

Udskolingen

idrætsfaget

FitnessTendenser

Idræt og kultur

Vi prøver os frem

Aerobic



Yoga



CrossFitness



Animal Flow



dansk

Skoleidræt

Introduktion

Forløbet tager udgangspunkt i forskellige fitnessstendenser, hvor eleverne vil stifte bekendtskab med disciplinerne aerobic, yoga, crossfitness og Animal Flow. Forløbet indeholder i alt syv moduler á ca. 90 minutters varighed. 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 kropslige tilgange 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.

De første tre moduler er kortere introduktioner til de fire fitnessstendenser. Derudover ligger der en tekst, som eleverne skal arbejde med, og som taler ind i undertemaet. I fjerde modul skal eleverne arbejde i dybden med én af de fire tendenser, og i femte/sjette modul skal eleverne præsentere og instruere hinanden. Derudover vil der være en opsamling af tendenserne og deres kendetegn, hvorefter eleverne skal prøve at kombinere alle tendenser i et mix. Syvende modul er målrettet 8. og 9. klasserne, da modulet stiller skarpt på prøven i idræt. Her skal eleverne prøve at udarbejde en disposition med udgangspunkt i netop dette forløb.

En del af de mindre aktiviteter gennem forløbet – primært opvarmningsøvelser – findes på [Aktivitetsdatabasen](#), hvor I også kan blive inspireret med et væld af aktiviteter, som kan bruges gennem hele skoledagen. Det er gratis og kræver blot, at du opretter dig som bruger.

Krop, træning og trivsel Fysisk træning	Alsidig idrætsudøvelse Kropsbasis	Idrætskultur og relationer Sprog og skriftsprog	Idrætskultur og relationer Idrætten i samfundet
Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer.	Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse.	Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse tekster. Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur.	Eleven har viden om organiseringsmuligheder for idrætsudøvelse. Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur.

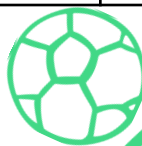




Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Print materialer til de otte grundtrin – ligger som pdf på hjemmesiden. Øv/lav aerobic serie, find inspiration under "Aerobic – koreografi". Som anden løsning kan Video med de 8 grundtrin benyttes.	Overvej, om I har mulighed for at se videoerne sammen på storskærm, om eleverne skal benytte deres computere eller anden løsning ift. videomateriale.
5-10 min	FORLØBSINTRO Eleverne introduceres til forløbet ift. opbygning, mål og forventninger. Undertemaet "Vi prøver os frem" italesættes og vendes med eleverne. Hvad tænker de om temaet?	Plenum.
15 min	AEROBIC Introduktion til aerobic. Se Materialer "Baggrund – Aerobic". Tilføj gerne yderligere selv. Se sammen videoen fra National Aerobic Championship (frem til 5:17). Opsamling Hvad blev der lagt mærke til? Hvad havde de på af tøj? Hvordan bevægede de sig? Var der højt/lavt energiniveau?	Fælles på storskærm hvis muligt, ellers eleverne i mindre grupper på deres egne computere. Eleverne skal være særligt fokuserede på de øvelser, som laves i videoen. Opsamling i plenum.
10-15 min	KLASSE-AEROBIC Klasse-aerobic - Link til aktiviteten findes her Hver gruppe stiller sig i en rundkreds. 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. Når alle grupper har sammensat en øvelsesrække, kan læreren sætte musik på, som grupperne skal forsøge at følge. To grupper kan til sidst gå sammen og lære hinandens øvelsesrække.
20 min	TRIN FOR TRIN 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. Lad musik køre i baggrunden.
15 min	SERIE Eleverne præsenteres for grundtrinene mundtligt (opsamling på trin for trin) og i praksis – se aerobic koreografi under materialet.	Læreren forklarer og instruerer i plenum. Synliggør trinene f.eks. med arbejdsark eller skriftligt på en tavle.
10 min	HVAD KAN I GENKENDE Gense de første 2 ½ min af videoen National Aerobic Championship . Hvilke grundtrin kan eleverne lokalisere?	Plenum eller i mindre grupper. Stop gerne videoen undervejs.
5-10 min	OUTRO Hvad tager I med fra dagen, og hvad har I bidt mærke i? Hvordan var/er aerobic organiseret? Nævn en ting fra modulet, hvor I har prøvet jer frem. Temateksten "Efter ubehaget venter glæden" læses til næste lektion.	Plenum. Teksten findes i bilaget "Tematekster".



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Udskriv eksemplarer af teksten, som du kan tage med. Der er måske nogle, som ikke har læst.	
5 min	OPSTART Kort introduktion til dagens lektion. Italesæt igen undertemaet "Vi prøver os frem".	Plenum.
30-35 min	DE 4 YOGAFÆRDIGHEDER Introduktion til, hvad yoga er. Se under Tematekster - Yoga. Tilføj gerne yderligere selv. Afprøv de fire færdigheder: Vejrtrækningsøvelse (5 min.): Vekselåndedrættet Styrkeøvelse: Usynlig stol Balanceøvelse: Træet Koordinationsøvelse: Krigeren Afrunding og afspænding Væg-yoga (5 min): Væg-yoga Body scan (8 min): Body scan	Plenum. Læreren introducerer. Benyt inspirationsark under materialer. Der kan vælges flere øvelser hvis behov.
10-15 min	EFTER UBEHAGET VENTER GLÆDEN Hvad er størst hos jer: Frygten for at fejle eller lysten til at vinde? Tænk godt efter og begrund. Hvilken tilgang mener forfatteren, at man skal have til en udfordring? Hvad er vigtigt i arbejdet med at udvikle sig som udøver? Hvordan kan I bruge denne viden videre i forløbet? Oversæt de 7 tips til jeres eget sprog/formuleringer.	Eleverne arbejder i grupper på ca. 3 elever. Opsamling i plenum.
5 min	KOM I GANG IGEN Plankekamp – introduktion: Plankekamp	Læreren instruerer. Parvis.
30 min	DE FEM TIBETANERE Kort lærerintro til De fem tibetanere (se arbejdsark). Hver gruppe skal sætte sig ind i én af de fem riter (øvelser), som De fem tibetanere består af. Udlevér billeder + beskrivelser. Grupperne skal afprøve øvelsen, så de kan instruere resten af klassen. Hver rite laves som udgangspunkt fem gange. Herefter samles hele klassen, og i fællesskab laves de fem riter, instrueret af grupperne. Når I er kommet igennem alle fem riter, laves De fem tibetanere igen i fællesskab – denne gang uden snak og instruktioner. Læreren styrer aktiviteten.	Gruppearbejde – eleverne inddeles i 5, 10 eller 15 grupper afhængig af antal elever. Fremvisning i 1, 2 eller 3 større grupper afhængig af antal elever. Musik: hvis du kan finde afslappende/meditativ musik, må du meget gerne sætte det på – pas på med at skrue for højt op.
5-10 min	OUTRO Hvad tager I med fra dagen, og hvad har I bidt mærke i? Nævn en ting fra modulet, hvor I har prøvet jer frem. Hvordan var/er yoga organiseret?	Plenum.



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



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 This Is Animal Flow Animal Flow by Equinox
5 min	OPSTART Kort introduktion til dagens lektion. Italesæt igen undertemaet "Vi prøver os frem".	Plenum.
10-15 min	CROSSFITNESS Introduktion til crossfitness. Se Tematekster - Crossfitness. Tilføj gerne yderligere selv. Kom i gang: Gruppen stiller sig i en rundkreds med god afstand. En elev starter en opvarmningsbevægelse, alle andre efterligner. Efter 15 sek. finder næste elev i kredsen på en ny øvelse, og sådan forsætter aktiviteten hele vejen rundt. Én omgang med opvarmningsbevægelser og én med styrkeprægede bevægelser.	Læreren introducerer – plenum. Grupper á ca. 12 elever.
20 min	EMOM EMOM står for "Every Minute On the Minute" eller på dansk "hvert minut på minuttet". Her er "workout"-delen bygget op efter konceptet, hvor hver øvelse kan udføres på et minut inkl. evt. pause. Se "Program EMOM" under materialer.	Læreren instruerer og holder øje med tiden (kan også bruge en ikke-aktivt-deltagende elev) Alle er aktive og holder pause samtidig. Afslut med 5 minutters pause.
10 min	AMRAP 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 samme, evt. i en stor rundkreds eller i flere små. Giv gerne eleverne en kort pause til sidst.
10-15 min	ANIMAL FLOW + AKTIVITET Introduktion til Animal Flow. Se Tematekster – Animal Flow. Tilføj gerne yderligere selv. Lav aktiviteten <i>Snegl</i> , <i>Bjørn</i> , <i>Elefant</i> . Aftal med eleverne, hvordan man bevæger sig som en snegl, en bjørn og en elefant. Se beskrivelse HER blot med andre elementer.	Læreren fortæller og instruerer Fælles eller opdelt i større grupper. Aktiviteten kan gentages.
20 min	ANIMAL WALK Placer arkene med de 10 walks rundt omkring, hvor I er. Eleverne går nu rundt mellem øvelserne og afprøver dem/øver sig. Slut af fælles, hvor I alle går ca. 10 meter af hver walk.	Parvis. Afslut fælles.
5-10 min	OUTRO Hvad tager I med fra dagen, og hvad har I bidt mærke i? Nævn en ting fra modulet, hvor I har prøvet jer frem. Hvordan var/er crossfitness og Animal Flow organiseret?	Plenum.



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Medbring baggrundsteksterne udprintet, så hver gruppe kan få en, der passer til deres tendens. Ligger under tematekster.	
10-15 min	<p>OPSTART</p> <p>Snak med eleverne om, hvordan undertemaet "Vi prøver os frem" er kommet til udtryk indtil nu. Eleverne skal gerne komme med praktiske eksempler fra de første tre moduler.</p> <p>Prøv også i fællesskab at sætte ord på, hvordan det overordnede tema "Idræt og kultur" kan kædes sammen med de forskellige fitnessstendenser.</p>	<p>Gruppesnak.</p> <p>Fælles opsamling.</p>
60-70 min	<p>GRUPPEARBEJDE</p> <p>Grupperne skal nu arbejde i dybden med én af de fire fitnessstendenser, som de er blevet introduceret for gennem de sidste tre moduler. Sørg for, at der er lige mange grupper på hver fitnessstendens.</p> <p>Grupperne får udleveret den tematekst med baggrundsmateriale, som passer til deres fitnessstendens. Nu skal de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Undersøge tendensen og kunne fortælle om den til andre. - Udvælge passende øvelser og afprøve dem. - Lave en træningssektion på ca. 10 min. - Indarbejde mindst ét element omkring undertemaet "Vi prøver os frem". - Kunne instruere andre grupper i deres træningssektion. - Fortælle, hvad der udfordrede dem mest undervejs. <p>Dette skal være færdigt til næste gang, hvor arbejdet med tendenserne præsenteres for resten af klassen.</p>	<p>Grupper á 3-5 elever.</p> <p>Læreren som vejleder og inspirator.</p> <p>Arbejdsarket "Aerobic-trin" under materialer kan udleveres til gruppen/grupperne med aerobic.</p>
5-10 min	<p>OUTRO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Snak omkring hvilke tendenser eleverne ser i dag inden for idrætsverdenen i et bredt perspektiv. • Status fra grupperne. • Gentag forventninger til deres præsentation næste gang. 	Plenum.



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Du skal have styr på, hvordan grupperne skal præsentere og for hvem. Sæt fire grupper sammen, således at de dækker de fire tendenser.	
10-15 min	OPSTART Vælg en eller lav begge af nedenstående opvarmningsaktiviteter: - Plankekamp - Stikprøven - Tyren i det røde hav	Læreren.
20 min	PRÆSENTATION GRUPPE – AEROBIC Gruppen Aerobic præsenterer kort deres kategori, hvorefter de fører de andre tre grupper gennem den træningssektion på ca. 10 min, som de selv har lavet. Derefter gives feedback på træningssektionen fra de andre grupper.	En gruppe præsenterer, og de andre tre grupper er aktivt deltagende og lyttende. Lærerens rolle er at støtte de forskellige grupper i deres præsentationer.
20 min	PRÆSENTATION GRUPPE – YOGA Gruppen Yoga præsenterer kort deres kategori, hvorefter de fører de andre tre grupper gennem den træningssektion på ca. 10 min, som de selv har lavet. Derefter gives feedback på træningssektionen fra de andre grupper.	En gruppe præsenterer, og de andre tre grupper er aktivt deltagende og lyttende. Lærerens rolle er at støtte de forskellige grupper i deres præsentationer.
20 min	PRÆSENTATION GRUPPE – CROSSFITNESS Gruppen Crossfitness præsenterer kort deres kategori, hvorefter de fører de andre tre grupper gennem den træningssektion på ca. 10 min, som de selv har lavet. Derefter gives feedback på træningssektionen fra de andre grupper.	En gruppe præsenterer, og de andre tre grupper er aktivt deltagende og lyttende. Lærerens rolle er at støtte de forskellige grupper i deres præsentationer.
5-10 min.	OUTRO - Hvordan var det at præsentere og instruere i jeres fitness-tendens? - Var der noget, I blev overrasket over ved en eller flere af tendenserne?	Plenum. Afslut eventuelt med at gennemgå næste modul.



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Overvej, om hele klassen sammen skal se elevernes videoer. Hvis ja, kan det gøres som en del af opstarten i modul 7.	
20 min	PRÆSENTATION GRUPPE - ANIMAL FLOW Gruppen Animal Flow præsenterer kort deres kategori, hvorefter de fører de andre tre grupper gennem den træningssektion på ca. 10 min, som de selv har lavet. Derefter gives feedback på træningssektionen fra de andre grupper.	En gruppe præsenterer, og de andre tre grupper er aktivt deltagende og lyttende. Lærerens rolle er at støtte de forskellige grupper i deres præsentationer.
5-10 min	OPSAMLING PÅ PRÆSENTATIONER <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan gik de forskellige præsentationer? - Hvordan adskiller de fire motionsformer sig fra hinanden, og hvor er der overlap? - Hvilken type tiltalte dig mest og hvorfor? (Lav gerne en fysisk vurdering, hvor eleverne placerer sig på en linje ift. hinanden). - Hvad har vi tidligere arbejdet med indenfor indholdsområderne <i>kropsbasis</i> og <i>fysisk træning</i>? - Kom undertemaet "Vi prøver os frem" tydeligt til udtryk i de forskellige serier? 	Plenum.
60 min	MIX AF TENDENSER De nye grupper skal nu lave en ny serie, som kombinerer øvelser fra de fire fitnessstendenser. <ul style="list-style-type: none"> - Den nye serie skal optages og afleveres. - Serien skal have en varighed på 2-3 minutter. - Der må gerne være gentagelser. - Det skal være tydeligt, hvor øvelserne er taget fra. - Alle fire fitnessstendenser skal være repræsenteret. - Der skal desuden tilføjes elementer fra en fitnessstendens, der ikke er blevet arbejdet med i dette forløb. - Den nye fitnessstendens præsenteres kort i videoen, som en del af introen til den nye serie. 	Eleverne finder sammen i nye grupper á 4-5 elever. Grupperne skal bestå af mindst én elev fra hver af de fire fitnessstendenser. Hvordan serien afleveres, er op til læreren. Her er der forslag om videoaflevering, som kræver, at der gives feedback. Hvis nogle grupper gerne vil fremvise, så lad dem endelig gøre det.
5-10 min	OUTRO <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan var det at lave en serie med mix af tendenser? - Hvilken tendens var nemmest/sværest at indarbejde? <p>Se frem mod sidste modul.</p>	Plenum.



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Dette modul kan foregå i et klasselokale, specielt hvis I ønsker at se hinandens videoer.	
10-20 min	<p>OPSTART</p> <p>Se videoer og giv respons ud fra:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passer introduktionen til serien? - Er der tydelige elementer fra alle tendenser? - Er der mindst ét element fra en anden fitnessstendens? - Andet? <p>Gå derefter videre til næste video.</p>	<p>Kun hvis I skal se videoer fra sidste modul sammen på klassen.</p> <p>Videoer kan være god inspiration rundt i klassen inden det efterfølgende arbejde med dispositioner.</p>
10-15 min	<p>KLASSE-AEROBIC</p> <p>Link til aktiviteten findes HER</p> <p>Hver gruppe stiller sig i en rundkreds. Vælg en person i hver rundkreds, som laver en lille bevægelse. 2. person gentager den første bevægelse og sætter en ny bevægelse på. 3. person gentager de første to bevægelser, tilføjer en ny osv.. Denne gang SKAL det være øvelser fra de fire tendenser, som er blevet præsenteret.</p> <p>Når alle har fundet på en øvelsesrække, kan læreren sætte musik på, som grupperne skal forsøge at følge, når de sammen laver deres lille serie.</p>	<p>Blev også lavet i modul 1.</p> <p>Grupper á 7-10 elever.</p> <p>To grupper kan til sidst gå sammen og lære hinandens øvelsesrække.</p> <p>Kan også laves, hvor de kun må bruge øvelser fra én fitnessstendens, f.eks. aerobic.</p>
25-35 min	<p>DISPOSITION 8.-9. ÅRGANG</p> <p>Hver gruppe laver et udkast til en disposition, som de kan benytte til afgangsprøven i idræt i indholdsområderne fysisk træning, kropsbasis eller begge med udgangspunkt i forløbet om fitnessstendenser. Husk at vælge et tema.</p>	<p>Eleverne inddeles i grupper á 2-4 elever.</p>
15 min	<p>DISPOSITION FEEDBACK</p> <p>Grupperne præsenterer deres disposition for hinanden. Der gives kommentarer og forbedringsforslag til dispositionerne ud fra: <i>opbygning, indhold, tema og kreativitet</i>. Husk tid til at få nedskrevet kommentarerne fra de andre grupper.</p> <p>Fælles afrunding i plenum, med gode pointer.</p>	<p>Der dannes grupper med én elev fra hver af de fire fitnessstendenser + plenum.</p> <p>Lærerne kunne med fordel se de endelige dispositioner igennem og give feedback/feedforward på dem.</p>
5 min.	<p>AFRUNDING</p> <p>Fælles opsamling på forløbet og opbygningen heraf. Gode råd/forslag til disposition.</p>	<p>Plenum.</p>



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt

UDSKOLINGEN - MATERIALER

idrætsfaget

FitnessTendenser



Aerobic

Baggrund

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 aerobic-lektion 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.

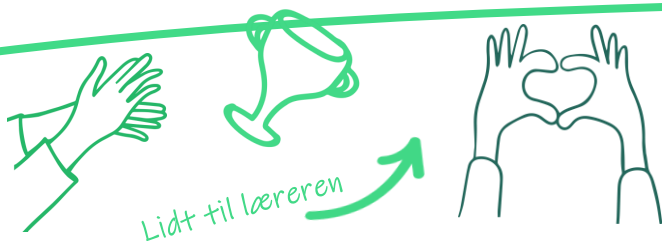
Udvikling / I slutningen af 1980'erne kom der, formentligt som modvægt til den pulserende træningsform, fokus på low impact aerobic. Her var tempoet sat ned, og de hårdt belastende øvelser, som udsprang fra hop og løb, blev suppleret med flere øvelser, der udsprang fra at gå. I samme periode begyndte 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 der 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:



Aerobic Koreografi

Video – [Aerobic grundtrin](#)

B L O K 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

B L O K 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

B L O K 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

B L O K 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)

Under indlæring af aerobicserier startes der typisk med 16 gentagelser, så 8, 4 og 2 (eventuelt 1) gentagelse.



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



Lidt til læreren

Aerobic Koreografi

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 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 også gerne dine egne sange i det rette tempo (125-140 BPM) .



Lidt til læreren

De fem tibetanere

Baggrund

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 øvelser, som kaldes for riter. 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 riter 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 fem 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 fem 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.



De fem tibetanere

Rite 1



Stil dig med strakt krop og armene ud til siden.



Drej nu langsomt rundt om dig selv i urets retning (mod højre).

Når du kommer tilbage til udgangspositionen, har du lavet en runde.

Sørg for at dreje rundt i dit eget tempo, så du ikke bliver dårlig.



De fem tibetanere

Rite 2



Læg dig på ryggen med hænderne ned langs siden.



På en indånding: Løft hovedet og armene, som du holder strakt. Løft samtidig de strakte ben op. Flex fødderne.

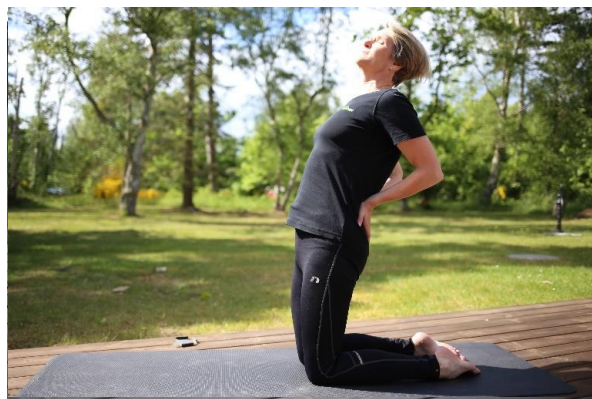
På en udånding: Sænk ben, arme og hoved langsomt til udgangspositionen.

Hvis øvelsen er for hård, kan du bøje dine ben i stedet for at have dem strakte.

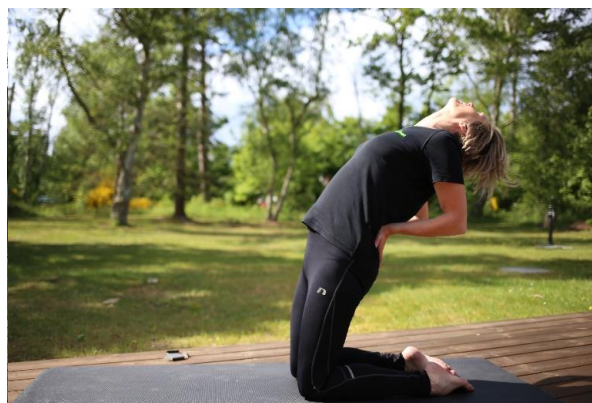


De fem tibetanere

Rite 3



Sæt dig på knæene og støt håndfladerne mod din lænd.



På en indånding: Læn dig langsomt bagover. Spænd i kroppen.

På en udånding: Kom langsomt tilbage til udgangsstillingen.

Sørg for kun at bøje dig så langt bagover, at du stadig har kontrol over kroppen.



De fem tibetanere

Rite 4



Sæt dig med strakte ben og ret ryg. Stem håndfladerne ned mod gulvet.



På en indånding: Spænd godt op i kroppen og løft bagdelen, til ryggen er i en lige linje parallelt med gulvet. Bøj hovedet bagover så du kan mærke et tydeligt stræk.

På en udånding: Kom langsomt tilbage til udgangspositionen.



De fem tibetanere

Rite 5



Læg dig på maven med strakt krop. Sæt håndfladerne i gulvet ud for brystet. Hold armene ind til kroppen.



På en indånding: Stræk armene og løft overkroppen.



Fortsæt bevægelsen (stadig på din indånding) ved at strække bagdelen op i vejret. Stræk benene og overkrop med arme, så din krop danner et omvendt V. Du behøver ikke at have hælene i gulvet.

På en udånding. Sænk bagdelen ned, stræk overkroppen op (som på billede nr. 2) og kom tilbage til udgangspositionen (billede nr. 1).



Yogaøvelser

Usynlig stol

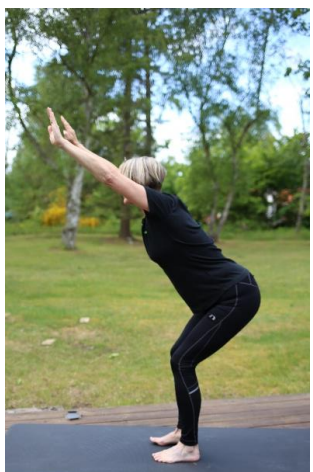


Stå ret op med fødderne i hoftebreddes afstand.

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 😊



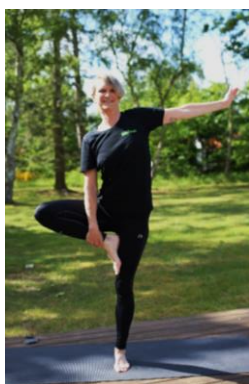
Yogaøvelser

Træet



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.



Yogaøvelser

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.



Yogaøvelser

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.



Yogaøvelser

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.*



Yogaøvelser

Søstjernen



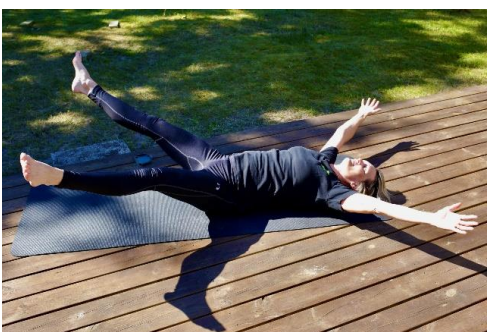
Læg dig fladt på gulvet på ryggen, mens du strækker arme og ben ud til siderne.



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.



Lidt til læreren

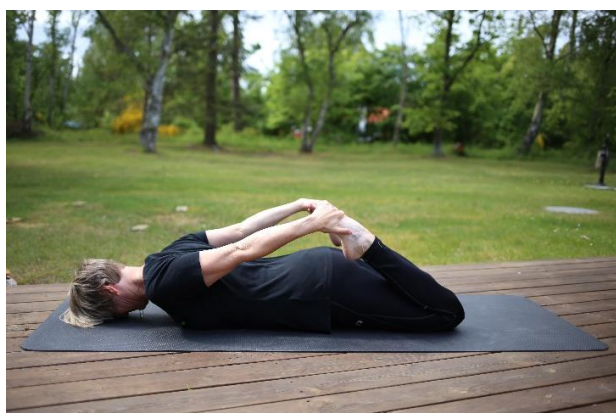
Yogaøvelser

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.



Yogaøvelser

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.



Crossfitness Program – EMOM

EMOM står for "every minute on the minute" eller på dansk "hver minut på minuttet". Her er Workout bygget op efter konceptet, hvor hver øvelse kan udføres på et minut inkl. evt. pause som her.

WARM UP (2 min)

(30 sekunder med hver øvelse uden pause)

- Jumping jacks
- Inch worm
- Side lunges
- Hamstring stretch

WORKOUT (8 min)

(45 sekunders arbejde + 15 sekunders pause)

- Low jumping jacks
- Tabletop toe touches
- High knees
- Half burpees
- In and out squat puzzles
- Shoulder taps
- Jumping lunges
- Shuffle half burpees

ABS FINISHER (2 min)

(30 sekunder med hver øvelse uden pause)

- Knee to elbow crunches
- Flutter kicks
- Russian twists
- Leg raises

Se programmet her

Video – [Crossfit at home workout](#)



Lidt til læreren

Animal Walk →

Duck Walk



dansk Skoleidræt

Animal Walk →

Bigfoot Walk



dansk Skoleidræt

Animal Walk →

Bunny Walk



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 Walk



Animal walk →

Scorpion



Animal walk →

Crab Walk



Animal walk →

Crouching Tiger



UDSKOLINGEN - TEMATEKSTER

idrætsfaget

FitnessTendenser



Efter ubehaget venter glæden

Et trygt miljø og det rigtige mindset gør fejl og ubehag til en del af jagten på glæden

Coach: »Han var en fantastisk dribler. Men når han missede den første dribling i en kamp, stoppede han, og så spillede han bare bolden videre, hver gang han fik den.«

Sådan fortæller mentaltræner Christian Engell om en 28-årig fodboldspiller i en eliteklub. Det hæmmede holdet, og derfor spurgte mentaltræneren holdkammeraterne, om den gode dribler skulle stoppe med at udfordre, fordi han missede sin første dribling.

»Overhovedet ikke. Det er super vigtigt, at han udfordrer igennem hele kampen, for ellers kommer vi ikke til chancer,« lød svaret. Og det var nok.

Da spilleren hørte sine holdkammerater sige det, påvirkede det hans psykologiske tryghed. Trygheden er afgørende for lusten til at arbejde på kanten af sine kompetencer med risiko for at fejle. Og det er nødvendigt, hvis du vil blive bedre, fortæller Christian Engell.

»Du skal arbejde tæt på grænsen til dit næste niveau for at udvikle dig. Hvis du vil lære at aflevere hårdere, skal du træne situationer, hvor du har mulighed for at gøre det,« siger han.

Jagt begejstringen

Det kan være ubehageligt at arbejde på grænsen, for du kommer til at lave fejl. Derfor skal du huske, at det ikke er ubehaget i sig selv, der er målet, forklarer Christian Engell.

»Lige på den anden side af ubehaget ligger glæden og begejstringen over at kunne noget, som du ikke kunne før. Du jager ikke ubehaget, men begejstringen. Forudsætningen for at komme til begejstringen er bare, at du skal ind i ubehaget,« siger han og tilføjer:

»Når du finder glæden i det at udfordre, frem for om udfordringen faktisk lykkes, bliver det nemmere at arbejde på grænsen.«

Måske tænker du ikke, at grænseændring er relevant for oldboyholdet i Udkant IF. Men det bør det måske være. For et hyggeligt fællesskab i en breddeidrætsforening drejer sig forhåbentlig om en grundlæggende begejstring, og det er udvikling et middel til at opnå.

»Jeg har ikke mødt nogen, som ikke synes, det er fedt at udvikle sig og lykkes med

noget. Det er alle forundt. Også selvom man bliver ældre, langsommere eller større,« siger Christian Engell.

Træneren skaber kulturen

Det modsatte af at arbejde på grænsen er at holde igen og passe på, og det er nærmere forbundet med bekymring end begejstring. Det skaber en overlevelseskultur, hvor det handler om ikke at mistykes fremfor at prøve at opnå noget.

Der vil du helst kun vise det, du er god til, og du arbejder under grænsen for, hvad du

kan. Måske oplever du også en negativ konkurrence om pladserne på holdet. Her er det træneren eller lederens opgave at gribe ind.

“

Når du finder glæden i det at udfordre, frem for om udfordringen faktisk lykkes, bliver det nemmere at arbejde på grænsen

»De skal øve sig i at spotte de her dynamikker, og de skal slå særligt ned på kritiske hændelser. Hvis en ældre spiller agerer håbløst over for en yngre spiller, skal træneren håndtere det og vise, at det ikke er okay. Reaktionen er afgørende for den kultur, der følger efter,« siger Christian Engell.

Hvis du samtidig mener det, når du siger, at fejl er okay, er du godt på vej mod at skabe et trygt miljø, mener mentaltræneren.

»Når det kommer til stykket, slår mange trænere ned på fejlene og siger: 'Spil nu sikkert'. Så skaber du ikke forudsætningen for udvikling. Trænerne skal understøtte muligheden for, at udøvere kan opsege det næste niveau,« siger han. ■

7 tips til træneren

1. Tal om, hvad der afholder udøverne fra at tage chancer
2. Hjælp udøverne til at indse, hvor og hvordan de kan forbedre sig
3. Øv dig i at spotte tegn på overlevelseskultur
4. Reager på opførsel, der ikke er okay
5. Italesæt, hvad du mener med, at det er okay at fejle, og overhold det
6. Mind om, at glæden er på den anden side af ubehaget
7. Styrk udøvernes selvtillid ved også at sætte deres styrker i spil



Christian Engell, kandidat og master i sportspsykologi. Mental coach i Brøndby IF, Ekstern sportspsykolog, Team Danmark



1980'ERNE OG 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 sejlør 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 roligbevægelse 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

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.

Aerobic, som stammer fra USA, tog fart i 80'erne, da styrketræningscentrene begyndte at udbyde denne nye 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 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.

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.

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



1990'ERNE OG 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 superhorte 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 samtidig med at ½ liters sodavand i plasticflasker så dagens lys. 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 alt 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 højtgearedede træningsformer. Men efterhånden kom der mere fokus på rolige træningsformer som pilates og yoga. Stabilitet, åndedræts træning 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 selve 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 afspændingsseksvens, hvor man ligger på ryggen med lukkede øjne og lader sig guide på forskellig vis.



2000'ERNE OG 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 sunde. Årtiet har budt på masser af fisk, rucolasalat 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, stribede 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. Mange 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 er 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 starte med 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.



2010'ERNE OG ANIMAL FLOW

Ligesom terror satte den 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 terroreren 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 var i 10'erne at det skulle 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.

