

Indholdsplan

Fag:	Profilfag ”moderne rytme”
Formål:	At eleverne styrker og udvikler deres kunnen som rytmiske gymnaster At eleverne forbedrer deres tekniske og rytmiske færdigheder. At eleverne udvikler deres evne til at udtrykke sig i forskellige genrer.
Indhold:	Grundtræning (styrketræning, kredsløbstræning, kropsbevidsthedstræning, smidighedstræning, rumfornemmelse, tyngdetræning m.m.) . Teknisk træning (afsæt, piruetter, balancer, gulvarbejde, smidighedsmomenter m.m.) Sekvenstræning (skiftende genrer: roligt/vildt – blødt/hårdt – Førende/svingende – rå/feminint m.m.) Personlige rettelser og arbejdet med også at rette hinanden.
Ugentlige timer:	3
Årlige timer:	
Antal hold:	1
Antal elever pr. hold:	20-25
Særlige hjælpemidler:	TV/youtube og videooptagelser
Metoder:	Overvejende ”Følg-mig” undervisning, hvor der varieres i mængden af forklaringer og fokuspunkter. Der suppleres med improvisations-opgaver og samarbejdsopgaver.
Afslutning:	Der vurderes om holdet har niveau og størrelse til at have en selvstændig opvisning til foråret. Har holdet niveau og størrelse produceres der et 10 min. langt opvisningsprogram ud fra pigernes kompetencer.
Alder:	15 – 18
Placering:	Morgentræninger