

## Bilag 7 - Eksempel på en drejebog

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Varighed
Sekvens 1:	<p><b>Basis precision jump.</b> kort afstand og samlet afstand Evt. til kanten på en trappe.</p> <p><b>Running precision.</b> Lidt længere afstand end stående precision. Evt. til samme trappekant.</p> <p><b>Kombinationer af overstående inkl. strides.</b> Dvs. En running precision med et ekstra afsæt inden precision landingen på trappen.</p>	<p>Anbring fødder foran kroppen efter afsæt.</p> <p>Landing på fodballerne</p> <p>Præcis landing på kanten af objektet med fodballerne.</p> <p>Absorber og kontrollerer momentum fra bevægelsen i landingen.</p> <p>Stick it! Land og stå stille et par sekunder så der vises kontrol.</p>	4 min
Sekvens 2:	<p><b>Passager/vaults</b> (over bokse, plinte, rails osv.) - Step vault - Lazy vault - Monkey vault</p> <p><b>Kombinationer af overstående</b> og evt. andre (egne) passager.</p> <p>Boksene placeres tilfældigt og der laves et lille flow/en rute af forskellige passager.</p>	<p><b>Step-vault:</b> Hold brystet højt for at kontrollere fart og retning ud af bevægelsen.</p> <p><b>Lazy vault:</b> Sidste hånd skal bruges til at skubbe en ud af bevægelsen så retning og kontrol bevares.</p> <p><b>Monkey vault:</b> Lavt tyngdepunkt ved afsæt Split afsæt Hold brystet højt ud af bevægelsen. Ræk efter landingen med fødderne</p> <p><b>Fokus i kombinationerne:</b> Flow, dynamik og præcision i udførelsen. Kreative løsninger.</p>	5 min
Sekvens 3:	<p><b>Flow</b> Bokse (plinte) opstilles evt. i forbindelse med udendørs trappe/gelænder el lign. De tidligere viste bevægelser og egne bevægelser sættes sammen til et flow (6-8 bevægelser som evt. gentages et par gange i roligt tempo)</p>	<p><b>Fokus ved flow/rute.</b> Flow, dynamik og præcision i udførelsen. Effektive og kreative løsninger.</p>	6-7 min