

Indholdsplan rytmisk gymnastik og dans, Klintsøgaard 2016/17

Rytmisk grundgymnastik, herunder:

- Sving
- Forflytninger
- Øvelser på gulv
- Styrketræning
- Smidighedstræning
- Introduktion til enkelte håndredskaber

Forskellige dansestilarter, fx:

- Jazz
- Moderne dans
- Disko
- Funk/Hiphop
- Showdans
- Samba
- Cha-cha-cha
- Vals

Koreografi:

- Labans bevægelsesteori
- Fra improvisation til koreografi
- Lære koreografier i forskellige stilarter
- Lave egen koreografi

Gymnastikinstruktøruddannelse:

DGIs G1 uddannelse. Indhold:

- Det legende menneske
- Kroppen som maskine: anatomi, fysiologi, opvarmning
- Spring og redskabsaktiviteter
- Bevægelse, kreativitet og musik
- Didaktik
- Dig, dit hold og din forening

