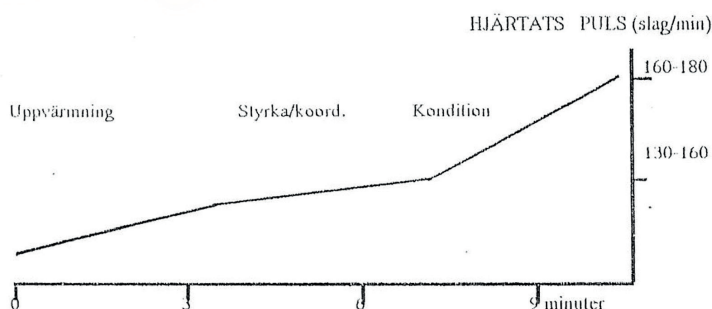


# Rörelseprogram till musik

## Rörelser till musik



LÄT nr:1. UPPVÄRMNING. (ej löpning) Antal rörelser  
Musiktakt: 100-120 slag/min 6-8 st.

LÄT nr:2. STYRKA. (rygg och mage)  
Musiktakt: 100 slag/min  
Du får en rörelsebank på ca 12 övningar.  
Välj 2-4 av dessa.  
KOORDINATION. (sammansatta rörelser- både  
armar och ben samtidigt).  
Musiktakt: 100 slag/min.  
Såpass enkla övningar(2-3st) att de flesta i  
gruppen klarar av dem.  
Ej för snabba rörelser.

LÄT nr:3. KONDITION.  
Antal rörelser:  
6-8 st.  
Musiktakt: 130-140 slag/min.  
Rörelser med hopp och stegkombinationer.  
Konditionstr. förbättras om armarna är med.

## TIPS INFÖR REDOVISNINGEN!!

- \* Ta med egen musik!!
- \* **Generalrepetera!!**
- \* Rörelserna -skall vara **lätta!!**  
-bör ej göras för länge!!  
-ca 30-50 sek/rörelse!!
- \* Instruktion -ifall det är svårare rörelse t.ex koordination är det  
**lämpligt att** -börja med bara benen  
-lägg till armarna  
-använd gärna rösten, speciellt under styrke träning  
då en del rörelser innebär att man ej ser instruktören!!  
-ev. kort genomgång av övningarna i förväg!!
- \* Växlingar -utnyttja gärna **naturliga växlingar** i musiken t.ex.  
mellan vers och refräng!!  
-märkera byte av övning med nedräkning eller  
handklapp!!  
-tänk igenom hur ni skall växla instruktörer!!  
-**memorera rörelsen** just innan ni skall gå fram!!
- \* Redovisning -tänk igenom hur ni skall stå vid redovisning!!  
lätt -att en står framför, övriga på rad bakom!!  
svårt -att alla står på samma rad!!  
cirkel-är en möjlighet beroende på programmet!!  
-var skall gruppen stå??!!  
-alla skall visa tillsammans!!
- \* **Visa att du själv tycker att det är roligt, då har du lättare att engagera gruppen!!!**

## Betyg

E	C	A
Redovisa ett rörelseprogram till musik.	Visa god takt känsla. Visa upp ett samspelt program med variation i rörelser och takt.	Visa mycket god taktkänsla. Utföra rörelser, stegkombinationer i en högre kombinationsgrad. Redovisa programmet med gott ledarskap.

## Checkpunkter

- Hur väl håller jag takten?
- Hur förberedd är jag?
- Hur stor är variationen i programmet?
- Hur stor är svårighetsgraden på rörelser?
- Kan jag prestera programmet på ett underhållande sätt?
- Gruppen och uppträdandet ska ej stå och falla med en persons frånvaro d.v.s. ni ska kunna träna och framför allt redovisa om någon i gruppen saknas.