

ESI Lektion
FAG: Eksercits nr. 1
(30 min)

LEK + TID	EMNE	LÆRINGSMÅL	EVALUERING	HENVISNING	BEMÆRKNINGER
1 30 min	<p>Introduktion til faget.</p> <p>Ret- og rørstilling.</p> <p>Kvarte vendinger</p>	<p>Efter lektionen skal deltageren:</p> <p>Viden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunne referere formålet med at gennemføre eksercits. • Kunne beskrive vigtigheden af disciplin og samtidighed. <p>Færdigheder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunne skelne mellem avertissement og udførelseskommando. • Kunne beherske ret- og rørstilling. • Kunne udføre overgangen mellem ret- og rørstilling på kommando. • Kunne efterligne kvarte vendinger i marchtakten (tællingen er 1-2) <p>Tegn på læring:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fodlængde mellem hælene i rørstilling. • Højre hånd fatter om venstre håndled og hviler afslappet bagom ryggen. • I retsilling: Holder blikket fremad, hænderne knyttede med tommelfingeren rettet frem, fødderne dannende en vinkel på 45° (to håndsbreder). • På avertissementet "giv agt" skærper opmærksomheden og skyder brystet frem. • Ved vendinger løfter fodbalde og hæl, samt holder armene strakte og ind til kroppen 	Formativ evaluering	HRN 990-001 KAP 1 KAP 2	<p>Indhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intro til faget - Kontrol af påklædning. - Ret- og rørstilling. - Overgangen mellem ret- og rørstilling. - Kvarte vendinger <p>Næste LEK:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Halve vendinger - Sætte i march og gøre holdt