



# BAGGRUNDSMATERIALE

## 1980'ERNE OG AEROBIC

### Tendenser i 80'erne

*Til dette oplæg er der lavet et PowerPoint materiale med billeder, som du med fordel kan vise eleverne, mens du fortæller om årtiet og tendenserne.*

80'erne var et årti med 'knald på farverne' - måske for at glemme, at der samtidigt var krise og høj ledighed. Den kolde krig rasede med store internationale politiske spændinger, og temaet om fred og fare for atomkrig fyldte meget. Moden var præget af pastelfarver, hårlak og medførte gyldne dage for makeup-firmaerne med især koboltblå mascara. Der var 'Limahl-hår' og sejlersko til drengene, mens pigerne havde crepehår eller permanent og godt med skulderpuder. Det populære tøj kom bl.a. fra mærkerne Lacoste, BALL og Kappa.

Inden for musikken blev der lyttet til tysk popmusik som Modern Talking og Nena samt store 80'er bands som Madonna, Wham, Culture Club og Duran Duran – vel at mærke på grammofonplade eller kassettebånd. Teknologiens udvikling tog lige så stille fart med bl.a. VHS-bånd og videoafspilleren, som kom på banen. Mobiltelefoner var dog stadig en sjældenhed og lignede en stor kasse med bærehåndtag og et telefonrør ovenpå.

Den danske roliganbevægelse blev grundlagt med glade, godmodige danskere iført klaphatte, da det danske fodboldlandshold kvalificerede sig til EM i 1984. Den amerikanske basketball-kultur var populær, og så var der jo Jane Fonda workout-bølgen med benvarmere, bodystockings og pandebånd. Det var trendy at 'gå-tur-med-hunden' med sin yoyo og lege med Rubics Terning eller spille Donkey Kong 'bip-spil'.

Klassikerne på middagsbordet var avocado med rejer og hasselbackkartofler, fondue var et sikkert hit, lørdagskylling var god smag og kinakål var den vigtigste grøntsag.

---

### Aerobic i 80'erne

Indtil 1980'erne havde træningstendenser i den vestlige verden været præget af bodybuilding, som primært henvendte sig til mænd. Men i 80'erne startede en ny bølge af træning i form af aerobic (konditionstræning) og workout (muskelt træning), som blev populært blandt både mænd og kvinder. Træningen var energisk og foregik i et højt tempo til glad og motiverende popmusik. Der var i den grad sat gang i en ny bølge af fitness og træning.

**Om aerobic / Aerobic**, som stammer fra USA, tog fart i 80'erne, da styrketræningscentre begyndte at udbyde denne nye danse- og pulsinspireret form for gymnastik. Træningsprogrammerne havde fokus på enkle kropsovelser, tog udgangspunkt i løb og hop, og bestod af mange gentagelser i højt tempo til musik. Meningen var, at deltagerne på den måde oplevede pulsstigning og derved trænede kredsløbet.

Aerobic blev med filmstjernen Jane Fonda udbredt på verdensplan, hvorfor aerobic for mange er lig med kulturen med bodystockings, benvarmere, matchende pandebånd, knald på farverne, høj musik samt en veltrimmet og smilende Jane Fonda som guru for en ny motionsform. Aerobic kom til Danmark i midten af 80'erne med hjælp fra Charlotte Bircow, der med sine "Baller af stål"-videoer blev Danmarks fitnessdronning.





**Udvikling** / I slutningen af 1980'erne kom der, formentligt som modvægt til den pulserende træningsform, fokus på low impact aerobic. Her var tempoet sat ned, og de hårdt belastende øvelser, som udsprang fra hop og løb, blev suppleret med flere øvelser, der udsprang fra almindelig gang. I samme periode begyndte flere at koble aerobic sammen med andre former for bevægelses- og træningstendenser. Fx med dans såsom funk eller latindanse, samt kampsportsdiscipliner, hvor aerobicprogrammer blev udviklet med slag og spark fra kampsport, som fx Tae Bo.

**En aerobic-time** / Aerobic er mest kendt som holdtræning. En aerobic-time består ofte af opvarmning, en aerobic-serie, cooldown, muskeltræningsøvelser/workout og udstrækning.

**Serier** / I aerobic benyttes betegnelsen "otter" om to 4/4 takter. Alle serier bygges op af fire ottere (4 x 8 = 32 takter), som også betegnes som en "blok", der passer sammen med musikkens opbygning. Aerobic opbygges som oftest i serier med 3-4 blokke pr. lektion.

**Trin** / Aerobic består oprindeligt af syv grundtrin: Gang, løb, skip, knæløft, kick, jack og lunge. Dertil blev hurtigt tilføjet steptouch. Gå- og løbetrin varer ét taktslag hver, mens øvrige trin varer to taktslag. Alle variationer og kombinationer kan dannes ud fra disse basistrin, og alle trin kan udføres i både low impact (hvor man hele tiden har en fod i gulvet) og i high impact (med en svævefase).

**Musik** / Musik til aerobic kører typisk omkring 125-140 BPM (Beats Per Minute – taktslag i minuttet). I løbet af en time stiger tempoet, og jo hurtigere tempoet i musikken er, desto større er pulsstigningen og dermed udbyttet af træningen.

**Musikforslag** / Det er en god idé at finde deciderede aerobic CD'er/album/playlister. De kører i det korrekte tempo og ud i ét stykke, så man undgår pauser mellem musikstykkerne, hvor der er stille. Hvis det ikke er muligt at anvende aerobicmusik, kan følgende sange benyttes:

**Cascada:** Evacuate the dancefloor (128 BPM)

**Mike Oldfield:** Moonlight shadow (129 BPM)

**Ariana Grande, Zedd:** Break Free (130 BPM)

**Eric Prydz:** Call on me (130 BPM)

**Aqua:** Around the world (130 BPM)

**Rednex:** Cotton eye Joe (132 BPM)

**PSY:** Gangnam Style (133 BPM)

**Sash:** Ecuador (133 BPM)

**LMFAO:** Sorry for Party Rocking (134 BPM)

**DJ Ötzi:** Hey Baby (135)

**Darude:** Sandstorm (136 BPM)

**Imagine Dragons:** Radioactive (136 BPM)

**Foo Fighters:** Learn To Fly (137 BPM)

**Safri Duo:** Played Alive (138 BPM)

**Britney Spears:** Womanizer (139 BPM)

**Medina:** Giv slip (140 BPM)

Find flere sange i det rette tempo (125-140 BPM) på [idraetsmusik.dk](http://idraetsmusik.dk) under "Hop" eller brug takttælleren på siden til at finde tempoet for din egen musik.

