# 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) |