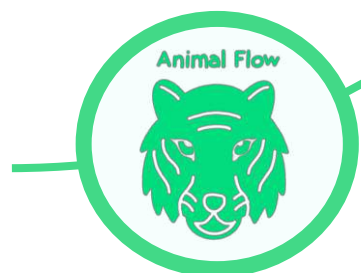


# Vi prøver os frem

## Fysisk træning

## Idræt og kultur

# Idrætsfaget



# Introduktion

Mellemtrinnet

Forløbet ser på fitnessstendenser gennem tiden, hvor eleverne vil stifte bekendtskab med disciplinerne aerobic, yoga, crossfitness og animal flow. Forløbet indeholder i alt fire moduler á ca. 90 minutters varighed med følgende fokus.

Modul 1 – Aerobic

Modul 2 – Yoga

Modul 3 – CrossFitness

Modul 4 – Animal Flow

Hvert modul er bygget op i elementer, som gør, at du som lærer nemt kan ændre og tilpasse forløbet, så det netop passer til dig, din undervisning og ikke mindst din elevgruppe.

Forløbet er bygget op omkring temaet "Idræt og kultur" med undertemaet "Vi prøver os frem". Det sætter fokus på fire forskellige fitnessstendenser gennem de sidste fire årtier. De forskellige discipliner udspringer alle af forskellige kulturelle traditioner, aktuelle samfundstendenser og ikke mindst måden, hvorpå kroppen italesættes i samfundet. Eleverne skal arbejde med og blive bevidste omkring disse forskellige udviklingsstadier og kunne sætte dem ind i en nutidig kontekst.

Undertemaet træder tydeligt frem i alle moduler, da det helt grundlæggende handler om, at eleverne prøver nye øvelser og aktiviteter, som de nødvendigvis ikke har prøvet tidligere og slet ikke mestrer rent kropsligt. Så der skal være et stort fokus på, at eleverne vil opleve at fejle, men at det at fejle og prøve sig frem er vejen til at lykkes og blive bedre.

Forløbet indeholder et samtale-ark, som skal bruges løbende gennem modulerne, til små korte samtaler eleverne imellem og som fælles opsamling. Sørg for, at eleverne og deres familier har god tid til, at snakke sammen inden forløbets start.

En del af de mindre aktiviteter gennemforløbet – primært opvarmning – findes på [www.aktivitetesdatabasen.dk](http://www.aktivitetesdatabasen.dk), hvor I også kan blive inspireret med utallige aktiviteter, som kan bruges gennem hele skoledagen. Det er gratis og kræver blot at du opretter dig.

Kompetenceområde

Færdigheds- og vidensmål

Alsiddig Idrætsudøvelse Fysisk træning	Alsiddig Idrætsudøvelse Kropsbasis	Idrætskultur og relationer Ordkendskab	Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar
Eleven kan udføre basal grundtræning.	Eleven kan anvende balance og kropsspænding.	Eleven kan mundtlig anvende fagord og fagbegreber  Eleven har viden om fagord og fagbegreber.	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.  Eleven kan indgå konstruktivt i løsningen af idrætslige opgaver med andre.



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



# Modul 1

Vi prøver os frem



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Udlever samtale-ark, således eleverne kan nå at snakke med deres forældre om det, inden 1 modul – findes under materialer. Udskriv de ark, der skal bruges - lær gerne koreografien selv, så du bedre kan hjælpe eleverne.	Der skal bruges: Musik Baggrundsark aerobic Grundtrinskort Aerobic-trin Aerobic koreografi
10 min	<b>INTRO</b> Eleverne introduceres til forløbet ift. opbygning, mål og forventninger. Temaet "Vi prøver os frem" italesættes og vendes med elever. Hvad tænker de når de høre temaet?  Introduktion til aerobic. Se Materialer "Baggrund – Aerobic". Tilføj gerne yderligere selv.	Plenum
10 min	<b>SAMTALE ARK</b> Opsamling på: <ul style="list-style-type: none"><li>• Temaet "Vi prøver os frem", hvad kan det handle om?</li><li>• Hvad ved du og din familie om aerobic.</li></ul>	Snak om de to spørgsmål i grupper á 3-4 elever. Opsamling i plenum
10 min	<b>KLASSE-AEROBIC</b> Klasse-aerobic - Link til aktiviteten findes <a href="#">HER</a> Vælg en person i hver rundkreds, som laver en lille bevægelse med udgangspunkt i øvelser fra videoen. 2. person gentager den første bevægelse og sætter en ny bevægelse på. 3. person gentager de første to bevægelser, tilføjer en ny osv.	Grupper á 7-10 elever danner en rundkreds  Når alle grupper har sammensat en øvelsesrække, kan læreren sætte musik på, som grupperne skal forsøge at følge.
20 min	<b>TRIN FOR TRIN</b> Fordel de otte grundtrinskort i hallen. Grupperne går rundt til kortene og forsøger at udføre grundtrinene samt alle de sammensætninger, der står beskrevet. De må gå videre til næste kort, når de har gennemført hele kortet.	Der arbejdes i mindre grupper á 3-5 elever. Det kan også laves samlet, hvor læreren instruerer. Lad musik køre i baggrunden.
20-40 min	<b>SERIESEKVENSER</b> Eleverne skal nu arbejde med de fire aerobic blokke (A, B, C, D) og det kan gøres på forskellige måder. <ul style="list-style-type: none"><li>• Læreren viser og øver alle blokke med alle eleverne.</li><li>• Grupperne roterer rundt mellem de forskellige blokke og forsøger at lærer dem – ca. 5-10 min. ved hver blok.</li><li>• Hver gruppe får tildelt én blok. Den skal de øve og kunne instruerer resten af klassen eller en mindre gruppe i senere.</li></ul>	Lav 4, 8 eller 12 grupper alt afhængig af antal elever.  Overvej om der skal være en kort lærerpræsentation af hver blok inden elever slippes løs.  Arket "Aerobic-trin" kan udleveres som hjælp.
10-15 min	<b>FÆLLES SERIE</b> De fire blokke sættes sammen og laves som en samlet serie. Eventuelt første runde med 16 gentagelser, så 8, 4 og 2 – vurder hvad du og elever er klar på.	Hele klassen sammen. Instruerer lærer eller eleverne? Afhænger af, hvad I gjorde under seriesekvenser
5-10 min.	<b>OUTRO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvad tager I med fra dagen og hvad har I bidt mærke i?</li><li>• Tjek up med at svare på "Hvad har været det sjoveste?"</li><li>• Hvor har I prøvet jer frem i dag?</li></ul>	Plenum



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



# Modul 2

Vi prøver os frem



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Udskift arkene med yogaøvelserne som skal bruges – finde under materialer. Udskriv veksellånderæt, væg-yoga og body scan, hvis I ikke har en skærm til rådighed.	Der skal bruges: Baggrund yoga Ark til yoga
5 min	<b>INTRO</b> Introduktion til aerobic. Se Materialer "Baggrund – Yoga". Tilføj gerne yderligere selv.	Plenum
15 min	<b>SAMTALE ARK</b> Fremvisning af den yogaøvelse, som eleverne har fundet på sammen med familien.	Grupper á 5-6 elever. Hvis nogle ikke har en øvelse med, sæt dem sammen med andre der har. Opsamling i plenum
30-35 min	<b>DE 4 YOGAFÆRDIGHEDER</b> Afrøv de fire færdigheder. Vejrtrækningsøvelse (5 min.): <a href="#">Veksellånderættet</a> Styrkeøvelse: Usynlig stol Balanceøvelse: Træet Koordinationsøvelse: Kriger  Afrunding og afspænding Væg-yoga (5 min): <a href="#">Væg-yoga</a> Body scan (8 min): <a href="#">Body scan</a>	Plenum  Læreren introducerer og guider  Benyt inspirationsark under materialer. Der kan vælges flere øvelser hvis behov.
5 min	<b>KOM I GANG IGEN</b> Plankekamp – introduktion <a href="#">HER</a>	Læreren instruerer Parvis
30 min	<b>YOGA-CIRKELTRÆNING</b> De forskellige Asanas printes og lægges ud rundt i hallen eller det område, som I skal være i. Eleverne deles i små grupper (á 2-3 elever), og skal nu rundt til øvelserne (som en form for cirkeltræning). Du kan vælge at styre det, så alle skifter øvelse samtidig eller at lade eleverne flytte sig rundt, som de selv ønsker. Vælger du det sidste, så sørg for, at der altid kun er én gruppe ved samme øvelse. Der er to øvelser ved hver station, som eleverne skal lave.  Husk at minde eleverne om, at de skal bruge deres vejtrækning aktivt, og at de skal lave øvelserne, så det føles behageligt for dem. Ikke alle i gruppen behøver gøre det ens.	<b>Forslag til stationer</b> 1. Bjerget + Sideplanke 2. Hunden + Hunden, der tisser 3. Kobraen + Båden 4. Katten + Tigeren 5. Barnets stilling + Planke 6. Abesquat + Halv bro 7. Buen + Stående foroverbøjning 8. Ploven + Skuldertræk 9. Søstjernen + Glad baby 10. Mountainclimber + Sommerfuglen
5-10 min.	<b>OUTRO</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Hvad tager I med fra dagen og hvad har I bidt mærke i?</li><li>Tjek up med at svare på "Hvad har været det sjoveste?"</li><li>Hvor har I prøvet jer frem i dag?</li></ul>	Plenum



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



# Modul 3

Vi prøver os frem



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Udskriv og udklip arket "Dig og din makker", som ligger under materialer. Medbring en masse terninger og gerne de helt store.	
20-25 min	<b>INTRO</b> Introduktion til CrossFitness. Se Materialer "Baggrund - CrossFitness". Tilføj gerne yderligere selv.  Opsamling på samtale-ark: Hvad ved I om CrossFitness?  Lav aktiviteterne <a href="#">Fød en bjørn</a> og <a href="#">Vende pandekager</a>	Plenum  Snak om de to spørgsmål i grupper á 3-4 elever. Opsamling i plenum  For beskrivelse klik på link.
10 min	<b>I GO, YOU GO</b> I denne aktivitet skal de lave:  30 squats 30 mavebøjninger 30 rygbøjninger 30 armstrækninger	Parret aftale, hvordan de deler gentagelserne op. Først laver den ene elev fx 5 squat, hvorefter den anden elever også laver 5 squat. Når de har lavet 30 squats i alt, laver de ligeledes 5 mavebøjninger på skift. Sådan skiftes de til at lave bevægelserne, indtil de har lavet alle gentagelser.
20 min	<b>HVOR HURTIGE ER I?</b> Start tiden og send grupperne ud på en rute, fx 100 m. rundt om skolen, rundt i skolegården eller i hallen. Når de kommer tilbage, skal de lave 10 rygbøjninger, efterfulgt af 10 walking lunges. Og så er der 30 sek. pause. Gentag og gennemfør så mange runder som mulig på 10 min.	Grupper á 3. Eleverne gruppe skal have 15 små genstande, fx sten, farveblyanter eller centicubes. Det skal de bruge til at tælle antallet af runder. Gruppen skal være sammen hele tiden gennem aktiviteten.
10 min	<b>AMRAP</b> AMRAP står for "As Many Rounds As Possible". Her skal eleverne fysisk introduceres for AMRAP i en kort version. En runde er 3x10 øvelser. Eleverne skal gennemføre så mange runder som muligt på 5 minutter. 10 x Air Squats + 10 x Burpees + 10 x Sit Ups	Læreren instruerer og motiverer samt holder øje med tiden.  Alle laver det sammen, evt. en stor rundkreds eller flere små. Giv gerne elever en kort pause til sidst.
15 min	<b>DIG OG DIN MAKKER</b> De slår med en terning og derefter skal de lave den aktivitet som passer til det antal øjne terningen lander på. Når aktiviteten er lavet, slår parret med terningen igen og sådan fortsætter aktiviteten.	Eleverne er sammen to og to. Øvelserne placeres i en cirkel med terningerne i midten. Eleverne skal nå så mange øvelser på 10 minutter (kan laves som bingo).
10-15 min.	<b>OUTRO</b> Lav aktiviteten <a href="#">Jæger, hare, mur</a> - 5 min. Udstrækning - <ul style="list-style-type: none"><li>Hvad tager I med fra dagen og hvad har I bidt mærke i?</li><li>Tjek op med at svare på "Hvad har været det sjoveste?"</li><li>Hvor har I prøvet jer frem i dag?</li></ul>	Fælles i aktiviteten. Stor rundkreds. Sørg for at strække hele kroppen ud. Lad evt. eleverne komme med forslag til øvelser



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



# Modul 4

Vi prøver os frem



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Du skal have styr på crossfitness programmet samt programmet til Animal Flow. Begge findes under materialer. Udskriv/udklip og medbring.	Inspiration <a href="#">This Is Animal Flow</a> <a href="#">Animal Flow by Equinox</a> Kan ses med eleverne, hvis muligt.
20-25 min	<b>INTRO</b> Introduktion til Animal Flow. Se Materialer "Baggrund - Animal Flow". Tilføj gerne yderligere selv.  Lav aktiviteten <i>Snegl, Bjørn, Elefant</i> . Aftal med eleverne, hvordan man bevæger sig som en snegl, en bjørn og en elefant. Se beskrivelse <a href="#">HER</a> blot med andre elementer.  Opsamling på samtale-ark: Vis den øvelser i har lavet hjemme sammen med jeres familie.	Plenum  Fælles eller opdelt i større grupper. Aktiviteten kan gentages.  Først vises bevægelsen for en mindre grupper. Hele gruppen efterligner. Derefter kan enkelte få lov at vise i plenum.
5-10 min	<b>ÆG, KYLLING, DINOSAUR, SUPERMAND.</b> Eleverne bevæger sig rundt blandt hinanden. De starter alle som æg. Når man møder en på det samme udviklingsniveau som en selv, slår man sten-saks-papir. Vinderen går til næste udviklingstrin og taberen bliver. Vinderen af dinosaur-dysten bliver til supermand og skal løbe en runde i lokalet som en supermand, inden han/hun bliver til æg igen.	Aftal med eleverne, hvordan man laver et æg, en kylling, en dinosaur og en supermand med kroppen.
15-20 min	<b>SÅDAN BEVÆGE DYRENE SIG</b> Placer alle dyrepiktogrammerne rundt omkring hvor I er. Grupperne går nu rundt til alle dyrene. Til hvert dyr, skal de finde på en bevægelse, de syntes passer til dyret.	Grupper á 3 elever.
10-15 min	<b>EN DYR-SERIE</b> Gruppen skal nu udvælge de 5-7 dyr de bedst kunne lide og sætte bevægelserne sammen til en lille bevægelsesserie. Bevægelsesserierne fremvises for hinanden.	Samme grupper som i "Sådan bevæger dyrene sig".  2-3 Grupper sammen, alle laver alle eller en blanding.
20 min	<b>ANIMAL WALK</b> Placer arkene med de 10 walks rundt omkring hvor i er. Eleverne går nu rundt mellem øvelserne og afprøve dem/øver sig. Slut af fælles hvor I alle går ca. 10 m. af hver walk.	Parvis  Afslut fælles
10-15 min.	<b>OUTRO</b> Lav aktiviteten <a href="#">Jæger, hare, mur</a> - 5 min.  Udstrækning <ul style="list-style-type: none"><li>Hvor har I prøvet jer frem i dag?</li><li>Snak om hvordan denne fitnessform var kontra de andre?</li><li>Hvilken eleverne bedste kunne lide (evt. hvert hjørne repræsenterer en tendens, stil jer ud)?</li></ul>	Fælles i aktiviteten  Stor rundkreds. Sørg for at strække hele kroppen ud. Lad evt. eleverne komme med forslag til øvelser



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt





dansk

**Skoleidræt**



**Materialer**



# Samtale-ark



Vi skal til at starte op på et nyt forløb i idrætsundervisningen med overskriften FitnessTendenser. Som forberedelse på forløbet må I meget gerne snakke om nedenstående spørgsmål derhjemme. Vi samler fælles op på spørgsmålene i gennem forløbet.

Forestil jer og afprøv en øvelse, som I tænker kunne være en del af Animal Flow.

Temaet for forløbet er "Vi prøver os frem", hvad kan det handle om?

Hvad ved du og din familie om aerobic og CrossFitness?

Find sammen på en yogaøvelse, som du kan vise i klassen.

*# Her kan du skriv noter fra snakken med din familie*



Snak løs



dansk

Skoleidræt





# Baggrund - Aerobic

**Om aerobic / Aerobic** er en motionsform, inspireret af dans og gymnastik, hvor træningen består af kropsøvelser, som gentages i højt tempo til musik. Målet er pulstræning eller at øge fedtforbrændingen samt styrke kropsholdningen. Aerobic er mest kendt som holdtræning. En aerobiclektion består ofte af opvarmning, en aerobic-serie, cooldown, muskeltræningsøvelser/workout og udstrækning.

**Oprindelse / Aerobic** stammer fra USA og tendensen tog fart i 80'erne, da styrketræningscentre begyndte at udbyde aerobic, en dengang ny danse- og pulsinspireret form for gymnastik. Træningsprogrammerne havde fokus på enkle kropsøvelser, 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 og 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 at gå. I samme periode begyndte flere at koble aerobic 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.

**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. Vi har i dette materiale tilføjet **steptouch/sideskridt**, da det var et essentielt grundtrin i low impact aerobic.

Alle variationer og kombinationer kan dannes ud fra disse basistrin og alle trin kan udføres i både low impact (hele tiden en fod i gulvet) og i high impact (med en svævefase).

**Serier /** I aerobic benyttes betegnelsen "otter" om to 4/4 takter. Alle serier bygges op af fire ottere (4 x 8=) som også betegnes en "blok", der passer sammen med musikkens opbygning.

**Blokke /** Aerobic opbygges som oftest i serier med 2-8 blokke per lektion. Normen er 3-4 blokke. Eksempel på en aerobicserie på let niveau med 4 blokke:



Lidt til læreren



dansk

Skoleidræt



# Baggrund - Aerobic

**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.

**Musik forslag /** 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 musikstykker, hvor der er stille. Hvis det ikke er muligt at anvende aerobic musik, kan følgende sange benyttes:

Total i orden musiksmag



Cascada: Evacuate the dancefloor (128 BPM)	LMFAO: Sorry for Party Rocking (134 BPM)
Mike Oldfield: Moonlight shadow (129 BPM)	DJ Ötzi: Hey Baby (135)
Ariana Grande, Zedd: Break Free (130 BPM)	Darude: Sandstorm (136 BPM)
Eric Prydz: Call on me (130 BPM)	Imagine Dragons: Radioactive (136 BPM)
Aqua: Around the world (130 BPM)	Foo Fighters: Learn To Fly (137 BPM)
Rednex: Cotton eye joe (132 BPM)	Safri Duo: Played Alive (138 BPM)
PSY: Gangnam Style (133 BPM)	Britney Spears: Womanizer (139 BPM)
Sash: Ecuador (133 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.



Lidt til læreren



dansk

**Skoleidræt**



# Aerobic koreografi

Video - Aerobic grundtrin



## BLOK A (den første koreografidel)

1X8 Gå fremad 4, gå bagud 4

1X8 Sprællemandshop (jack) 4

1X8 Løb bagud 4, løb frem 4

1X8 Lunges 4



## BLOK B (den anden koreografidel)

1X8 Step touch (sideskridt) 4 H/V/H/V

1X8 Grapevine (krydsskridt) højre, V-trin V

1X8 Grapevine (krydsskridt) venstre, V-trin H

1X8 Lunges 4



## BLOK C (den tredje koreografidel)

1X8 Gå diagonalt fremad H4, retur 4

1X8 Gå diagonalt fremad V4, retur 4

1X8 Løb bagud 8, i 1/1 cirkel

1X8 Knæløft 2H, 2V på stedet



## BLOK D (den fjerde koreografidel)

1X8 Mambo 1, pivot 1, på stedet

1X8 Skip (lavt spark) 4 fremad

1X8 Kick (højt strakt spark) 4 på stedet

1X8 Skip 4 bagud (evt. drej 1/1 retur)



dansk

Skoleidræt



# Aerobic-trin

Så skal der gang i fødderne



## Step touch (sideskridt)

H gå ud, V samler til og støtter (tap).  
Gentag V retur.



## Grapevine (krydsskridt)

H gå ud, V kryds bagved, H gå ud, V støt (tap). Gentag V retur.



## V-trin

H gå diagonalt frem, V gå diagonalt frem, H retur, V retur.



## A-trin

H gå diagonalt bagud, V gå diagonalt bagud, H retur, V retur.



## Mambo

H gå frem, V gå på sted, H gå bagud (bag V), V gå på sted.



## Pivot

H gå frem, vend 1/2, V gå på sted  
H gå frem, vend 1/2, V gå på sted



dansk

Skoleidræt



# De fem tibetanere

## Historie

De fem tibetanere er fem yogabaserede øvelser, som kan spores tilbage til omkring år 0. Øvelserne stammer fra tibetanske munke og blev bragt til vesten i slutningen af 1930'erne.

De fem tibetanere er en sammensætning af 5 forholdsvis simple yogaøvelser. Øvelserne har vundet større og større indpas i den vestlige verden og udføres dagligt af flere millioner mennesker.

## Hvordan

De fem tibetanske riter siges at give evig ungdom, og ifølge de gamle forskrifter skal hver af de 5 øvelser gentages 21 gange hver dag.

I begyndelsen skal du ikke regne med, at du kan lave alle 21 gentagelser af hver øvelse. Start med 3-5 gentagelser, alt efter hvordan din krop har det.

Find dit eget tempo til hver af øvelserne - det handler ikke om at kunne gøre dem hurtigt, men om at du føler dig godt tilpas med øvelserne.

Vejrtrækningen i de fem tibetanere er en vigtig del af øvelserne. Derfor bør du læse øvelsesbeskrivelserne grundigt, så du ved, hvordan du skal trække vejret, mens du udfører de tibetanske riter.

Du behøver ikke noget udstyr for at kunne udføre de fem tibetanere. En yogamåtte kan dog være fin at have.

## Virkning

Tanken bag de 5 tibetanere er, at gennemførelsen af øvelserne skal stimulere strømmen af naturlig livsenergi gennem kroppen. Påstanden er, at øvelserne har en gennemgribende virkning på kroppen og kroppens energibalance.

Når du gennemfører riterne, bliver de 7 nøgle-chakraer i din krop aktiveret og stimuleret, og på den måde stimuleres alle kirtlerne i det hormonelle system.

Chakra er et indisk ord, som kan oversættes til "hvirvlende energihjul". Chakraerne modtager og regulerer livsenergi og videresender den ud i hele kroppen. Det er vigtigt, at dine chakraer er fri for negativ energi, så de kan være nøglen til gnistrende livskraft.

De 5 tibetanere påstås allerede efter et par ugers træning at have følgende virkning:

- Sænke aldringsprocessen ved at dreje dit biologiske ur tilbage.
- Øge dit energiniveau.
- Forbedre din mentale klarhed og skærpe fokus.
- Mindske stressniveauet og berolige dit sind.
- Tabe vægt og stramme op.
- Forbedre din styrke og bevægelighed.
- Forbedre din søvn så du vågner fyldt med energi



Lidt til læreren



dansk

Skoleidræt



# Usynlig stol

De 4 færdigheder



Stå ret op med fødderne i hoftebreddes afstand.

Sæt hænderne på hoften.



Bøj knæene langsomt, mens du holder hænderne på hoften.



Pres hoften bagud og vip overkroppen forover. Løft armene over hovedet. Ret din ryg.

Hold stillingen, så længe du kan. Husk at trække vejret 😊



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt

Yoga



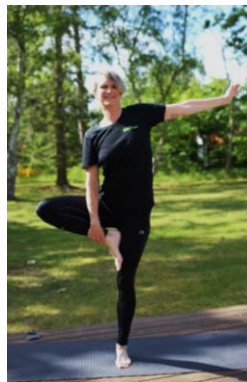
# Træet

De 4 færdigheder



Start med at stille dig i Bjergets stilling. Saml hænderne foran kroppen, med håndfladerne mod hinanden.

Luk øjnene og føl, at dine fødder står fast plantet i jorden.



Nu skal du lægge vægten på det ene ben, mens du forsigtigt løfter det andet. Start med at sætte foden op mod den anden fod og se, om du kan holde balancen.

Hvis din balance er god, kan du prøve at sætte foden højere op på det modsatte ben. Pres fod og ben mod hinanden og prøv at blive stående i denne stilling så længe som muligt. Foden skal være placeret under eller over knæet.

Hvis du har balancen til det, så løft begge arme strakt op og udad over hovedet, som om de er grene på træet.



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



# Krigeren



Stå med benene langt fra hinanden.

Drej højre fod, så den peger ud mod siden, mens venstre fod peger fremad.

Bøj højre knæ, så anklen er direkte under knæet.

Venstre ben skal være helt strakt. Ånd ind, og løft samtidig begge arme ud til siden, så de danner en lige linje.



Hold kroppen lige og strakt, og kig ud over din højre hånd.

Ånd ind og løft begge arme op over hovedet, hvor du samler håndfladerne.

Armene skal være strakte, og du skal fortsat se ud over højre ben.

Prøv at holde stillingen så længe som muligt. Husk at trække vejret 😊.



Sænk din venstre arm og sæt hånden ind mod siden af kroppen – enten i hoften eller på benet.

Stræk højre arm ind over hovedet, mens du bøjer kroppen forsigtigt bagud.

Se efter højre hånd.

Kom langsomt tilbage til udgangsstillingen igen. *Nu gentager du hele øvelsen med modsatte ben forrest.*



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt





# Bjerget



Stå ret op med hoftebreddes afstand mellem fødderne og armene ned langs siden.

Tjek, at dine knæ er over dine ankler, dine hofter over knæene og skuldrene over hofterne.

Hav håndfladerne vendt fremad.

Sørg for at holde din ryg rank ved at skubbe bagdelen let ind under kroppen.

Sænk skuldrene og se lige frem.

*Luk øjnene og fø, at din krop står solidt plantet i jorden.*

*Træk vejret dybt ind og ud flere gange.*



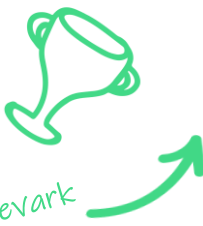
Når du er klar til at komme ud af stillingen, tager du en indånding og løfter armene op over hovedet.



Her samler du hænderne og fører dem ned foran kroppen, mens du langsomt ånder ud.



Elevark



dansk

Skoleidræt

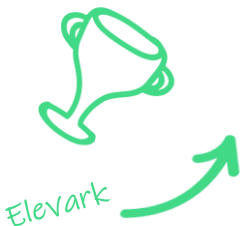


# Sideplanke



Start med at ligge i planken. Drej så kroppen og højre arm, så du ligger på højre albue og drej højre fod, så du støtter på ydersiden af den. Læg den anden fod ovenpå, så den også er med til at støtte mod gulvet.

Spænd i maven og forsøg at holde kroppen helt lige. Hvis du kan holde balancen, så løft den øverste arm mod himlen. Se efter den strakte arm. *Hold stillingen i 3-5 åndedrag. Skift side.*



dansk

Skoleidræt



# Hunden



Stil dig på hænder og knæ med hænderne i skulderbreddes afstand.  
Sørg for, at knæene er lige under hofterne.  
Tryk hænderne ned i måtten.

Denne grundstilling kaldes også for **Bordet**.



Ånd ind og bøj tæerne ind under fødderne og løft bagdelen. Ånd ud, mens du skubber dig tilbage og strækker benene.

Sørg for at fordele vægten ligeligt mellem hænder og fødder.

Prøv at danne en trekant med bagdelen som det øverste punkt.

Hvis det er ubehageligt at stå i stillingen, må du gerne bøje benene lidt. Ånd ind og ud fem gange mens du står i stillingen.

Hvis du synes, at det er let, kan du prøve at få hælene helt ned i gulvet, så du står på flad



Elevark



dansk

Skoleidræt



# Hunden, der tisser



Stil dig i samme startposition som ved Hunden.



Løft det ene ben op og ud til siden – lige som en hanhund, der tisser.

Prøv at få benet helt op i en ret vinkel.

Gør det samme med det modsatte ben.



# Kobraen



Læg dig på maven med håndfladerne i gulvet ved siden af brystet.



Ånd ind, løft overkroppen op og se fremad.

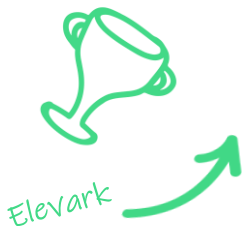
Prøv at lade være med at bruge armene til at presse kroppen op med.

Hvæs som en slange, mens du ånder ud.



Hvis du har brug for mere støtte, kan du hvile underarmene på gulvet.

Ånd ud, mens du langsomt lader overkroppen glide ned på gulvet igen.



dansk

Skoleidræt



# Båden



Sid ned, mens du holder knæene tæt ind til kroppen.

Hold ryggen rank.



Læn dig tilbage og løft fødderne fra gulvet.

Sørg for at holde ryggen rank.

Kig på fødderne for nemmere at holde balancen.



Prøv at strække benene helt ud – og hvis din balance er rigtig god, kan du slippe med hænderne.



dansk

Skoleidræt

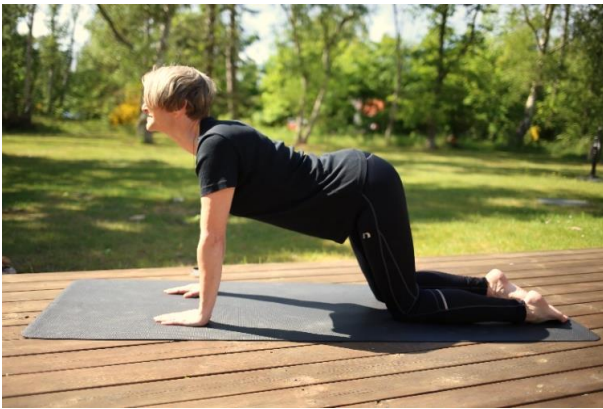


# Katten



Du starter i grundstillingen "Bordet".

(Hænderne under skuldrene, knæene under hofterne, lige ryg).



Ånd ind, løft hovedet og skyd brystet fremad.

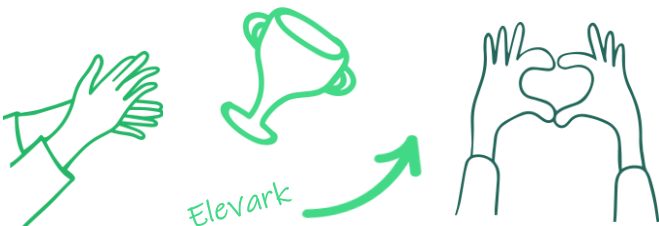
Svaj ryggen i en langsom bevægelse.



Ånd ud, krum ryggen langsomt mens du presser al luften ud af lungerne.

Du må gerne prøve at hvæse som en vred kat, mens du gør det.

*Forsæt med at svaje og krumme, så du gør det 5 gange i alt. Husk, at det skal være langsomme bevægelser med ind- og udåndinger.*



Elevark



dansk

Skoleidræt



# Tigieren



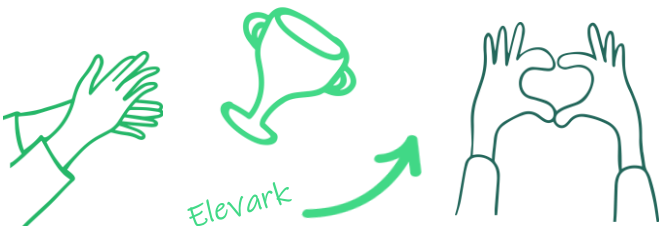
Du starter i grundstillingen "Bordet".  
(Hænderne under skuldrene, knæene under hofterne, lige ryg).



Ånd ind og løft benet som en tigerhale.  
Prøv også at bøje i knæet, så benet kommer bagover og tæerne kommer så tæt på bagehovedet som muligt



Når du ånder ud, svinger du langsomt benet ind mellem armene og prøver at nå næsen med knæet.  
*Gentag øvelsen med det andet ben.*





# Barnets stilling



Du starter i grundstillingen "Bordet".

(Hænderne under skuldrene, knæene under hofterne, lige ryg).



Sænk bagdelen, så den hviler på dine hæle.

Lad hænderne glide ud foran dig.

Luk øjnene og prøv at trække vejret dybt flere gange.

Se, om du kan slappe af i stillingen.



Du kan også lægge dine arme ned langs siden, hvis det føles mere afslappende for dig.

Når du skal ud af stillingen igen, så gør det langsomt.



dansk

Skoleidræt



# Planke

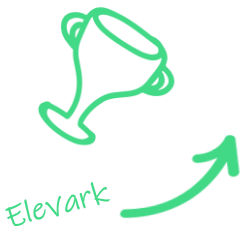


Læg dig strakt med vægten fordelt på underarmene og fødderne.

Spænd op i maven, og lad kroppen blive lige og lang som en planke.

Prøv at trække vejret stille og roligt, imens du laver øvelsen.

*Hold stillingen i 3-5 åndedrag.*

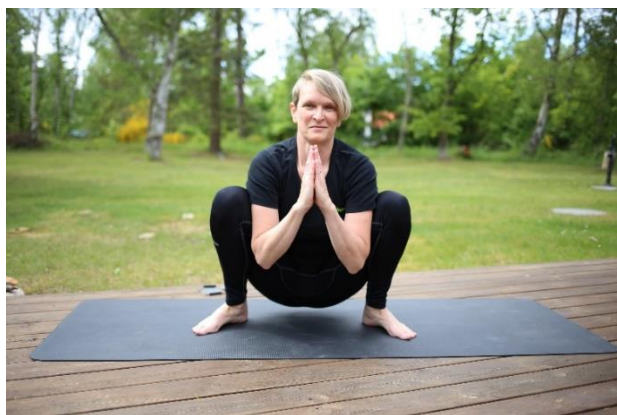


dansk

**Skoleidræt**



# Abesquat



Gå ned i hug og saml hænderne foran kroppen.

Du kan evt. presse armene mod benene for at strække dem ud.

Ånd langsomt ind og ud fem gange, mens du sidder i stillingen.



Ræk ned og sæt din ene hånd i gulvet.

Den modsatte arm rækker du op i luften, så dine arme danner en lige linje.

Kig op imod den øverste hånd.

Skift arm.

Hvis du er en rigtig vild abe, kan du prøve at løfte begge hænder op over hovedet samtidig.



dansk

Skoleidræt



# Halvbro



Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden af kroppen.

Sæt dine fødder tæt på numsen.



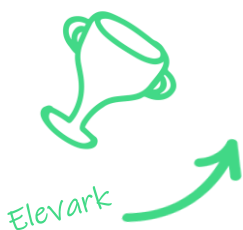
Mens du ånder ind, løfter du hofterne langsomt opad – én ryghvirvel ad gangen. Bliv ved, til du hviler på skuldrene.

Lad armene ligge ned langs med kroppen.

Sørg for at holde knæene samlet.

*Træk vejret ind og ud fem gange.*

Sænk dig langsomt ned igen – én ryghvirvel ad gangen.



Elevark



dansk

Skoleidræt



# Buen



Læg dig på maven med strakt krop.

Bøj det ene ben tilbage, og grib om anklen med hånden på samme side, som det bøjede ben. Pres maven nedad mod gulvet imens.



Bøj det andet ben, og grib om anklen med den anden hånd



Løft hovedet, og træk benene opad og væk fra numsen.

Forsøg både at løfte hovedet og ben lige meget fra gulvet, men hvis det er for svært, kan du nøjes med at løfte hovedet og overkroppen.

*Hold stillingen, mens du ånder ind og ud tre gange.*



Elevark



dansk

Skoleidræt



# Stående foroverbøjning



Bøj dig langsomt forover, mens du lader arme og hoved hænge slapt ned.

Du kan bøje benene lidt, hvis det er lettere.

Hvil hænderne på benene hvis det er for hårdt



Prøv at rejse dig halvt op og gøre ryggen og nakken så lige som muligt.

Hvil hænderne på benene, hvis det er lettere.



Bøj dig langsomt forover igen.

*Ånd langsomt ind og ud tre gange, mens du prøver at slappe af i kroppen og komme lidt længere ned for hver udånding.*

Rul langsomt kroppen op til stående igen.  
Hovedet skal være det sidste du løfter.



dansk

Skoleidræt



# Ploven



Lig din på ryggen og før benene op over hovedet, så tæerne rammer gulvet.

Bøj i hofterne, og læg knæene mod panden.

Løft bagdelen opad, og forsøg at holde ryggen helt lige.

Ånd ind, stræk benene og sæt fødderne i gulvet.



Stræk armene ud bag ryggen.

Du kan evt. flette fingrene, hvis det giver dig bedre støtte.

Ånd ind og ud tre gange, mens du ligger i stillingen.

Når du skal ud af stillingen igen, ruller du forsigtigt tilbage, en ryghvirvel ad gangen.



Elevark



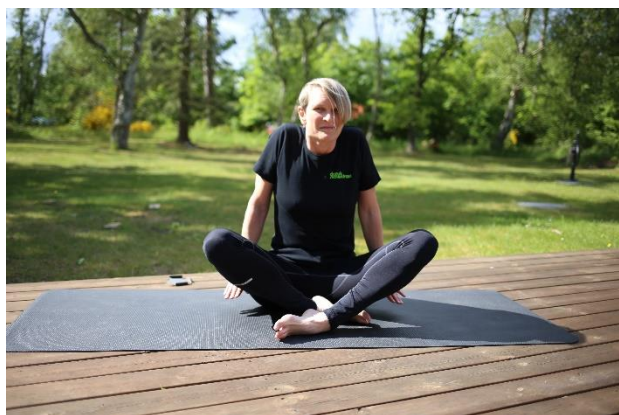
dansk

Skoleidræt



Yoga

# Skuldertræk



Sæt dig på gulvet med krydsede ben.

På en indånding trækker du skuldrene op mod ørerne.

Prøv at holde skuldrene afslappede, samtidig med at du løfter dem.



Lad skuldrene falde ned igen, samtidig med, at du ånder ud på et dybt suk.

Gentag øvelsen tre gange.



Elevark



dansk

Skoleidræt





# Søstjernen



Læg dig fladt på gulvet på ryggen, mens du strækker arme og ben ud til siderne.



Mens du ånder ind, løfter du arme og ben og trækker dem langsomt ind mod kroppen.



Træk knæene helt ned mod kroppen og bøj hagen mod brystet, så du er helt foldet sammen.



Mens du ånder ud, strækker du langsomt dine arme og ben ud igen og lægger hovedet forsigtigt tilbage på gulvet.

*Gentag øvelsen til tiden er gået. Vær opmærksom på din vejrtrækning.*



Elevark



dansk

Skoleidræt



# Glad baby



Læg dig på ryggen og hold om knæene.

Ånd ind.



Mens du ånder ud, rækker du op med hænderne og griber fat om dine fødder.

Vug forsigtigt fra side til side, så du kan give dig selv lidt rygmassage.



Hvis det er svært for dig at nå fødderne, kan du sagtens nøjes med at holde om benene.

Giv dig selv et kram ved at løfte hovedet og krølle dig helt sammen.

Vug forsigtigt fra side til side.



dansk

Skoleidræt



# Mountain climber



Stil dig i strakt planke.



På en indånding trækker du højre ben frem ind under dig.

På en udånding strækker du det ud igen.

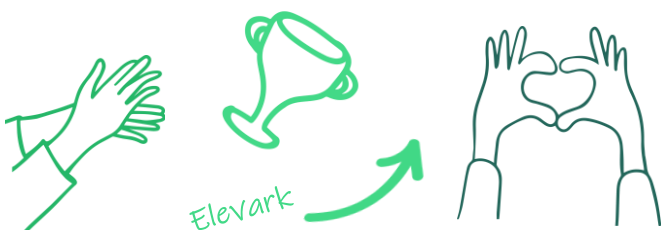


På næste indånding trækker du det venstre ben ind under dig.

På udåndingen strækker du det ud igen.

Forsæt øvelsen med skiftevis højre og venstre ben.

*Fortsæt med skiftevis højre og venstre ben til tiden er gået. Vær opmærksom på din vejrtrækning.*



# Sommerfugl



Sæt dig på gulvet, så du samler dine fødder, mens du lader dine knæ falde ud til siden.

Hold fast på ydersiden af dine fødder og tryk dine fodsåler mod hinanden.

Forsøg at holde ryggen ret.

*Hold øvelsen i 5-10 vejrtrækninger.*



Hvis du har svært ved at få benene ud til siden, så prøv at presse dem udad med armene.

Du må gerne kunne mærke et stræk, men det må ikke gøre ondt.

Du kan også prøve at læne din krop forover, stadig med ret ryg.



Elevark



dansk

Skoleidræt



# Dig og din makker

Slå jer løs  
og  
giv den gas



## Hold din makker

I skal stiller jer bagved hinanden, og den bagerste tager hænderne om den forrestes hofter. Den forreste skal nu forsøge at løbe fremad, mens den bagerste forsøger at holde den forreste tilbage. Når der er gået 15 sek., skifter I plads.

dansk  
Skoleidræt



## Sæt op af væg

Hold ryggen ret mod væggen og så ned i knæ og sæt der på en fiktiv stol. Hold nu positionen i ca. 30 sekunder.

dansk  
Skoleidræt



## Hop over bold

I skal nu hoppe over bolden med samlet afsæt. Hop 10 gange frem og tilbage og derefter 10 gange hvor du hopper fra side til side.

dansk  
Skoleidræt



## Løft bolden

Løft en basketball (eller lettere bold) op over hovedet i strakt arm. Derefter sænkes bolden ned, så den rører gulvet. Gentag 15 gange.

dansk  
Skoleidræt



## Til toppen

Start med at kravle helt til tops i ribben. Derefter kravler du helt ned og står på gulvet og slipper ribben helt. Gentag 10 gange.

dansk  
Skoleidræt



## Over/under

Start med at hoppe/kravle over bommen og kravl derefter under den. Gentag 10 gange.

dansk  
Skoleidræt



Elevark



dansk

Skoleidræt

CrossFitness



Piktogram

Animal Flow



# Ræv



Elevark



dansk

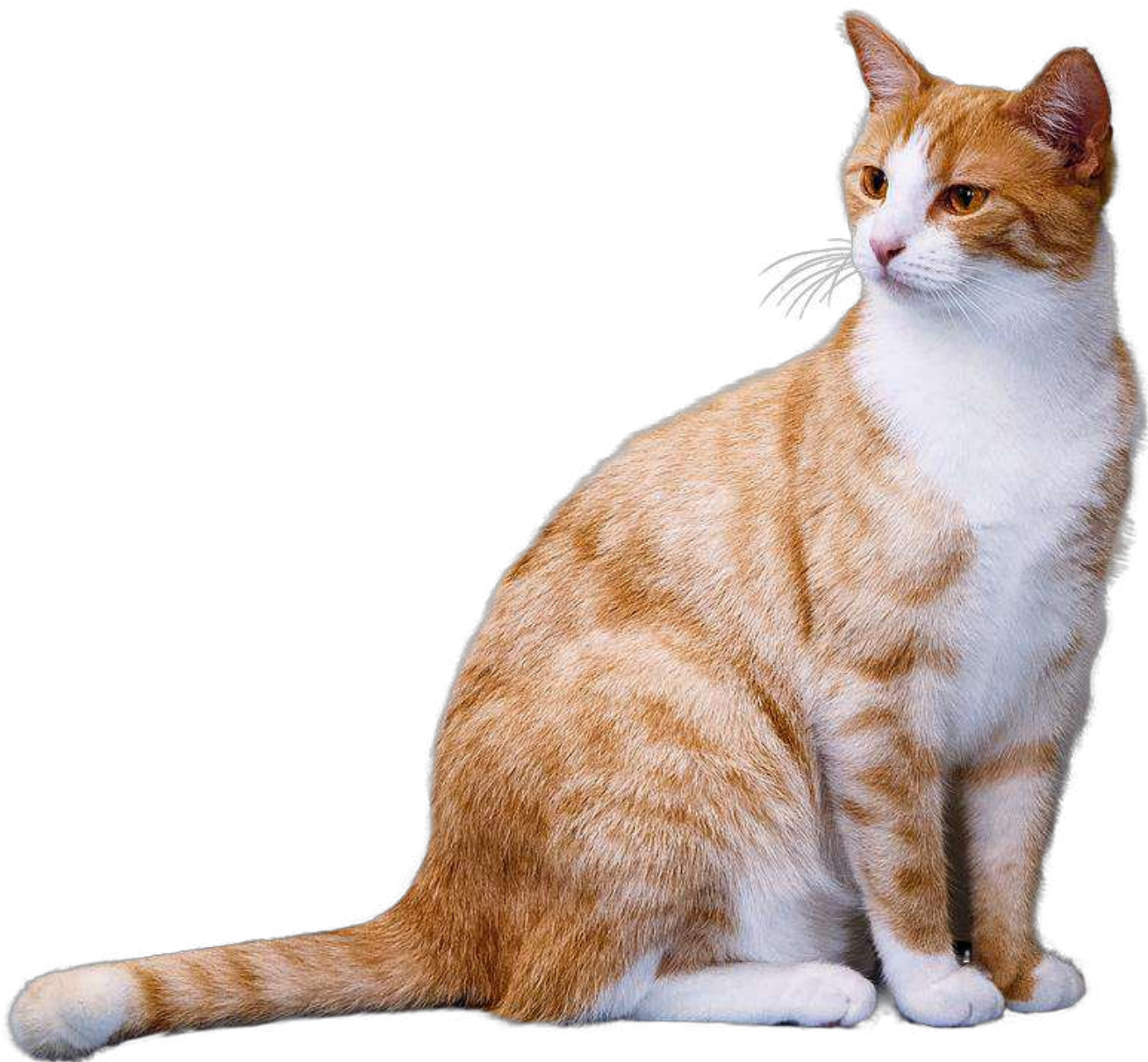
**Skoleidræt**



Piktogram



# Kat



Elevark



dansk

**Skoleidræt**

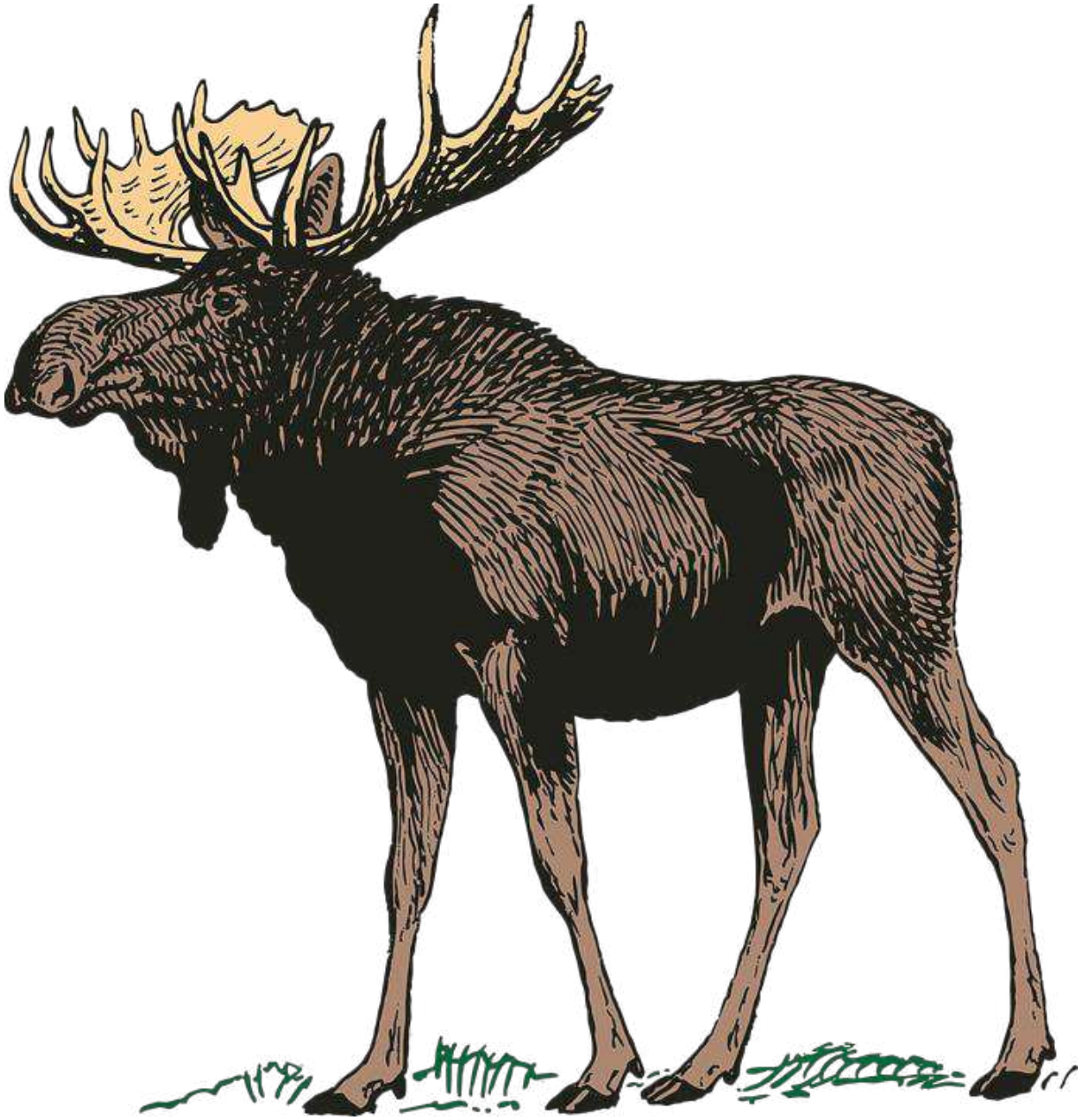




Piktogram



# Elg



Elevark



dansk

**Skoleidræt**



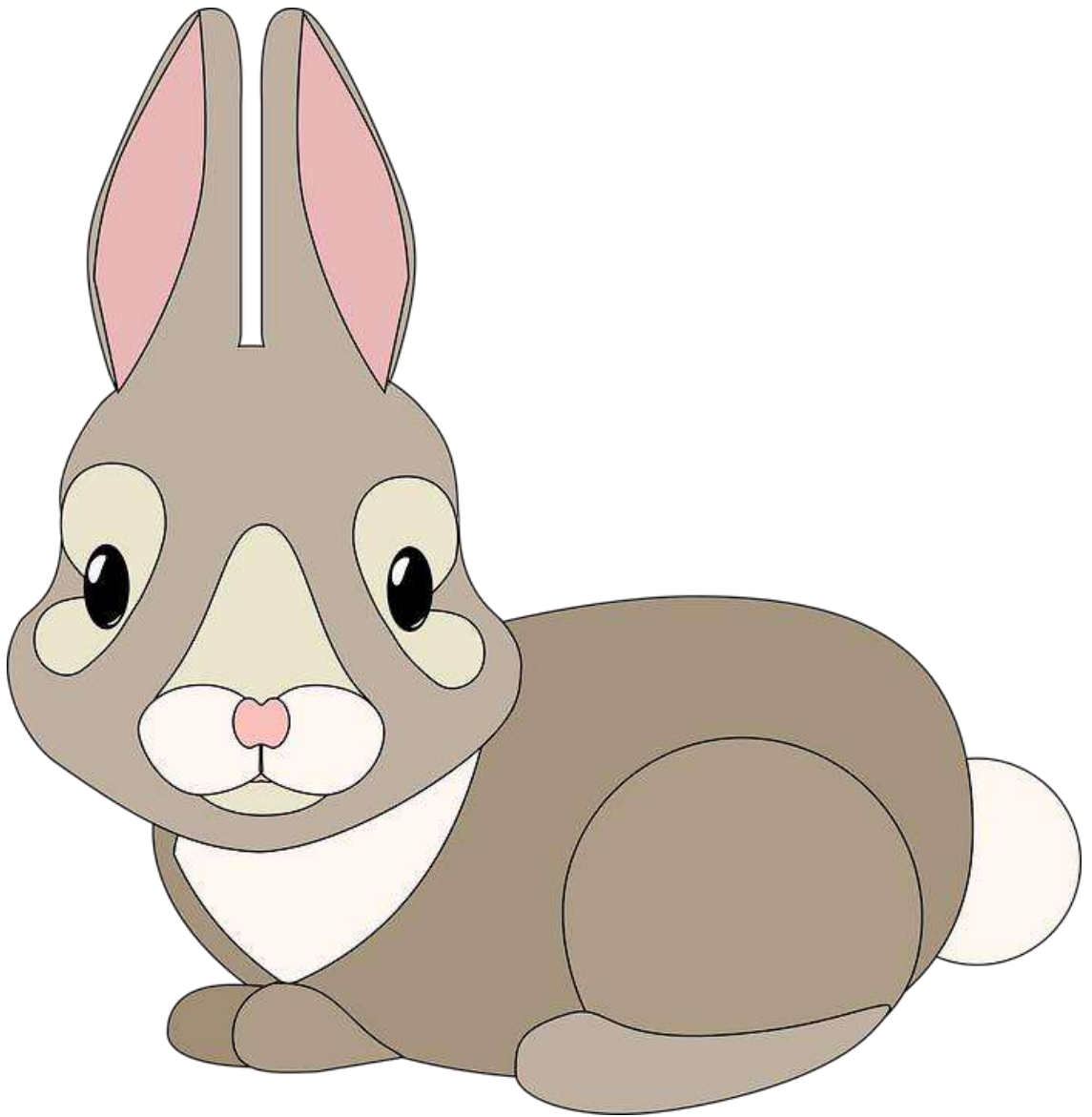




Piktogram



# Kanin



Elevark



dansk

**Skoleidræt**



Piktogram



Animal Flow



# Giraf



Elevark



dansk

Skoleidræt

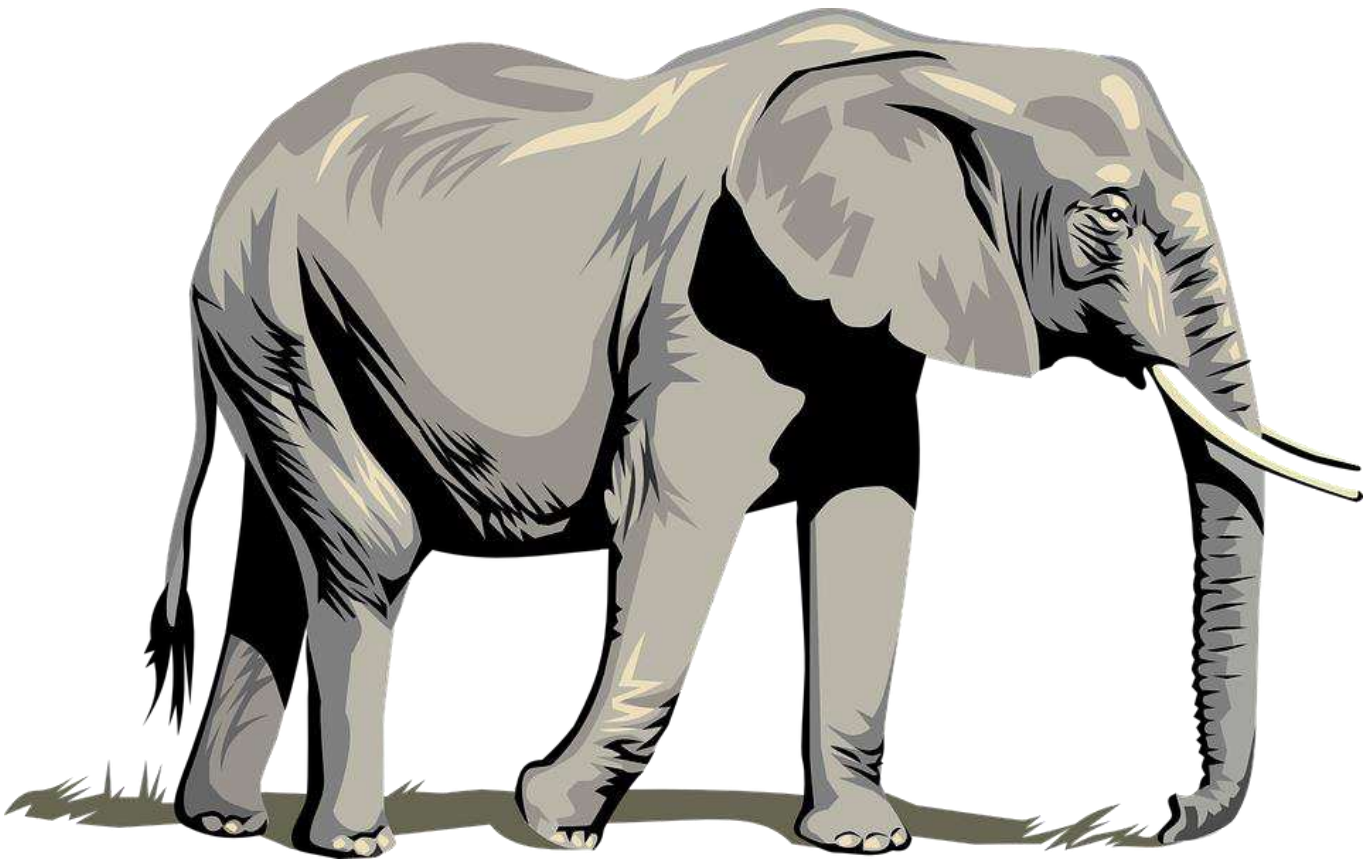




Piktogram



# Elefant



Elevark



dansk

Skoleidræt





Piktogram



# Løve



Elevark



dansk

Skoleidræt

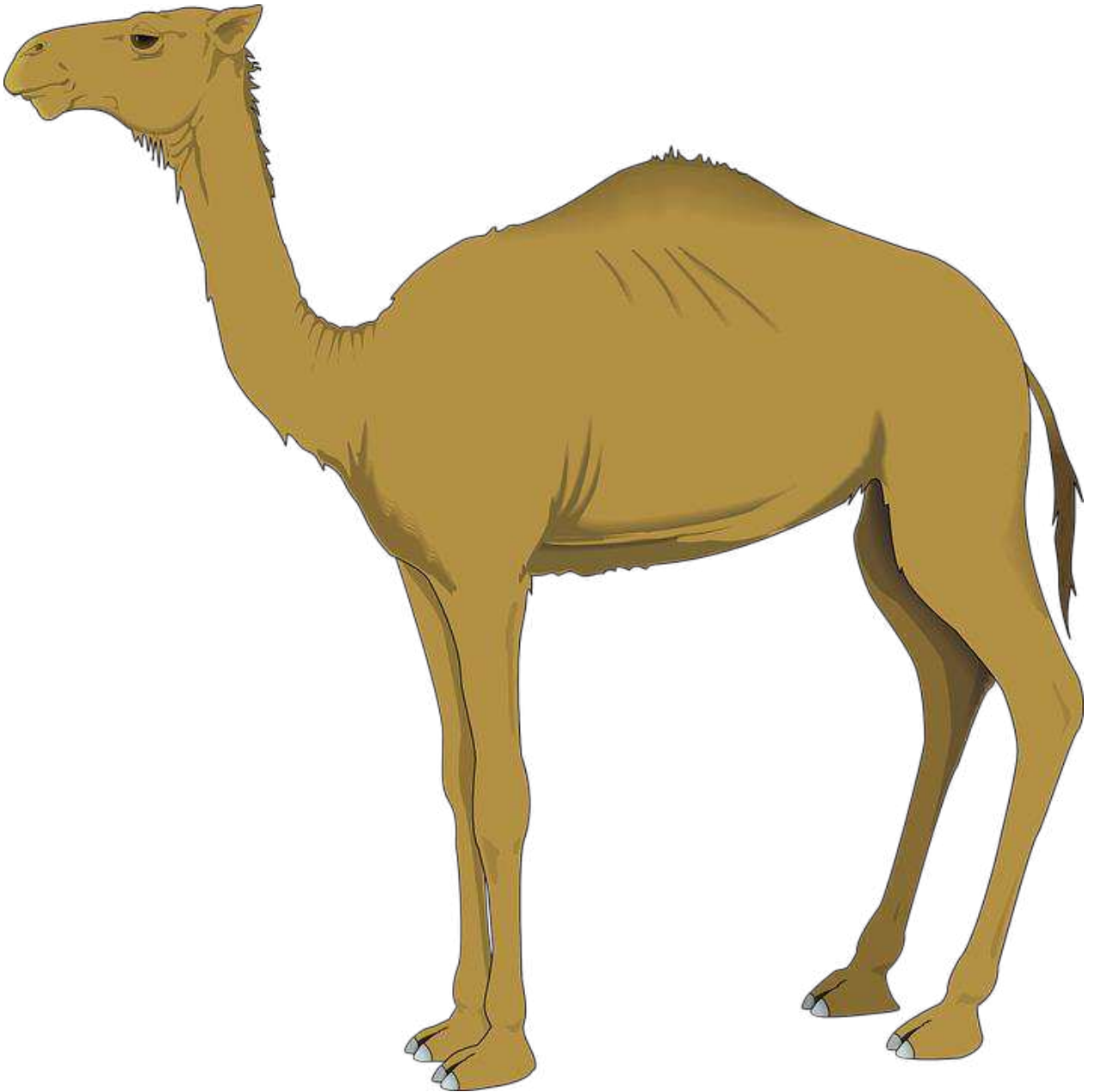




Piktogram



# Kamel



Elevark



dansk

**Skoleidræt**





Piktogram



# Panda



Elevark



dansk

Skoleidræt

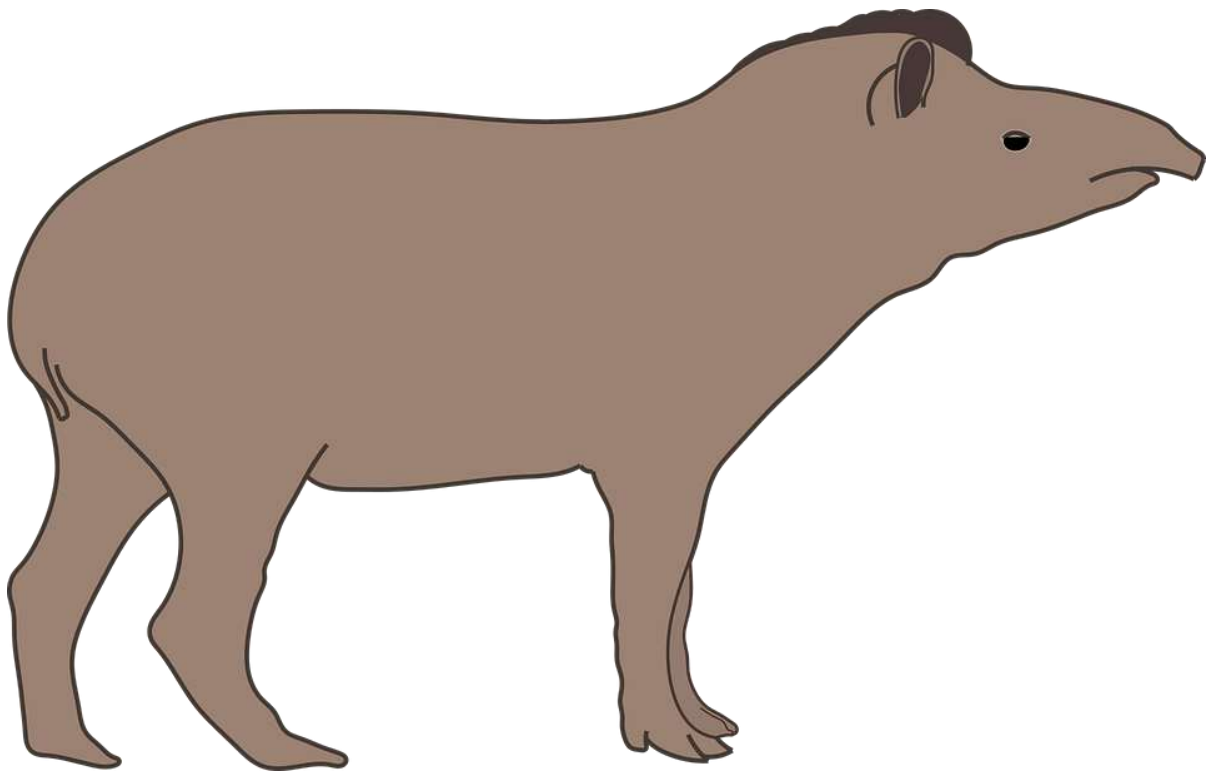




Piktogram



# Tapir



Elevark



dansk

**Skoleidræt**



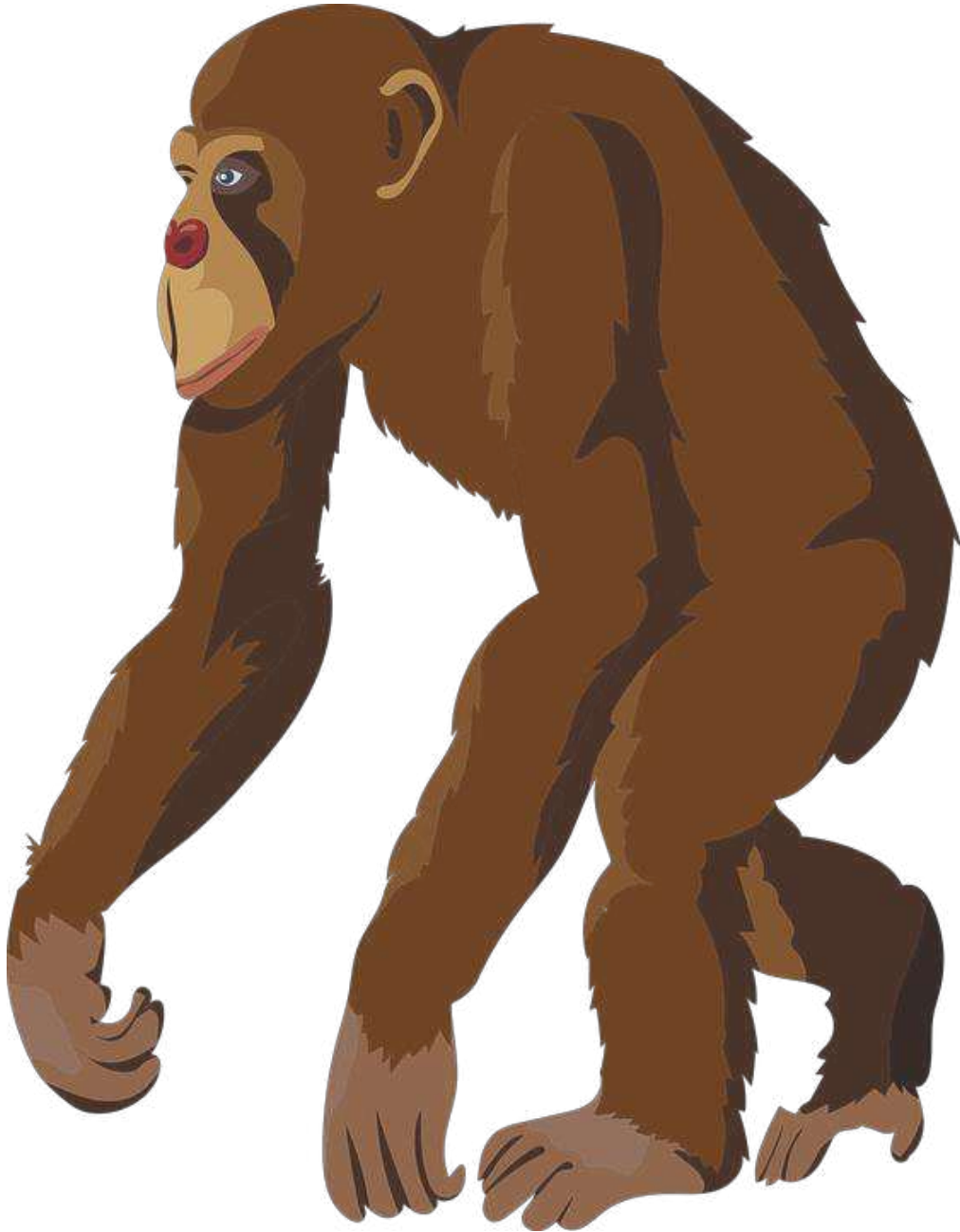
Piktogram



Animal Flow



# Orangutang



Elevark



dansk

Skoleidræt





Piktogram



# Kænguru

Animal Flow



Elevark



dansk

Skoleidræt



Piktogram



Animal Flow



# Koala



Elevark



dansk

**Skoleidræt**



Piktogram



# Pingvin

Animal Flow



Elevark



dansk

Skoleidræt



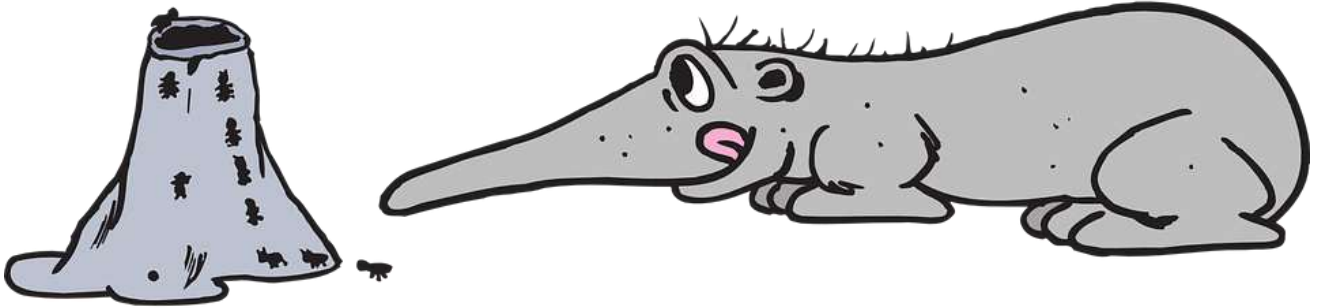
Piktogram



Animal Flow



# Myresluger



Elevark



dansk

Skoleidræt

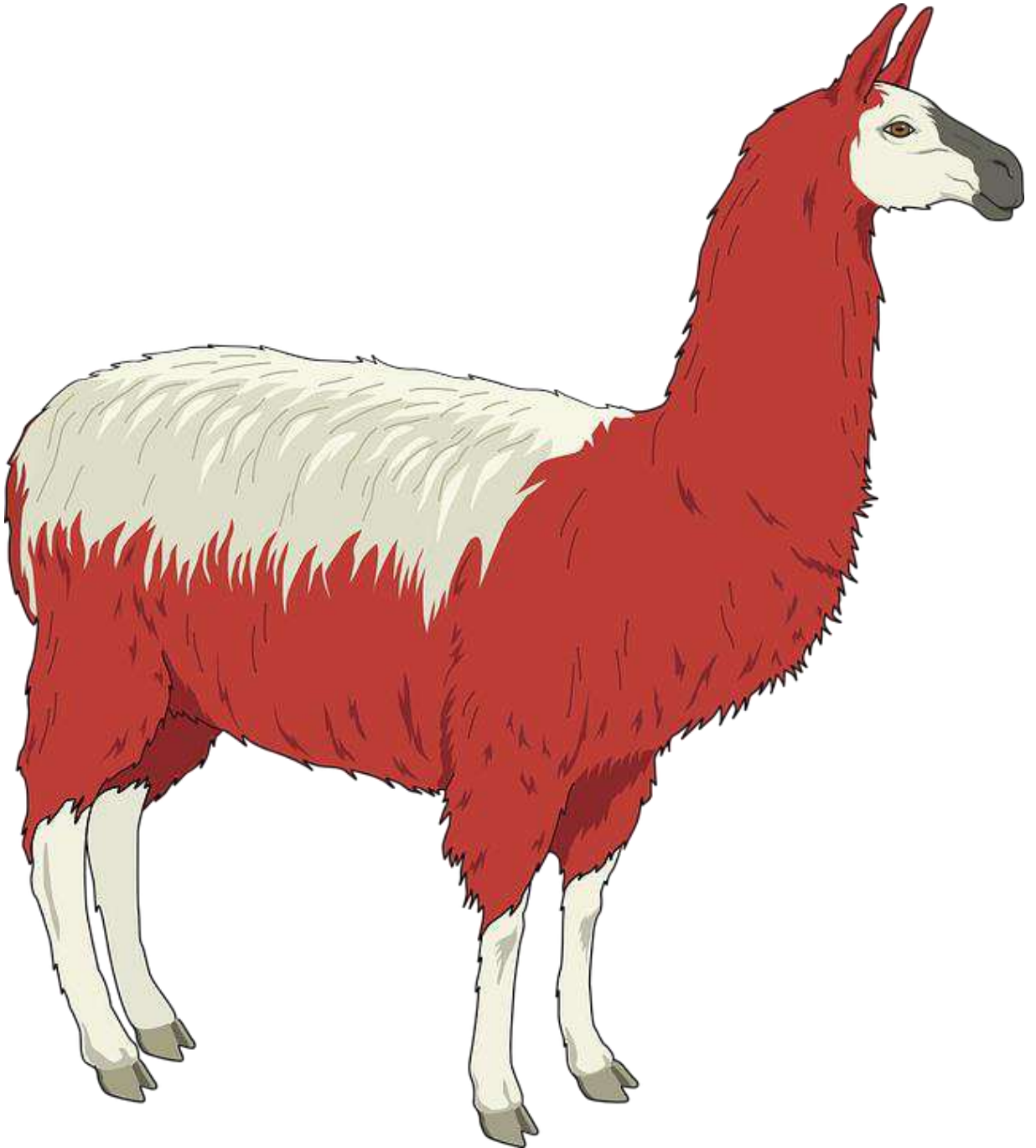




Piktogram



# Lama



Elevark



dansk

**Skoleidræt**



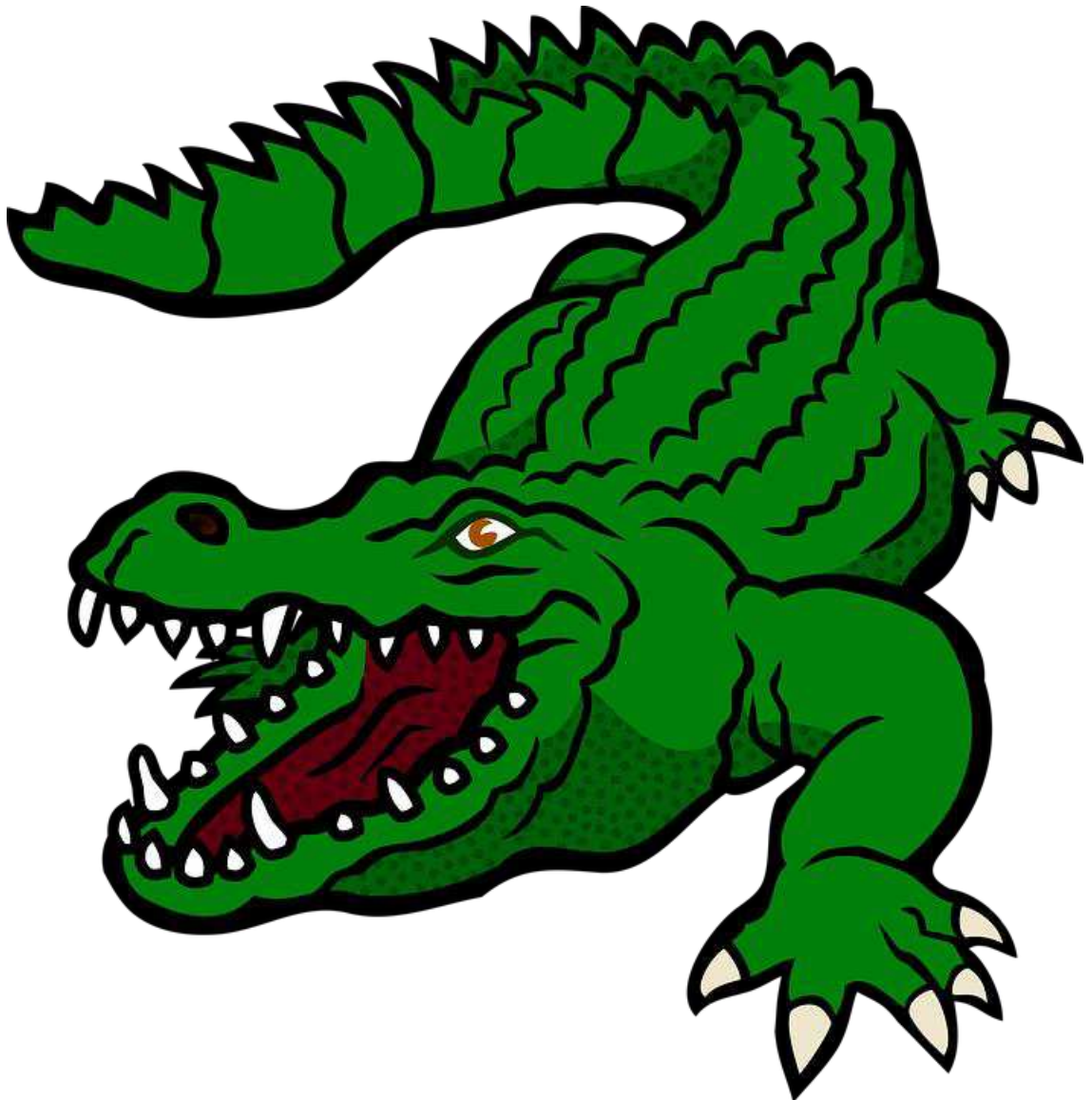
Piktogram



Animal Flow



# Krokodille



Elevark



dansk

Skoleidræt



Piktogram

Animal Flow



# Ørn



Elevark



dansk

**Skoleidræt**





Piktogram



# Bjørn



Elevark



dansk

Skoleidræt







Piktogram



# Isbjørn



Elevark



dansk

**Skoleidræt**



Animal Walk



# Duck Walk



dansk Skoleidræt

Animal Walk



# Bigfoot Walk



dansk Skoleidræt



Animal Walk



# Bunny Jump



dansk Skoleidræt



Animal Walk



# Small Flea Hop



dansk Skoleidræt

Animal walk



# Crane Walk



dansk Skoleidræt

Animal walk



# Horse Walk



dansk Skoleidræt



Animal walk



Animal walk



dansk Skoleidræt

dansk Skoleidræt

Animal Walk



# Chameleon



Animal Walk



# Scorpion



Animal Walk



# Crab Walk



Animal Walk



# Crouching Tiger





dansk

**Skoleidræt**



# Baggrund - Aerobic

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 basketballkultur 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.

**Om aerobic / Aerobic** er en motionsform, inspireret af dans og gymnastik, hvor træningen består af kropsøvelser, som gentages i højt tempo til musik. Målet er pulstræning eller at øge fedtforbrændingen samt styrke kropsholdningen. Aerobic er mest kendt som holdtræning. En aerobiclektion består ofte af opvarmning, en aerobic-serie, cooldown, muskeltræningsøvelser/workout og udstrækning.

**Oprindelse / Aerobic** stammer fra USA og tendensen tog fart i 80'erne, da styrketræningscentre begyndte at udbyde aerobic, en dengang ny danse- og pulsinspireret form for gymnastik. Træningsprogrammerne havde fokus på enkle kropsøvelser, 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 og 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.



Lidt til læreren



dansk

Skoleidræt



# Baggrund - Aerobic

**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 at gå. I samme periode begyndte flere at koble aerobic 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.

**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. Vi har i dette materiale tilføjet **steptouch/sideskridt**, da det var et essentielt grundtrin i low impact aerobic.

Alle variationer og kombinationer kan dannes ud fra disse basistrin og alle trin kan udføres i både low impact (hele tiden en fod i gulvet) og i high impact (med en svævefase).

**Serier** / I aerobic benyttes betegnelsen "otter" om to 4/4 takter. Alle serier bygges op af fire ottere (4 x 8=) som også betegnes en "blok", der passer sammen med musikken opbygning.

**Blokke** / Aerobic opbygges som oftest i serier med 2-8 blokke per lektion. Normen er 3-4 blokke. Eksempel på en aerobicserie på let niveau med 4 blokke:

**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.

**Musik forslag** / 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 musikstykker, hvor der er stille. Hvis det ikke er muligt at anvende aerobic musik, kan følgende sange benyttes:

*Total i orden musiksmag*

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.



*Lidt til læreren*



dansk

Skoleidræt



# Baggrund - Yoga

90'erne var årtiet mellem Berlinmurens fald i 1989 og 'tårnenes' fald i 2001. Truslen om atomkrig var væk, og truslen om terror var endnu ikke aktuel. Stemningen var i starten af årtiet mere ubekymret, men bare få år senere var håbet om en tid med international fred og sikkerhed nedtonet. 90'erne var fyldt med voksende nationalisme, etniske konflikter, (borger-)krige og massive flygtningestrømme fra pga. Balkan-krigen, Golf-krigen og krigen i Rwanda. Apartheid-systemet i Sydafrika blev afskaffet, og Sovjetunionen blev opløst.

Gruppen Aqua indtog alverdens hitlister med populær tyggegummipop. Take That og Spice Girls var de superhotte boy- og girl bands, og Nirvana førte an i grungebølgen. Nå ja – og så vandt Brødrene Olsen Melodi Grand Prix både hjemme og ude, så alle sang med på Fly on the Wings of Love.

Moden skiftede meget i 90'erne. Det ene øjeblik var den præget af den afslappede og tilfældige stil med smækbukser, oversized jeans, skovmandsskjorter og Joggingtøj fra Nike, Adidas og Hummel. Det næste øjeblik var Spice Girl-outfit med lavtaljede bukser, cropped tops og Buffalo-støvler moderne. Og pludselig var det Dr. Martens sko med det sorte look der hittede. Håret skulle gerne deles i en lige skilning for begge køn. Økologi og kildevand bølgede ind over landet, og på modsatte bord blomstrede udbuddet af fast food og færdigretter, og ½ liters sodavand så dagens lys i plasticflasker. Det danske fodboldlandsholds EM-triumf i 1992 var den største begivenhed i sportens verden – efterfulgt af Bjarne Riis' sejr i Tour de France. Internettet fik sit folkelige gennembrud og den teknologiske udvikling eksploderede: PC'en forandrede måden at bruge IT på, mobiltelefonen blev mere tilgængelig, og kapacitet og funktioner voksede med voldsom hast i al IT-udstyr. Børn og unge passede deres Tamagotchi og spillede Nintendo. På dansk tv dukkede der flere og flere amerikanske talkshows op, og serien Beverly Hills var en absolut nødvendighed for at kunne snakke med om Dylan, Brenda og Kelly i skolen dagen efter.

## Yoga

Ser man på træningstendenser i 1990'erne var det i høj grad en fortsættelse af 1980'ernes højtgearede træningsformer. Men efterhånden kom der mere fokus på rolige træningsformer som pilates og yoga. Stabilitet, åndedrætstræning og afslapning var en modvægt til høj aktivitet ledsaget af mindst lige så høj musik. Holdtræningen faldt i god jord hos de mange, der søgte et meningsfuldt fællesskab.

Det, de fleste forbinder med ordet yoga er yogaøvelserne, men yoga er meget mere end det. Yoga er en livsfilosofi. En lære om livet. En lære til selvindsigt og bevidsthed. Yoga er en lære i at leve livet her og nu. Det er et redskab til at skabe ro og balance både fysisk, mentalt og sjæleligt. Helt konkret betyder yoga "*forening af det individuelle med det universelle*". Yoga er en meget gammel disciplin, der stammer fra Indien, hvor den kan spores cirka 5.000 år tilbage i tiden. En, der udøver yoga, kaldes en yogi.

Gennem tiden er der udviklet mange forskellige retninger indenfor yoga, fx:

- Hatha yoga, hvor man overvejende arbejder med styrke og fysisk anstrengende stillinger.
- Kundaliniyoga, der fokuserer på åndedrætsøvelser, lyde og meditation.
- Vinyasa yoga, der er dynamisk, så man laver stillingerne i et flow, som en form for serie.

I den vestlige verden anvendes særligt Hatha yoga. Hatha betyder på sanskrit (oldindisk) "anstrengelse" eller "styrke". I Danmark er yoga forholdsvis udbredt, både i private centre, i foreninger og på aftenskoler. Men mange dyrker det også alene derhjemme. Det siges, at mennesker som regelmæssigt dyrker yoga, kan trække den tid de udfører yoga fra deres søvn. Yoga giver dem altså så meget energi, at de kan sove mindre.

Et typisk yogaprogram starter med åndedrætsøvelser eller en kort afspænding, hvor man tømmer hjernen for tanker og indstiller hoved og krop på, at der nu skal laves yoga. Herefter arbejdes der med de forskellige Asanas (stillinger/øvelser) alt afhængig af, hvilket fokus man ønsker. De fire grundfærdigheder i yogaøvelserne er: vejtrækning, styrke, balance og koordination. I mange af øvelserne arbejdes der desuden med smidighed. Programmet afsluttes med en afspændingssekvens, hvor man ligger på ryggen med lukkede øjne, og lader sig guide på forskellig vis.



dansk

Skoleidræt





# Baggrund - Crossfitness

00'erne begyndte hårdt med terror på hele verdens dagsorden med angrebet mod USA d. 11. september 2001. Også Danmark blev udråbt som terrormål efter Muhammed-tegningerne og dansk deltagelse i krigen i Irak og Afghanistan.

På madsiden er 00'erne kendt for at være sund. Årtiet har budt på masser af fisk, rucola-salat og kerner i lange baner. På modesiden skulle alt være retro og vintage. Håret skulle, ligesom i 80'erne, være crepet, men nu med en blanding af glattet hår. Selvbruner var den nye populære hudfarve og Everlast-joggingbukser, Kawasaki-sneakers, bløde bamsestøvler, stribe Nørgaard-bluser, partisaner-tørklæder, Dolce & Gabbana-undertrøjer samt bukser med tekst tværs over ballerne, fyldte gadebilledet.

TV og internet fulgte stjernernes op- og nedture hos fx popstjernen Britney Spears og ikke mindst "The King of Pop" Michael Jacksons liv og i sidste ende død. Nik & Jay brølede ud af højtalerne og fyldte koncerter og festivaler rundt i hele Danmark sammen med blandt andet Nephew.

Der var 'rygning forbudt' på alle offentlige steder. Alle så X-Factor og Vild med Dans fredag aften. Harry Potter-bøgerne var på alle boghandlernes top ti-lister. Inden for sportens verden var Caroline Wozniacki og de danske håndboldlandsholdsherrer på alles læber. Alt blev digitalt: iPad, iPod, iPhone og sociale platforme opstod overalt: Facebook og YouTube gjorde, at man kunne følge med i alt, hvad ens 'venner' gjorde og mente – eller ikke gjorde og ikke mente. Reality-TV, med et væld af såkaldte reality-stjerner i kølvandet, poppede op alle steder med mulighed for "15 minutes of fame".

## CrossFitness

Starten af 00'erne var domineret af rolige træningsformer – ligesom yoga dominerede i 90'erne. MEN SÅ skulle der gang i højtalerne igen! Latinamerikanske toner bragede ud. Zumba indtog hele Danmark med fest og farver, og danseinspireret træning blev endnu engang Danmarks fitness-darling – ligesom aerobic var det i 80'erne. Som modpol til Zumba voksede CrossFitness sig stor. Modsat Zumba var der i CrossFitness fokus på styrke, teknik, funktionel træning og resultater. Hvor hurtigt man kan gøre det, hvor meget man kan løfte – alt er konkurrence. Det eneste man skal bruge, er sin egen krop og vægte.

I CrossFitness træner man hele kroppen. For eksempel bliver man stærk, kommer i god form, bliver hurtig og får en bedre balance. Det er hårdt, men alle kan være med. Der er CrossFitness for både børn, unge og voksne, og nogle gange er der også hold for blandt andet gravide. Det kan laves alle steder – i skoven, i gymnastiksalen, i fitnesscentret eller derhjemme.

Greg Glassman grundlagde træningsformen i år 2000 i USA, hvor den var tiltænkt politifolk, brandmænd, soldater og andre professionelle, som skulle være i god form for at være dygtige til deres job.

Hvis man prøver en CrossFitness time i et center, vil en time typisk bestå af fælles opvarmning, så kroppen er klar til de mange udfordringer. Bagefter laver man øvelser, nogle gange med en makker, og til sidst er der udstrækning eller andet, hvor man får pulsen ned. Der er meget teamspirit til en CrossFitness-time, og derfor hepper alle på hinanden, og ofte slutter man af med at give hinanden en highfive.

CrossFitness er stadig meget populært i Danmark. Centrene popper op alle steder, og der er hold for alle.



dansk

Skoleidræt



# Baggrund – Animal Flow

Ligesom terror satte de globale dagsorden for 00'erne, kom terror også til at spille en central rolle i 10'erne. Ytringsfriheden blev udfordret, da det franske satiremagasin Charlie Hebdos redaktion blev angrebet og formodede terrorplaner mod avisen Jyllands-Postens redaktion blev afsløret. I Danmark mærkede vi for alvor terroren ved et attentat mod Krudttønden i København. Det Arabiske Forår, et folkeligt oprør i den arabiske verden, medførte at flere hundrede-tusinde flygtninge strømmede op igennem Europa og vandrede ind over den dansk-tyske grænse. Politisk blev Helle Thorning-Schmidt Danmarks første kvindelige statsminister, briterne stemte Storbritannien ud af EU, og rigmanden Donald Trump vandt præsidentvalget i USA.

I 2012 blev det lovligt for homoseksuelle par at blive viet i Danmark. Året efter blev lærerne lockoutet i 25 dage, mens parterne kæmpede om at nå til enighed om lærernes arbejde. I perioden var der mange demonstrationer rundt i hele landet. Vi måtte sige farvel til Prins Henrik, der blev 83 år, og den danske astronaut Andreas Mogensen blev den første dansker i rummet.

Caroline Wozniacki var fortsat Danmarks tennisdronning og skrev i 2010 tennishistorie, da hun steg til den absolutte top af verdensranglisten. Håndboldherrerne fik 3 x guld i 2010'erne; EM-guld 2012, OL-guld 2016 og VM-guld 2019.

Modemæssigt blev 10'erne det årti, hvor vi meget hellere ville ligne nogle fra 80'erne og 90'erne. Pludselig måtte vi grave både choker-halsbånd, bittesmå solbriller, croptops og mom-jeans ud af skabet igen. Samtidig blev mode og eget andet fra vores liv delt som aldrig før gennem det nye sociale medie, Instagram. Med det nye medie fulgte kvadratiske billeder, filtre, hashtags og 'influencers'. Streaming bredte sig samtidig med lynets hast med særligt Netflix, og alle så med på den norske ungdomsserie SKAM.

Musikscenen i Danmark var præget af Lukas Graham, MØ og Rasmus Seebach, mens internationale kunstnere som Justin Bieber og Ed Sheeran for alvor slog igennem. Vi måtte sige farvel til den folkekære sanger Kim Larsen, som blev hyldet ved en stor mindekoncert på Rådhuspladsen. Twerking og Harlem Shake blev nye og populære moves - men dansen, der har været sværest at slippe uden om, var til monsterhittet "Gangnam Style".

## Animal flow i 10'erne

Jo mere simpelt, jo bedre! Tendensen inden for træning er i 10'erne, at det skal være funktionelt og kun med kroppens egen vægt eller få/simple redskaber. 10'erne blev årtiet, hvor danskerne udforskede deres krops funktionalitet gennem bl.a. dyrebevægelser, naturlige bevægelser og ved at stå på hovedet. Man kan sige, at træningstendensen var en måde at komme tilbage til rødderne og bruge både kroppens og naturens kraft. Mange så træningen som et fristed. Et sted, hvor de kunne trække sig fra hverdagens teknologi, larm, stress og jag.

TRX-slynger og kettlebells var nogle af de få redskaber, som kunne bruges, mens man stadig trænede funktionalitet. Den funktionelle træning krævede en vis bevægelighed, hvorfor udstrækning, mobilitets- og stabilitetsøvelser også vandt frem.

Animal Flow var en af de træningsformer, der vandt frem som en del af denne funktionelle bølge.

Animal Flow er kropsvægttræning baseret på dyrs bevægelser – lige fra de helt små kålorme, til den hurtige leopard og den store elefant.

Træningsformen er udviklet af australske Mike Fitch, og har bredt sig i Danmark i 2010'erne. Han udviklede konceptet, fordi han ikke mente, det kunne passe, at han altid skulle være øm efter træning. Han startede derfor med at udføre helt basis gymnastikøvelser efterfulgt af parkour, breakdance og håndstand. Fælles for disse motionsformer er brugen af dyrebevægelser og flowet i bevægelserne.

Animal Flow er stadig forholdsvis nyt, og det anvendes som en del af mobilitetshold rundt omkring i landet.



dansk

Skoleidræt

