

Opvisning:

Fx for folkeskoleklasse i to lektioner (1½ time):

08.00 – 08.10	Velkommen
08.10 – 08.25	Hvem er vi og hvad er SFM
08.25 – 08.40	Visning af bronzepensum.
08.40 – 08.55	Opvarmning.
08.55 – 09.20	Træning af simple øvelser.
09.20 – 09.25	Visning af et par tungere øvelser.
09.25 – 09.30	Afsluttende spørgsmål mm.