UNDERVISNINGS MINISTERIET

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Efterår 2026
Institution	**Lyngby VUC**
Uddannelse	**Hf**
Fag og niveau	**Idræt C**
Lærer(e)	**Lars Bronée**
Hold	**26idrc1**

Oversigt over gennemførte undervisningsforløb

Titel 1	Boldspil: Volleyball
Titel 2	Rytmik: line dance
Titel 3	Rytmik: rytmisk opvarmning
Titel 4	Klassiske og nye idrætter: bordtennis
Titel 5	Boldspil: basketball
Titel 6	Klassiske og nye idrætter: pickleball

Titel 1	Boldspil: volleyball
Teori	Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 48 – 54 (*lidt om styrketræning*). Volleyball regler. Musklen: DELTOIDEUS. (**teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående**)
Fokuspunkter, praktik	Benarbejdet/bredstående/lavt tyngdepunkt. Fingerslag, baggerslag, underhåndsserv, overhåndsserv, servemodtagning, hævning, smash.
Bemærkning	Delvist lærerstyret og kursistcentreret undervisning. Kursister arbejdede også selvstændigt i grupper, dvs. der blev afsat tid til at arbejde med udformningen af drejebøger og praktisk træning af dennes indhold. **Eksamen**: *kursister forventes, med udgangspunkt i forløbets faglige fokuspunkter/prioriteringer, gerne suppleret med selvstændigt udviklet arbejde i eksamensgruppen, at kunne designe en drejebog og fremføre i praktik forskellige volley-faglige sekvenser, efterfulgt af en sekvens, hvor færdigheder i det færdige spil dokumenteres (dvs. den skrevne drejebog fremvises i praktik).*

Titel 2	Rytmik: line dance
Teori	https://rb.gy/x1j6s (*kort om linedansens oprindelse og historie*). Musklen: ADDUCTOR LONGUS. (**teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående**)
Fokuspunkter, praktik	En variation af typiske line-dance-trin, i forhold til tempo, sværhedsgrad og type. http://rb.gy/rm3ew (sekvens 1: cowboy hustle, musik https://l1nq.com/jy61iwd. http://rb.gy/t86wg (sekvens 2: electric slide, musik http://rb.gy/ve5mo). http://rb.gy/l9a0c (sekvens 3: cotton eyed joe, musik http://rb.gy/2uu5t). http://rb.gy/1f8gt (sekvens 4: footloose, musik http://rb.gy/lkvol). http://rb.gy/76i05 (sekvens 5, the git up dance).
Bemærkning	Lærerstyret undervisning. Kursister arbejdede også selvstændigt i grupper, dvs. der blev afsat tid til at arbejde med udformningen af drejebøger og praktisk træning af dennes indhold. **Eksamen**: *kursister forventes, med udgangspunkt i forløbets faglige fokuspunkter/prioriteringer, gerne suppleret med selvstændigt udviklet arbejde i eksamensgruppen, at kunne designe en drejebog og fremføre i praktik mindre sekvenser af forskellige trin karakteristisk for line dance, efterfulgt af en længere sammensat/uafbrudt sekvens af line dance: en koreografi.* *(dvs. den skrevne drejebog fremvises i praktik).*

Titel 3	Rytmik: rytmisk opvarmning
Teori	Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 22 – 30. Musklen: PSOAS MAJOR. (**teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående**)
Fokuspunkter, praktik	Der blev arbejdet med forskellige musiksekvensers egnethed til de forskellige dele af et opvarmningsprogram. Kursister arbejdede også selvstændigt i grupper, dvs. der blev afsat tid til at arbejde med udformningen af drejebøger og praktisk træning af dennes indhold.
Bemærkning	**Eksamen**: *kursister forventes, med udgangspunkt i forløbets faglige fokuspunkter/prioriteringer, gerne suppleret med selvstændigt udviklet arbejde i eksamensgruppen, at kunne designe en drejebog og fremføre i praktik et helstøbt opvarmningsprogram bestående af en sammensætning af gang/løb, hop, sving, styrke og udstræk, hvor der dokumenteres rytmiske færdigheder, så bevægelserne i dele af opvarmningsprogrammet følger takten i musikvalget* *(dvs. den skrevne drejebog fremvises i praktik).*

Titel 4	Klassiske og nye idrætter: bordtennis
Teori	Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 17 – 22 (*lidt om hjerte/kredsløb*). Bordtennis regler. Musklen: SUPINATOR. (**teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående**)
Fokuspunkter, praktik	Benarbejdet/lavt tyngdepunkt. Forhånd/baghånds topspin (krops-drevet/lange bolde, forhånd/baghånds block (møde tidligt i op-spring), baghånds flick (håndled, korte bolde). Forhånd/baghånds push/slices (returnering af underskruet bolde, neutralisere spin ved selv at underskrue). Drive (direkte slag - minimalt skruet). Baghånds-serv-variationer: (side-underskruet, sideskruet).
Bemærkning	Her en del selvstændig eksperimenteren med bordtennisbolden, men også periodevis lærerstyret, når ny teknik skulle præsenteres. Kursister arbejdede også selvstændigt i grupper, dvs. der blev afsat tid til at arbejde med udformningen af drejebøger og praktisk træning af dennes indhold. **Eksamen**: *kursister forventes, med udgangspunkt i forløbets faglige fokuspunkter/prioriteringer, gerne suppleret med selvstændigt udviklet arbejde i eksamensgruppen, at kunne designe en drejebog og fremføre i praktik forskellige bordtennis-faglige sekvenser, efterfulgt af en sekvens, hvor færdigheder i det færdige spil dokumenteres (dvs. den skrevne drejebog fremvises i praktik).*

Titel 5	Boldspil: basketball
Teori	Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 33 – 47 (*lidt om aerob/anaerob træning*). Musklen: PALMARIS LONGUS. De vigtigste basket-regler. (**teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående**)
Fokuspunkter, praktik	Boldbasis, spiløvelser, 2-hånds-brystaflevering, overhead-pass, baseball-pass, skud, lay-up, screeninger, driblinger, pivotere, rebound-spillet, high/low-post spillet og principper bag motion angrebsspillet.
Bemærkning	Primært lærerstyret undervisning, men kursister arbejdede også selvstændigt med udarbejdelse af en angrebskombination, med udgangspunkt i principper bag motion angrebsspillet. Kursister arbejdede også selvstændigt i grupper, dvs. der blev afsat tid til at arbejde med udformningen af drejebøger og praktisk træning af dennes indhold. **Eksamen**: *kursister forventes, med udgangspunkt i forløbets faglige fokuspunkter/prioriteringer, gerne suppleret med selvstændigt udviklet arbejde i eksamensgruppen, at kunne designe en drejebog og fremføre i praktik forskellige basketball-faglige sekvenser, efterfulgt af en sekvens, hvor færdigheder i det færdige spil dokumenteres (dvs. den skrevne drejebog fremvises i praktik).*

Titel 6	Klassiske og nye idrætter: pickleball
Teori	Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 72 – 78 (*lidt om foreningsidræt/uorganiseret idræt*). Pickleball regler. Musklen: RECTUS FEMORIS (**<u>teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående</u>**)
Fokuspunkter, praktik	**Det bløde spil**: dinks i køkkenet (lige og kryds), block flugtning til køkken, drop slag (3-slag). **Det hårde spil**: forhånd/baghånd grundslag (drives), smash, speed-ups. Den taktisk forståelse for, hvordan det bløde og hårde spil kombineres i praksis, situationsbestemt. **Placeringer**: at fylde op for makker for at undgå huller i forsvar. Loop. Drop serv. Baghånds flugtninger, både enkelt og dobbeltfatning. Trick-slag.
Bemærkning	Da pickleball er en ukendt relativ ny idrætsdisciplin for mange, er der først brugt en del tid på bat og bold tilvænning. Kursister arbejdede også selvstændigt i grupper, dvs. der blev afsat tid til at arbejde med udformningen af drejebøger og praktisk træning af dennes indhold. **Eksamen**: *kursister forventes, med udgangspunkt i forløbets faglige fokuspunkter/prioriteringer, gerne suppleret med selvstændigt udviklet arbejde i eksamensgruppen, at kunne designe en drejebog og fremføre i praktik forskellige pickleball-faglige sekvenser, efterfulgt af en sekvens, hvor færdigheder i det færdige spil dokumenteres (dvs. den skrevne drejebog fremvises i praktik).*