

# Årsplan for Idræt 9. kl. 2017-18

## Løb, spring, kast

- O Teknisk træning indenfor: Spydkast, kuglestød, sprint, længdespring, højdespring
- O Bevægelsesanalyse

## Boldbasis

- O Grundlæggende elementer i boldbasis: - Taktik: Spilbarhed, rummelighed, forsvar/angreb - Teknik: Aflevering/modtagelse, dribling
- O Færdigt boldspil: Basketball
- O Forpligtelser og fairplay (elevdommere ved forskellige spil)
- O Opvarmningsprogram med bold
- O Udvikling af boldspil

## Fysisk træning

- O Kredsløbstræning - anaerob/aerob, interval, udholdenhed
- O Styrketræning - dynamisk/statisk, muskelgrupper
- O Opvarmning

## Kropsbasis

- O Balance, koordination, koncentration, behændighed, kropsspænding, styrke

## Redskabsaktiviteter

- O Gymnastiske grundfærdigheder: - Afsæt, forflytning, kip, sving, rotation, balance, modtagning, kropsspænding
- O Progression fra isolerede øvelser til sammensatte øvelser.
- O Bevægelsesanalyse

## Dans og udtryk

- O Koreografi - tilegnet og selvskabt
- O Improvisation, rytme, takt
- O Labans bevægelseslære
- O Opvarmningsprogram til musik