# Dette **bilag** er en del af eksempelmaterialet om [*Opvarmning til musik*](https://emu.dk/eud/idraet/alsidig-idraetsudfoldelse/opvarmning-til-musik) til faget [*idræt*](https://emu.dk/eud/idraet) på emu.dk.

 Skabelon til opvarmningsprogram

|  |  |
| --- | --- |
| **Del + sang** |  |
| **Ledopvarmning****Musikvalg:**Titel:Kunster:BPM:Varighed:  | **Øvelses-beskrivelse:**Øvelser (hvilke øvelser skal laves)Antal (hvor mange af hver øvelser, eller hvor mange sekunders varighed)Formål (hvad er formålet med øvelsen)Formation (hvordan skal deltagerne stå ved øvelser; på rækker, i rundkreds ...)Tegning/foto (evt. tegning, eller foto af øvelsen)Ansvarlig (hvilken elev står for instruktionen af denne øvelse)  |
| **Let puls****Musikvalg:**Titel:Kunster:BPM:Varighed:  | **Øvelses-beskrivelse:**Øvelser (hvilke øvelser skal laves)Antal (hvor mange af hver øvelser, eller hvor mange sekunders varighed)Formål (hvad er formålet med øvelsen)Formation (hvordan skal deltagerne stå ved øvelser; på rækker, i rundkreds ...)Tegning/foto (evt. tegning, eller foto af øvelsen)Ansvarlig (hvilken elev står for instruktionen af denne øvelse)  |
| **Sving****Musikvalg:**Titel:Kunster:BPM:Varighed:  | **Øvelses-beskrivelse:**Øvelser (hvilke øvelser skal laves)Antal (hvor mange af hver øvelser, eller hvor mange sekunders varighed)Formål (hvad er formålet med øvelsen)Formation (hvordan skal deltagerne stå ved øvelser; på rækker , i rundkreds..)Tegning/foto (evt. tegning, eller foto af øvelsen)Ansvarlig (hvilken elev står for instruktionen af denne øvelse)  |
| **Styrke****Eksempel på Musikvalg:**Titel: *Stronger*Kunster: *Kanye West*BPM: *104*Varighed: *5.11 Planlagt varighed af øvelserne 4.min.**Anbefalet BPM til styrkedelen:**70-105* | **Øvelses-beskrivelse:**Øvelser (hvilke øvelser skal laves)Antal (hvor mange af hver øvelser, eller hvor mange sekunders varighed)Formål (hvad er formålet med øvelsen)Formation (hvordan skal deltagerne stå ved øvelser; på rækker, i rundkreds ...)Tegning/foto (evt. tegning, eller foto af øvelsen)Ansvarlig (hvilken elev står for instruktionen af denne øvelse) |
| **Høj puls****Musikvalg:**Titel:Kunster:BPM:Varighed:  | **Øvelses-beskrivelse:**Øvelser (hvilke øvelser skal laves)Antal (hvor mange af hver øvelser, eller hvor mange sekunders varighed)Formål (hvad er formålet med øvelsen)Formation (hvordan skal deltagerne stå ved øvelser; på rækker, i rundkreds ...)Tegning/foto (evt. tegning, eller foto af øvelsen)Ansvarlig (hvilken elev står for instruktionen af denne øvelse)  |
| **Udstrækning****Musikvalg:**Titel:Kunster:BPM:Varighed: | **Øvelses-beskrivelse:**Øvelser (hvilke øvelser skal laves)Antal (hvor mange af hver øvelser, eller hvor mange sekunders varighed)Formål (hvad er formålet med øvelsen)Formation (hvordan skal deltagerne stå ved øvelser; på rækker, i rundkreds ...)Tegning/foto (evt. tegning, eller foto af øvelsen)Ansvarlig (hvilken elev står for instruktionen af denne øvelse)  |