

Pensumforslag til prøven i idræt

LILLE SPEJL PÅ VÆGGEN DER...

Halvdelen af danske piger på landets ungdomsuddannelser synes, at de er for tykke, mens godt en fjerdedel af drengene synes, at de er for tynde. Er den gal med selvopfattelsen? Er kropsidealerne urealistiske? Og får vi en forskruet forestilling om den perfekte krop, når vi ikke ser de andres kroppe under bruseren efter idræt?

Cecilie Lind er en succes på sociale medier. Den muskuløse og smilende unge kvinde havde i maj 2017 mere end 80.000 følgere på sin Instagram-profil, hvor hun deler workout-videoer, trænings- og kostråd. Den tidligere sølvmedaljevinder ved

De Nordiske Mesterskaber i bodyfitness har siden barndommen været aktiv med tennis og fitness, men alligevel har hun haft det svært med sin krop.

- Jeg er altid blevet drillet med mine ben. Jeg har altid haft muskuløse lår, sådan er min genetik, og i og med, jeg altid har trænet hårdt, både eksplosivt og udholdende, så har den konstante stimulering ikke ligefrem fået dem til at skrumpe. Det gjorde mig ofte rigtig ked af det som barn, som hun fortalte i et interview til fitness-guide.dk i 2014.

Det blev ikke lettere, da Cecilie Lind blev teenager. På den tid var kropsidealet såkaldt "size-zero" – ultratyndt.

- Jeg gik efter det, men jeg er slet ikke bygget til at kunne se sådan ud. Jeg ville aldrig kunne få det look. Det havde jeg svært ved at acceptere dengang.

Idealer til alle tider

Mange unge har det ligesom Cecilie Lind svært med det billede, der møder dem i spejlet. En undersøgelse blandt mere end 75.000 danske unge viser, at mere end halvdelen af pigerne synes, at de er for tykke, mens cirka en fjerdedel af drengene omvendt synes, at de er for tynde. Optagetheden af den ideelle krop er ikke ny. Helt tilbage fra de gamle grækere har den perfekte fremtoning optaget kunstnere og alle os andre. Skønhedsidealet ændrer sig gennem tiden, og ofte kan man se en sammenhæng mellem idealet og udviklingen i samfundet. Tag fx et af de tidligste eksempler: Den berømte figur Venus af Willendorf, der stammer fra istiden. En stærkt svulmende kvinde med store bryster og brede hofter. Venus er fra en tid med mangel på mad, og frodigheden har derfor været eftertragtet. I de seneste hundrede år er det kvin-

INDSPARK TIL IDRÆTSFAGETS VÆRKTØJSKASSE...

Dansk Skoleidræt har fokus på at bringe gode ideer til idrætsfagets værktøjskasse, og i den forbindelse bringer Idræt i Skolen i hver udgave temaartikler, som er målrettede lærere og elever og kan bruges som pensum i prøven. Se mere på www.skoleidraet.dk under "idrætsfaget".

Fra muskelmand til numsedronninger – nedslag

Muskelmænd. Stærke mænd optræder i 1800-tallet i omrejsende cirkus med deres muskler og styrke.

Hvæpetalje. Kvinder må gerne være fyldige, men taljen skal være slank, og det kan klares med et korset.

Drengepigen. Den androgyn "la garconne" uden former bliver ideal med stumfilmsstjernen Asta Nielsen som stilikon.

Monroe. Torpedo-bh'en fremhæver 50'ernes feminine kropsideal, som blandt andet legemliggøres af Marilyn Monroe.

1800

1870

1900

1902

1920

1921

1950

1961

Gymnastik. Danskerne retter ryggen og skyder brystet frem med gymnastikbevægelsen, der vinder frem på bl.a. højskoler og i foreninger.

Skønhedsdyst. Dansk Atlet-Union arrangerer den første skønhedskonkurrence for unge mænd, som bl.a. bliver bedømt på kropsholdning.

Medier. Magasinet "Strength and Health" udkommer første gang og grundlægger livstils-magasinen.

Fitnesskæder. Form & Figur grundlægges og bliver den til dato største danske fitnesskæde. Kæden kobler træning med sundhed og æstetik.



Personlig træner Cecilie Lind fungerer med sine ugentlige opdateringer på Instagram som ideal for titusindvis af andre, der drømmer om faste lår og træningsrutiner. Men hun advarer mod at lade sig forføre af de kropsidealer, der findes på fx sociale medier.

delig ideal vekslet mellem det kurvede og benede, mens det maskuline ideal også har varieret, og det voksende antal billedbårne medier har spillet en stor rolle for, hvad vi betragter som den ideelle krop. Forskere peger på, at den voksende fitnesskultur, hvor et stigende antal danskere sveder over vægte og stamper i maskiner for at opnå lavt BMI, kan ses som et udtryk for, at flere prøver at forme kroppen efter et bestemt ideal. Vejen til det rigtige udseende er ikke let, og gennem tiden har mennesker gennemgået alt fra korsetter til doping i jagten på toppræstationer og den ideelle krop.

Gemt bag håndklædet

"Hvordan skal det nogensinde gå op for folk, at alle kroppe er unikke, og at størstedelen slet ikke passer ind i idealet, hvis ikke vi bader sammen?" Sådan spurgte gymnasieeleven Anne Sophie Warberg Hækkerup i et debatindlæg i dagbladet Politiken i november 2016. Hun undrede sig over, at det ikke længere var naturligt for unge at gå i bad efter idræt, og hun så det som et udtryk for, at mange skammede sig over, at de ikke levede op til de kropsidealer, som blev

skabt på fx Instagram. Men ifølge hende var konsekvensen af den stigende blufærdighed, at ingen nu ville opdage, at de færreste går rundt med udstående hofteben og faste bryster. Anne Sophies oplevelse bakkes op af en undersøgelse, der viser, at syv ud af ti idrætslærere i uddelingen oplever, at det er problematisk at få eleverne til at bade efter idræt. Spørgsmålet er så, hvilken forskel det gør, at vi oftest ser kroppen på fx sociale medier i stedet for under bruseren?

Opstillet virkelighed

Cecilie Lind blev aldrig "size zero". Hun uddannede sig til personlig træner og stoppede med at sulte sig. I dag fungerer hun med sine ugentlige opdateringer som ideal for titusindvis af andre, der drømmer om faste lår og træningsrutiner. På hendes blog advarer hun dog mod at lade sig forføre af billeder fra hendes eller andres fitness-profiler.

- Lige så glad jeg er for at kunne dele min hverdag, mit liv og mine fif, så kan jeg blive lige så frustreret over at opleve hvor mange (især unge), der bliver påvirkede negativt af den ofte

KROPSOPFATTELSE OG IDRÆT

I læseplanen for idræt 8.-9. klasse står der, at "Eleverne skal arbejde med deres viden om, hvordan krop og idrætsudøvelse påvirker ens selvopfattelse og identitet". Under det tværgående tema "It og medier" står der, at "Eleverne skal bl.a. forholde sig kritisk og analyserende til kropsidealer, som de fremstår i forskellige medier."

ARBEJDSPØRGSMAÅL:

- Hvem afgør, hvad der er en flot krop?
- Hvem afgør, hvad der er en sund krop?
- Hvilke kropsidealer forbinder man med forskellige idrætsgrene?
- Hvilket kropsideal er fremherskende lige nu – og hvordan kan det forklares? (Brug evt. tidslinjen)
- Hvordan oplever du, at det at være fysisk aktiv påvirker dit syn på dig selv og din krop?
- Hvordan forholder doping, sundhed og kropsidealer sig til hinanden?

"idylliske" og til tider "opstillede" verden på de sociale medier. Det kan være svært at skelne mellem, hvad der er ægte og ikke er, skriver hun. ○

Kilder: SIF: "Ungdomsprofilen 2014", www.fitness-guide.dk, K. Kirkegaard "Fra Muskelmasse til massebevægelse", Dansk Skoleidræt: Opfølgning på 45 minutters bevægelse i skoledagen", www.pol.dk, www.b.dk, www.dr.dk, www.costume.dk, www.cecilielind.com.

i 200 års kropsidealer

Filmsucces. "Pumping Iron" med Arnold Schwarzenegger i hovedrollen får premiere og baner vejen for et gennembrud for bodybuilding.

Heroin-chik. Supermodellen Kate Moss er klasseeksempel på 90'ernes ultratynde kvindeideal.

Plussize. Den verdensomspændende modekoncern H & M lancerer kollektionen "Big Is Beautyful" til kvinder str. 44-54.

Bagdel. Former – og især numsen – kommer i fokus med bl.a. realitystjernen Kim Kardashian. Twerking bliver udbredt i bl.a. fitnesscentre.

1978

1980

1990

1994

2002

2003

2010

2014

Aerobic. Med 80'ernes fitnessbølge vinder tonedede kvinder og pumpede mænd frem.

Spinning. Den energiske instruktør Charlotte Bircow introducerer spinning i Danmark. Året forinden udgiver hun træningsvideoen "Baller af stål".

Metroseksuel. Symboliseret ved bl.a. fodboldspilleren David Beckham lanceres begrebet "metroseksuel" om den velplejede mand, der går op i sit udseende.

Spornoseksuel. Med sammentrækningen af sport og porno lanceres udtrykket til at beskrive mænd, der slider i fitnesscentret og viser deres kroppe frem som pornostjerner på sociale medier.