

# KURSUSPROGRAM

10. – 12. marts 2023



## Fredag d. 10. marts

| TIDSRUM     | Hold 1  | Hold 2   | Hold 3/4   |
|-------------|---|--|--|
| 18:00-19:00 | Ankomst og indkvartering + madpakker  |  |  |
| 19:00-19:30 | Kursusudvalget byder velkommen + præsentation af instruktører og hjælpeinstruktører |  |  |
| 19:30-22:00 | <b>HAL</b><br>Opvarmning og gennemgang af taktslag og hvilebevægelser               | <b>HAL</b><br>Elementære tegn og sving og kast<br>Opdeling af hold | <b>HAL</b><br>Elementære tegn og sving og kast<br>Opdeling af hold |
| 22:00-22:30 | Natmad  |  |  |
| 22:30       | Godnat  |  |  |



## Lørdag d. 11. marts

| TIDSRUM     | Hold 1   | Hold 2                                    | Hold 3/4                                  |
|-------------|--|---|---|
| 07:00       | Godmorgen  |   |   |
| 07:30-08:30 | Morgenmad  |   |   |
| 08:30-08:45 | Opvarmning   | Opvarmning                                | Opvarmning                                |
| 08:45-10:15 | <b>TEORI</b><br>Rollen som major   | <b>HAL</b><br>Gennemgang af sving og kast | <b>HAL</b><br>Gennemgang af sving og kast |
| 10:15-12:00 | <b>HAL</b><br>Gennemgang af sving og kast  | <b>HAL</b><br>Gennemgang af sving og kast | <b>HAL</b><br>Gennemgang af sving og kast |
| 12:00-13:00 | Frokost  |   |   |
| 13.00-17:30 | Workshops (45 min pr. workshop):<br>1) Overgange<br>2) Musikforståelse<br>3) Loop-træning/samarbejdsøvelser<br>4) Præcision<br>5) Ledelse af arrangementet |   |   |
| 17:30-17:45 | Fælles udstrækning   |   |   |
| 18:00-19:00 | Aftensmad  |   |   |
| 19:00-21:00 | Fokus på dig   |   |   |
| 22:00       | Godnat   |   |   |

## Søndag d. 12. marts

| TIDSRUM       | Hold 1  | Hold 2          | Hold 3/4        |
|---------------|---|-----------------|-----------------|
| 07:00         | Godmorgen   |                 |                 |
| 07:30 - 08:30 | Morgenmad   |                 |                 |
| 8:30 - 9.15   | HAL<br>Teori: hvordan gives feedback?<br>Undervise hinanden |                 |                 |
| 9:15 - 10:00  | Kommandoføring  |                 |                 |
| 10:00 - 11.30 | Prøv grænser af   | Prøv grænser af | Prøv grænser af |
| 11:30-12:15   | Frokost   |                 |                 |
| 12:15 - 13:30 | Prøv grænser af   | Prøv grænser af | Prøv grænser af |
| 13:30-14:15   | Feedback  | Feedback        | Feedback        |
| 14:30 - 15:00 | Evaluering og afslutning                                    |                 |                 |

