

Undervisningsbeskrivelse

Stamoplysninger til brug ved prøver til gymnasiale uddannelser

Termin	Forår 2026
Institution	Lyngby VUC
Uddannelse	Hf
Fag og niveau	Idræt C
Lærer(e)	Lars Bronée
Hold	25idrc2

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	<p>Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 48 – 54 (<i>lidt om styrketræning</i>).</p> <p>Volleyball regler.</p> <p>Musklen: DELTOIDEUS.</p> <p><u>(teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående)</u></p>
Fokuspunkter, praktik	<p>Benarbejdet/bredstående/lavt tyngdepunkt. Fingerslag, baggerslag, underhåndsserv, overhåndsserv, servemodtagning, hævning, smash, blokade.</p>
Bemærkning	<p>Delvist lærerstyret og kursistcentreret undervisning.</p> <p>Kursister arbejdede også selvstændigt i grupper, dvs. der blev afsat tid til at arbejde med udformningen af drejebøger og praktisk træning af dennes indhold.</p> <p>Eksamen: <i>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).</i></p>

Titel 2	Rytmik: line dance
Teori	<p>https://rb.gy/x1j6s (kort om linedansens oprindelse og historie).</p> <p>Musklen: ADDUCTOR LONGUS.</p> <p>(teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående)</p>
Fokuspunkter, praktik	<p>En variation af typiske line-dance-trin, i forhold til tempo, sværhedsgrad og type.</p> <p>http://rb.gy/rm3ew (sekvens 1: cowboy hustle, musik: http://rb.gy/alpn9).</p> <p>http://rb.gy/t86wg (sekvens 2: electric slide, musik http://rb.gy/ve5mo).</p> <p>http://rb.gy/19a0c (sekvens 3: cotton eyed joe, musik http://rb.gy/2uu5t).</p> <p>http://rb.gy/oyp64 (sekvens 4: cowboy cha cha cha, musik http://rb.gy/30m7i).</p> <p>http://rb.gy/1f8gt (sekvens 5: footloose, musik http://rb.gy/lkv0l).</p> <p>http://rb.gy/76i05 (sekvens 6, the git up dance).</p>
Bemærkning	<p>Lærerstyret undervisning.</p> <p>Kursister arbejdede også selvstændigt i grupper, dvs. der blev afsat tid til at arbejde med udformningen af drejebøger og praktisk træning af dennes indhold.</p> <p>Eksamen: <i>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/uaafbrudt sekvens af line dance: en koreografi. (dvs. den skrevne drejebog fremvises i praktik).</i></p>

Titel 3	Rytmik: rytmisk opvarmning
Teori	<p>Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 22 – 30.</p> <p>Musklen: PSOAS MAJOR.</p> <p><u>(teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående)</u></p>
Fokuspunkter, praktik	<p>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.</p>
Bemærkning	<p>Eksamen: <i>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).</i></p>

<p>Titel 4</p>	<p>Klassiske og nye idrætter: bordtennis</p>
<p>Teori</p>	<p>Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 17 – 22 (<i>lidt om hjerte/kredsløb</i>).</p> <p>Bordtennis regler.</p> <p>Musklen: SUPINATOR.</p> <p><u>(teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående)</u></p>
<p>Fokuspunkter, praktik</p>	<p>Benarbejdet/lavt tyngdepunkt. Forhånd/baghånds topspin (kropsdrevet/lange bolde, forhånd/baghånds block (møde tidligt i opspring), baghånds flick (håndled, korte bolde).</p> <p>Forhånd/baghånds push/slices (returnering af underskruet bolde, neutralisere spin ved selv at underskrue).</p> <p>Drive (direkte slag - minimalt skruet).</p> <p>Baghånds-serv-variationer: (side-underskruet, sideskruet, side-topspin).</p>
<p>Bemærkning</p>	<p>Her en del selvstændig eksperimenteren med bordtennisbolden, men også periodevis lærerstyret, når ny teknik skulle præsenteres.</p> <p>Kursister arbejdede også selvstændigt i grupper, dvs. der blev afsat tid til at arbejde med udformningen af drejebøger og praktisk træning af dennes indhold.</p> <p>Eksamen: <i>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).</i></p>

Titel 5	Boldspil: basketball
<p>Teori</p>	<p>Troels Wolf, Marc Hammer og Mette Trangbæk Hammer: C – det er IDRÆT, 1. udgave, 11. oplag. Gyldendal A/S, 2005, sider 33 – 47 (<i>lidt om aerob/anaerob træning</i>).</p> <p>Musklen: PALMARIS LONGUS.</p> <p>De vigtigste basket-regler.</p> <p><u>(teorimappe er uddelt til kursister indeholdende ovenstående)</u></p>
<p>Fokuspunkter, praktik</p>	<p>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.</p>
<p>Bemærkning</p>	<p>Primært lærerstyret undervisning, men kursister arbejdede også selvstændigt med udarbejdelse af en angrebskombination, med udgangspunkt i principper bag motion angrebsspillet.</p> <p>Kursister arbejdede også selvstændigt i grupper, dvs. der blev afsat tid til at arbejde med udformningen af drejebøger og praktisk træning af dennes indhold.</p> <p>Eksamen: <i>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).</i></p>

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