	Ca 6 min