

Bilag 5

Krav til serien

Når I skal vælge musikstykke, skal I tænke på flg.:

- Rytmen skal være nogenlunde stabil
- Rytmen må ikke være for hurtig eller for langsom
- Tid: min. 2 min. og max. 4 min.
- Et tydeligt omkvæd der går igen flere gange
- ALLE i gruppen skal være med til at vælge og I skal blive enige.
- Vigtigt at lytte til alles ønsker.

Når I går i gang med at sætte øvelser til musikken, skal I tænke på flg.:

- Lyt til musikken mange gange
- Øvelserne skal følge rytmen
- Tæl takter
- I skal alle være aktive og deltagende
- Alle i gruppen skal bidrage med mindst en øvelse, de har bestemt
- Samme øvelse til omkvædet
- Tænk på overgangene skal være nemme og naturlige

Sæt jer et mål:

- Hvad vil I med serien? Fx Puls, styrke, ynde, dans eller en blanding.
- Pas på tiden, hvor langt skal I nå inden pausen?

HUSK: ALLE DELTAGER I SÅVEL PLANLÆGNING SOM UDFØRELSEN.

Det betyder også, at de af jer der er vant til at dyrke gymnastik eller dans også skal lytte til dem uden erfaring.

RIGTIG GOD ARBEJDSLYST.

Jeg glæder mig rigtig meget til at se, hvad I finder på.