

## Drejebog

Forløb: Mountainbike

Færdighedsområde: Klassiske og nye idrætter

Navne: (4 elevers navne)

Tidsramme: 17-18 minutter

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Varighed
<p>Sekvens 1:</p> <p>Position og balance</p> <p>Mekanisk betjening</p>	<p>Øvelse 1: skift mellem neutral og klar position</p> <p>Øvelse 2: Bremseteknik og gearing</p>	<p>Position og balance:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vægten i fødderne, blød og afslappet, relativt høj position.</li> <li>- Vægten i fødderne, spænd op i core, bikers box.</li> <li>- Timing og koordination. Kan udføre skift flydende på fastsat sted.</li> </ul> <p>Bremseteknik: Dosering af bremsere, timing og koordination af nedbremsning.</p> <p>Gear: Bevar tråd, men trykket lettes</p>	4 min.
<p>Sekvens 2:</p> <p>Forhindringer og drop</p>	<p>Øvelse 1: Hjulløft af for og baghjul samt kombination af disse over kant.</p> <p>Øvelse 2: Hop</p> <p>Øvelse 3: Drop</p>	<p>Hjulløft og hop: udfyld selv</p> <p>Drop: Stabil core, hovedhøjde</p> <p>Hop: Udfyld selv</p> <p>- Xxx</p>	5 min.
<p>Sekvens 3:</p> <p>Bakker og sving</p>	<p>Øvelse 1:</p> <p>Øvelse 2:</p> <p>Øvelse 3:</p>	<p>Fokuspunkter – udfyld selv</p>	6-7 min.
<p>Sekvens 4</p>	<p>Banekørsel, der kombinerer de forskellige fremviste elementer med flow og god dynamik (og sikkerhed, dvs. banens sværhedsgrad skal passe til niveau).</p>	<p>Fokuspunkter fra</p> <p>Position</p> <p>Balance</p> <p>Bakker</p> <p>Sving</p> <p>Kondition</p>	3 min.