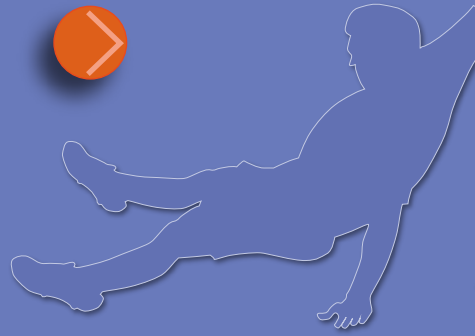


IDRÆT C+B
2018



Hvordan benyttes bogen



1. Download en god reader - vi anbefaler Adobe Acrobat Reader DC - tryk [HER](#)
2. Indstil værktøjslinjerne hensigtsmæssigt i readeren - tryk [HER](#)
3. Tilpas skærmen, så EN side i bogen er EN side på skærmen (undgå at scrolle)
4. Tilføj markering af tekst og noter efter behag under din læsning i bogen
5. Gem din version af bogen løbende fx på dit skrivebord eller i skyen/dropbox
6. Naviger rundt i bogen ved at trykke på kapitler/underkapitler
7. Brug bogens navigationsikoner til at finde rundt i bogen:

Spring tilbage til bogens samlede indholdsfortegnelse



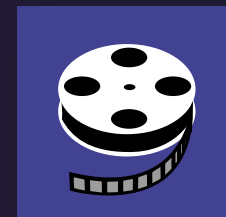
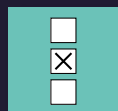
Spring tilbage til det aktuelle kapitels indholdsfortegnelse



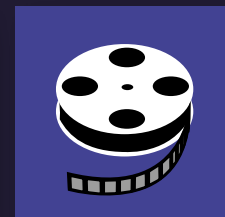
Spring til forsiden for bogens hjemmeside



Spring til specifikke steder på bogens hjemmeside



Kort intro



Lang intro



Thomas Sand Skadhede

Chefredaktør, forfatter og DTP

Lektor ved Paderup Gymnasium i biologi, bioteknologi og idræt samt skriftlig censor ved Institut for Bioscience (AU)



Søren Friis

Forfatter

Lektor ved Bjerringbro Gymnasium i matematik og idræt



Charlotte Berlin Lytzen

Grafisk design, illustrationer og foto



Malene Løye Kristensen

Forfatter

Studievejleder og lektor ved Rosborg Gymnasium & HF i idræt, religion og filosofi



Lasse Beck Meinicke

Medredaktør og forfatter

Lektor ved Langkaer Gymnasium, HF og IB World School i dansk og idræt



Linda Holm-Rasmussen

Forfatter

Lektor ved Aarhus Statsgymnasium i idræt og engelsk



Bjarke Andreasen

Forfatter

Lektor ved Aarhus VUC og Sektion for Idræt (AU) i idræt og psykologi



Frederik Leth

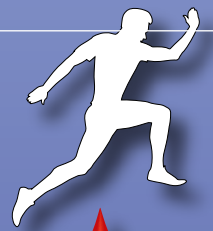
Hjemmesideansvarlig

Ingeniør



INDHOLDSFORTEGNELSE

C Kapitel 1 Sundhed og idræt



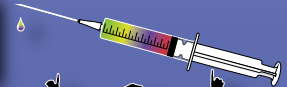
C Kapitel 2 Menneskets fysiologi



C Kapitel 3 Træningslære



B Kapitel 4 Doping



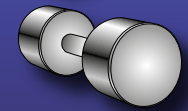
B Kapitel 5 Idrætspsykologi



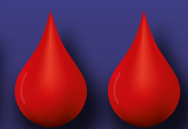
B Kapitel 6 Idrætsskader



C Kapitel 7 Tests



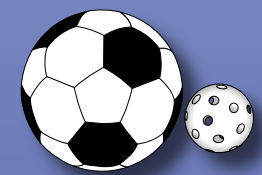
B Kapitel 8 Udvidet fysiologi & træningslære



B Kapitel 9 Idræt & samfund



Boldspil



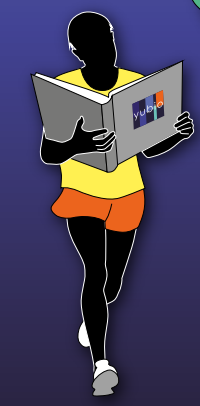
Klassiske & nye idrætter



Musik & bevægelse



Teori i praksis



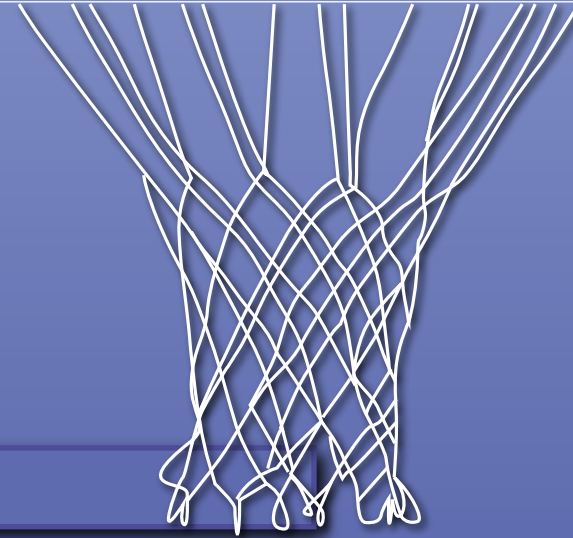
BOLDSPIL

Kapitel 10 Boldbasis



Kapitel 11 Fodbold

Kapitel 12 Basketball

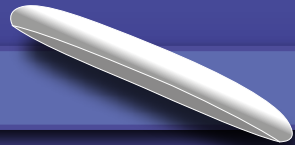


Kapitel 13 Volleyball

Kapitel 14 Floorball



Kapitel 15 Ultimate



Kapitel 16 Flag football



KLASSISKE OG NYE IDRÆTTER



Kapitel 20 Træningsprojekt

Kapitel 21 Grundtræning

Kapitel 22 Badminton



Kapitel 23 Atletik

Kapitel 24 Kampsport

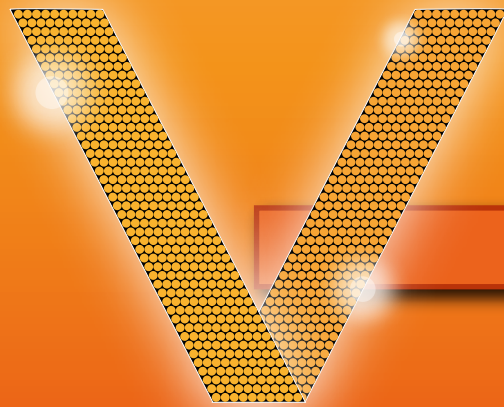
Kapitel 25 X-Fit

Kapitel 26 Parkour

Kapitel 27 Akrobatik & springgymnastik



MUSIK OG BEVÆGELSE



Kapitel 30 Rytmask opvarmning

Kapitel 31 Lanciers & andre folkedanse

Kapitel 32 Vild med dans

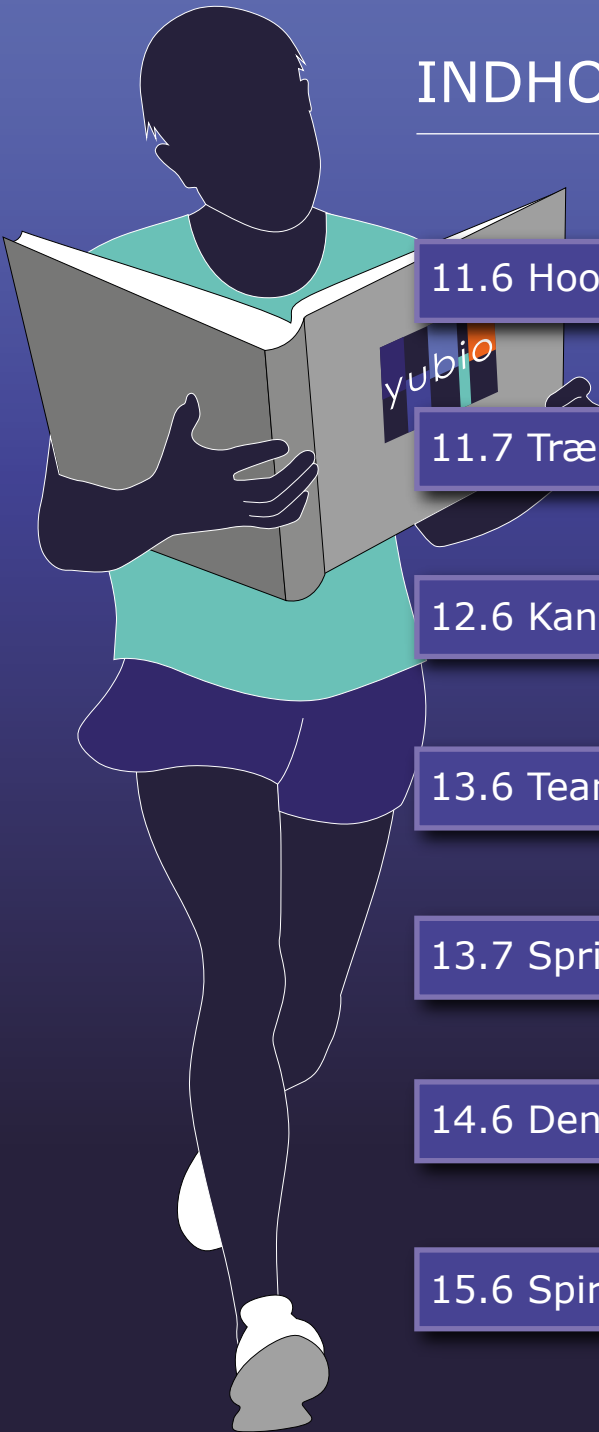
Kapitel 33 Hiphop

Kapitel 34 Aerobic & stepaerobic

Kapitel 35 Dancefit



INDHOLDSFORTEGNELSE TEORI I PRAKSIS



11.6 Hooliganisme

11.7 Træning og sundhed

12.6 Kan du score?

13.6 Teamudvikling

13.7 Springtræning

14.6 Den gode floorballspiller

15.6 Spirit of the game

16.6 Den amerikanske drøm

22.6 Komplekse bevægelser

23.1 De antikke OL

23.2 De moderne OL

23.6 Bevægelsesanalyse

24.6 Ære og kamp

24.7 Kamp og hormoner

25.6 Strong is the new skinny

26.6 Subkultur

27.6 God koordination

30.8 Labans bevægelseslære

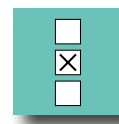
33.6 Idrættens organisering

34.7 Kontinuerlig træning

35.7 Hvorfor dyrke dancefit?

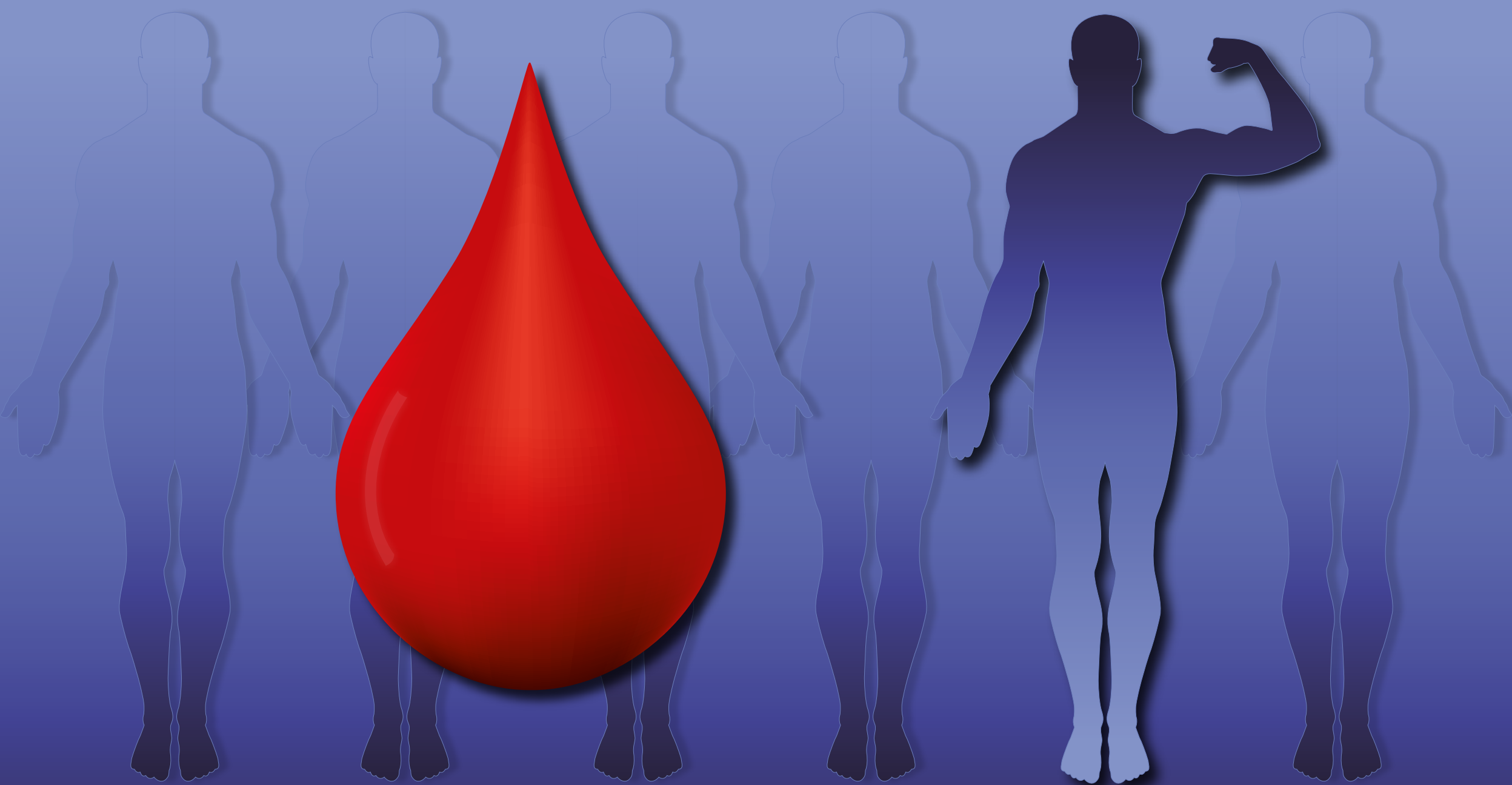


Kapitel 1 Idræt og sundhed

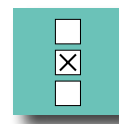


Indholdsfortegnelse kapitel 1: Idræt og sundhed

- 1.1 Sundhedens ansigter **13**
- 1.2 Er jeg sund? **15**
 - 1.2.1 Arv & miljø **15**
 - 1.2.2 KRAM **16**
 - 1.2.3 Søvn **22**
 - 1.2.4 Oplevet sundhed **24**
 - 1.2.5 Et forskruet kropsideal **24**
 - 1.2.6 Spiseforstyrrelser **26**
- 1.3 Idræt & sundhed **28**
 - 1.3.1 Fysisk aktivitet hos børn & unge **28**
 - 1.3.2 Fysisk aktivitet hos voksne **30**
 - 1.3.3 Effekter af fysisk aktivitet **33**
 - 1.3.4 Hvor mange, hvem & hvor? **34**
- 1.4 Min sundhedsprofil **39**

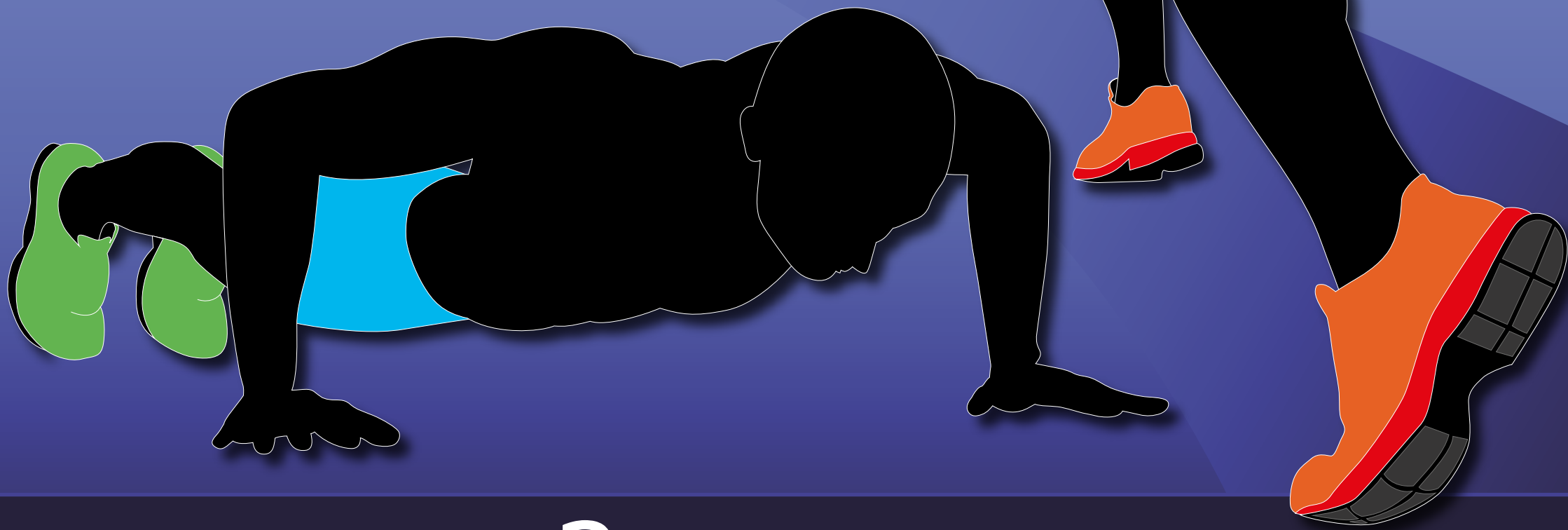


Kapitel 2 Menneskets fysiologi

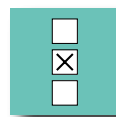


Indholdsfortegnelse kapitel 2: Menneskets fysiologi

- 2.1 Indledning **45**
- 2.2 Åndedrætssystem og blodkredsløb **45**
 - 2.2.1 Åndedræt og vejrtrækning **45**
 - 2.2.2 Blodkredsløb og puls **47**
 - 2.2.3 Mere om blod **51**
 - 2.2.4 Reguleringsmekanismer **52**
- 2.3 Muskler, knogler og led **53**
 - 2.3.1 Musklers opbygning og funktion **54**
 - 2.3.2 Tre typer muskelarbejde **56**
 - 2.3.3 Mere om muskelarbejde **56**
 - 2.3.4 Nervesystemet og musklerne **58**
 - 2.3.5 Anatomi **58**
- 2.4 Kost og energi **60**
 - 2.4.1 Næringsstoffer og træning **60**
 - 2.4.2 Dannelse af ATP i kroppen **62**



Kapitel 3 Træningslære

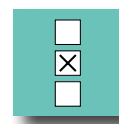


Indholdsfortegnelse kapitel 3: Træningslære

- 3.1 Superkompensation **67**
- 3.2 Arbejdets tre faser **69**
- 3.3 Opvarmning/nedvarmning **71**
- 3.4 Aerob træning **72**
 - 3.4.1 Kondital og udholdenhed **72**
 - 3.4.2 Kontinuerlig træning **75**
 - 3.4.3 Intervaltræning **75**
 - 3.4.4 Mærkbare effekter **76**
- 3.5 Anaerob træning **77**
- 3.6 Styrketræning **78**
 - 3.6.1 Muskelstyrke **79**
 - 3.6.2 Muskeludholdenhed **82**
 - 3.6.3 Forspænding/spændstighed **83**
- 3.7 Smidighedstræning **84**



Kapitel 4 Doping

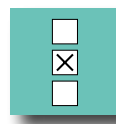


Indholdsfortegnelse kapitel 4: Doping

- 4.1 Dopingens historie **89**
- 4.2 Dopinglisten, tests og straf **93**
- 4.3 Hvem doper sig? **96**
- 4.4 Skal doping frigives? **98**
- 4.5 Doping og udholdenhed **100**
 - 4.5.1 EPO **100**
 - 4.5.2 Bloddoping **103**
 - 4.5.3 Andre metoder **105**
- 4.6 Doping og styrke **107**
 - 4.6.1 Anabole steroider **107**
 - 4.6.2 Andre metoder **111**
- 4.7 Andre dopingmetoder **112**
- 4.8 Lovlige præparater **115**
 - 4.8.1 Placebo **115**
 - 4.8.2 Kreatin **116**
 - 4.8.3 Aminosyrer & proteinpulver **118**
 - 4.8.4 Koffein **120**
 - 4.8.5 Bikarbonat & fosfat **121**
- 4.9 Opsamling **121**
- 4.10 Mand eller kvinde? **121**
- 4.11 Snyd ved tests **125**



Kapitel 5 Idrætspsykologi



Indholdsfortegnelse kapitel 5: Idrætspsykologi

5.1 Introduktion **128**

5.2 Individuel toppræstation **128**

5.2.1 Motivation og målsætning **129**

5.2.2 Spændingsregulering **131**

5.3 Holdets toppræstation **133**

5.3.1 Det velfungerende team **134**

5.3.2 Sammenhold og kohæsion **136**

5.3.3 Roller og kommunikation **138**

5.4 Aggression i idræt **140**

5.5 Ekstrem sport **143**

5.5.1 Indledning **143**

5.5.2 Hvad er ekstrem sport **144**

5.5.3 Hvor mange? **145**

5.5.4 Hvem og hvorfor? **146**

5.5.5 Identitet, selvaktualisering & flow **148**

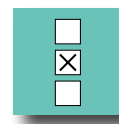
5.6 Besat af træning **151**

5.6.1 Træningsafhængighed **151**

5.6.2 Årsager til træningsafhængighed **153**



Kapitel 6 Idrætsskader



Indholdsfortegnelse kapitel 6: Idrætsskader

6.1 Når skaden er sket **157**

6.1.1 Den akutte behandling **157**

6.1.2 Efterbehandling & genoptræning **159**

6.2 Skader i musklerne **159**

6.2.1 Fibersprængning & forstrækning **159**

6.2.2 Trælår & "lammer" **161**

6.3 Skader ved knæleddet **161**

6.3.1 Ledbånd, korsbånd & menisk **161**

6.3.2 Løberknæ & springerknæ **163**

6.4 Skader i fodleddet **164**

6.5 Andre skader/lidelser **165**

6.5.1 Skinnebensbetændelse **165**

6.5.2 Lyskenskade **166**

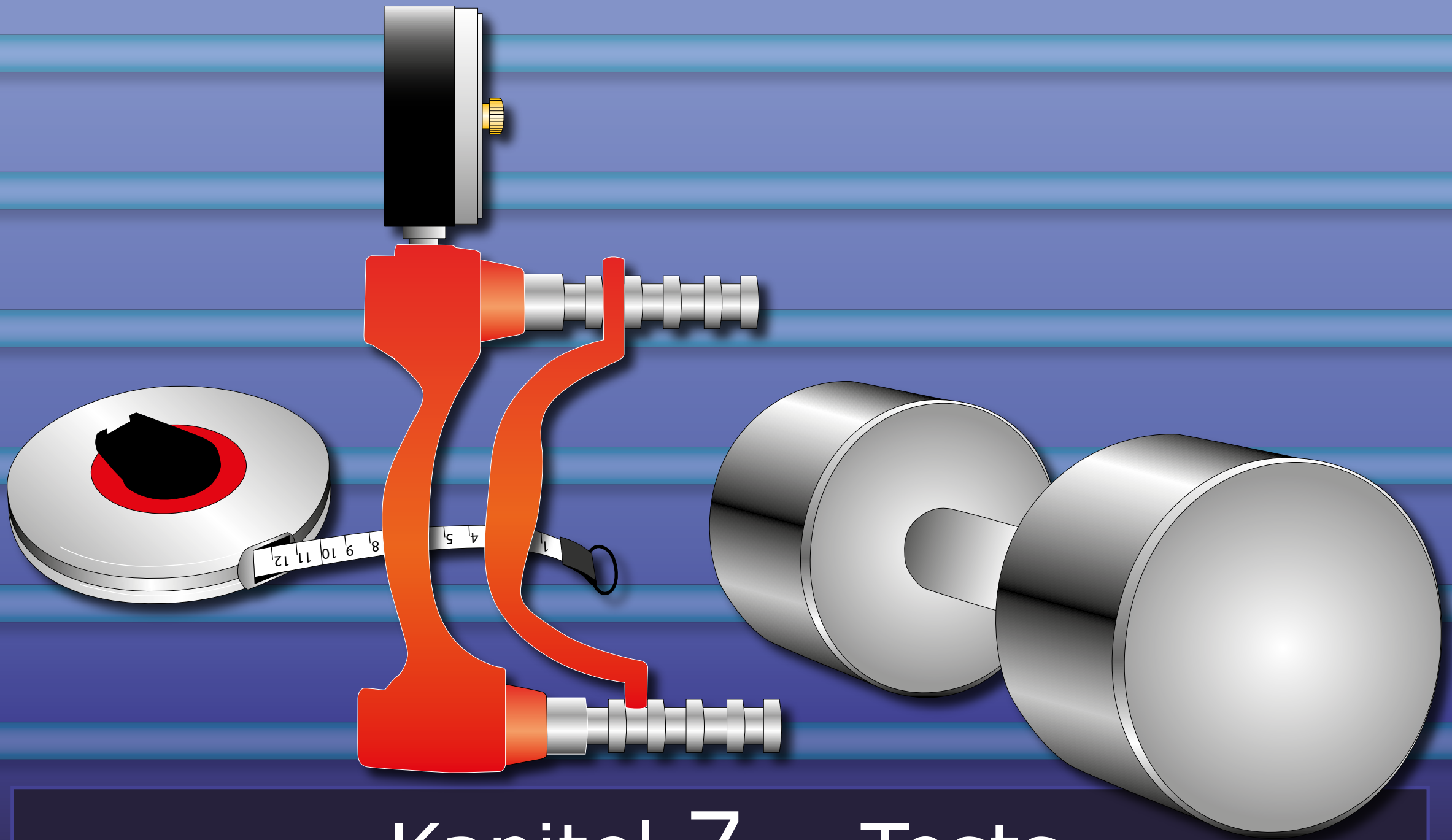
6.5.3 Betændelse i akillesenen **167**

6.5.4 Albueskader **167**

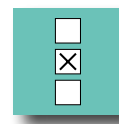
6.5.5 Kramper & sidesting **169**

6.5.6 Hypermobilitet **170**

6.5.7 Knoglebrud **171**

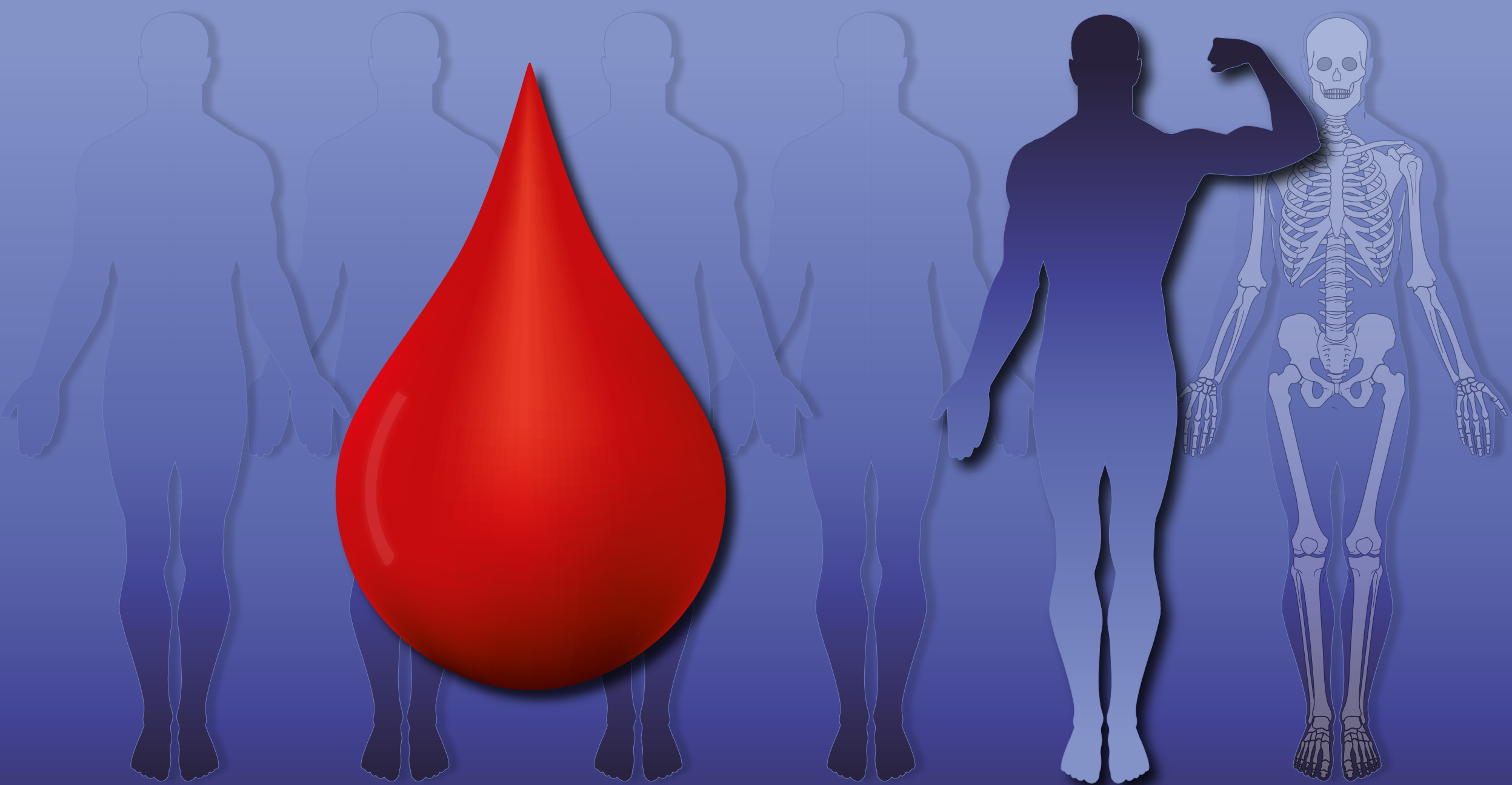


Kapitel 7 Tests

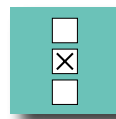


Indholdsfortegnelse kapitel 7: Tests

- 7.1 Test-typer **174**
- 7.2 Test af kondition **176**
 - 7.2.1 Biptest/yo-yo-test **177**
 - 7.2.2 Coopers løbetest **178**
 - 7.2.3 Åstrands nomogram **179**
 - 7.2.4 Pulsforholdstest **180**
- 7.3 Test af styrke **180**
 - 7.3.1 Bænkpres **181**
 - 7.3.2 Armstrækkere **182**
 - 7.3.3 Kropshævninger **183**
 - 7.3.4 Squat **183**
 - 7.3.5 Estimering af 1 RM **184**
- 7.4 Allround tests **185**
 - 7.4.1 Yubio-test **185**
 - 7.4.2 Politiets optagelsesprøve **187**
- 7.5 Opvarmningens effekt **187**
- 7.6 Test af bevægelighed **187**
- 7.7 Tests og matematik **191**

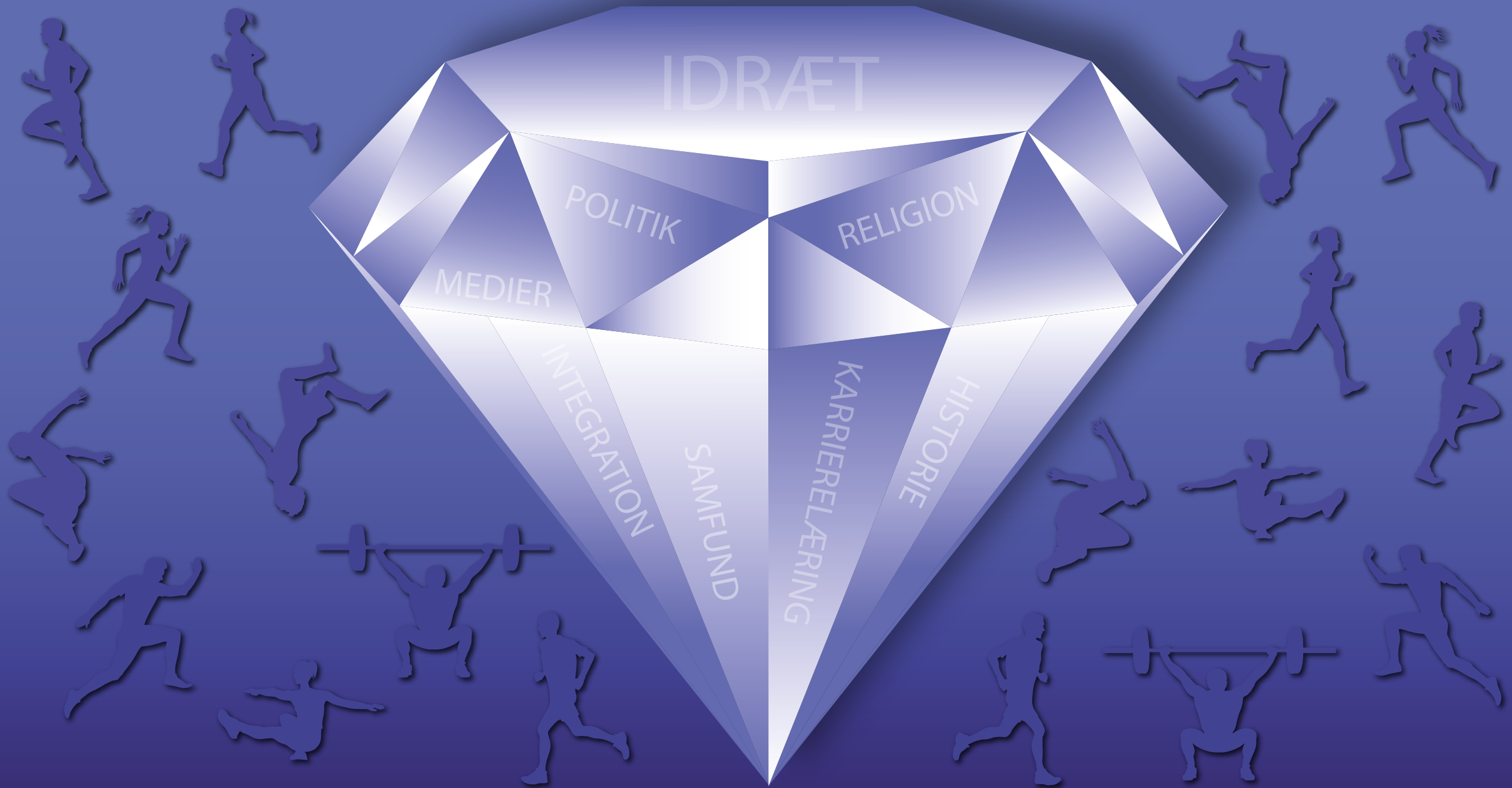


Kapitel 8 Udvidet fysiologi & træningslære



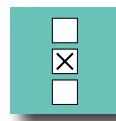
Indholdsfortegnelse kapitel 8: Udvidet fysiologi & træningslære

8.1 Indledning 197	8.4.1 Skelettet 228	8.6.2 Kontinuerlig træning 271
8.2 Lunger, blod & ATP 197	8.4.2 Led 231	8.6.3 Intervaltræning 274
8.2.1 Lungevoluminer 197	8.4.3 Musklerne 233	8.6.4 Træningsplanlægning 276
8.2.2 Ilt- og kuldioxidtransport 199	8.5 Muskelfysiologi 242	8.6.5 Effekter af konditionstræning 279
8.2.3 Hjertet og blodkredsløbet 205	8.5.1 Muskens opbygning 242	8.7 Styrketræning 284
8.2.4 Hjertets sammentrækning 207	8.5.2 Muskelkontraktion 246	8.7.1 Præstationsevnen 284
8.2.5 Blodtryk og venepumpe 208	8.5.3 Muskelfibertyper 251	8.7.2 Selve træningen 285
8.2.6 Hjerteklapper og hjertelyd 210	8.5.4 Træning og fibertyper 255	8.7.3 Træningsplanlægning 288
8.2.7 Ficks princip 211	8.5.5 Mekaniske forhold 255	8.7.4 Effekter af styrketræning 289
8.3 Energi (ATP) 213	8.5.6 Muskeltræthed 258	8.7.5 Alternative træningsmetoder 291
8.3.1 ATP-molekylet 213	8.5.7 Muskelømhed 262	8.8 Ekstreme forhold 293
8.3.2 ATP fra kulhydrat 214	8.5.8 Muskernes hukommelse 264	8.8.1 Idræt i varme 293
8.3.3 ATP fra fedt/protein 219	8.5.9 Kønsforskelle 265	8.8.2 Idræt i kulde 298
8.3.4 RQ og fedtforbrænding 221	8.5.10 Gamle muskler 267	8.8.3 Idræt i højderne 300
8.3.5 Cost of transport 226	8.6 Konditionstræning 269	8.8.4 Idræt i dybderne 310
8.4 Anatomi 228	8.6.1 Præstationsevnen 269	



Kapitel 9

Idræt & samfund



Indholdsfortegnelse kapitel 9: Idræt og samfund

9.1 Dansk idræts historie **320**

9.1.1 Den tidlige idræt **320**

9.1.2 Den moderne idræt i Danmark **322**

9.1.3 Den svenske gymnastik **324**

9.1.4 Sporten **325**

9.1.5 Store danske præstationer **332**

9.2 Idræt og medier **332**

9.2.1 Medier og kommunikation **332**

9.2.2 Sportsfolk og sportsjournalister **337**

9.2.3 Stjerner og individet i fokus **340**

9.3 Idræt og religion **342**

9.3.1 Socialisering og sammenhængskraft **343**

9.3.2 Samfund og civilregilion **344**

9.3.3 De syv dimensioner **345**

9.4 Idræt og karrierelæring **350**

9.4.1 Sundhedssektoren **351**

9.4.2 Formidling **352**

9.4.3 Træner **353**

9.4.4 Politi, forsvar og beredskab **354**

9.4.5 Professionel idrætsudøver **355**

9.5 Idræt og integration **356**

9.5.1 Det fælles tredje **356**

9.5.2 Anerkendelse **358**

9.5.3 Kultur og kommunikation **361**

9.5.4 Integration eller ej? **362**

9.6 Idræt og politik **364**

9.6.1 Er idræt politik? **365**

9.6.2 Idræt som mål eller middel? **366**

9.6.3 Elite eller bredde? **368**

9.6.4 Den internationale scene **370**



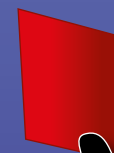
Kapitel 10

Boldbasis



Indholdsfortegnelse kapitel 10: Boldbasis

10.1 Historie 377	10.5 Evaluering 425
10.2 Teori om boldspil 377	10.6 Drejebog 426
10.2.1 Boldspilsfamilierne 377	
10.2.2 Taktikker 379	
10.2.3 Læringstrinmodellen 382	
10.2.4 Spiludvikling 383	
10.3 Øvelser 385	
10.3.1 Fokus på opvarmning (A) 386	
10.3.2 Kaospil (B) 393	
10.3.3 Net/væg-spil (C) 404	
10.3.4 Slagspil (D) 410	
10.3.5 Træfspil (E) 415	
10.3.6 Opgave 419	
10.4 Eksempler på boldbasisforløb 421	
10.4.1 Generel boldbasis 421	
10.4.2 Kaospil og den gode holdspiller 423	



Kapitel 11 Fodbold



Indholdsfortegnelse kapitel 11: Fodbold

- 11.1 Fodboldens historie **430**
- 11.2 Regler, ide & organisering **432**
- 11.3 Øvelser **435**
 - 11.3.1 Fokus på opvarmning (A) **437**
 - 11.3.2 Fokus på teknik (B) **443**
 - 11.3.3 Fokus på taktik (C) **447**
 - 11.3.4 Fokus på fysik (D) **452**
- 11.4 Eksempel på fodboldforløb **459**
- 11.5 Evaluering **461**
- 11.6 Hooliganisme **462**
- 11.7 Træning og sundhed **464**
- 11.8 Drejebog **467**

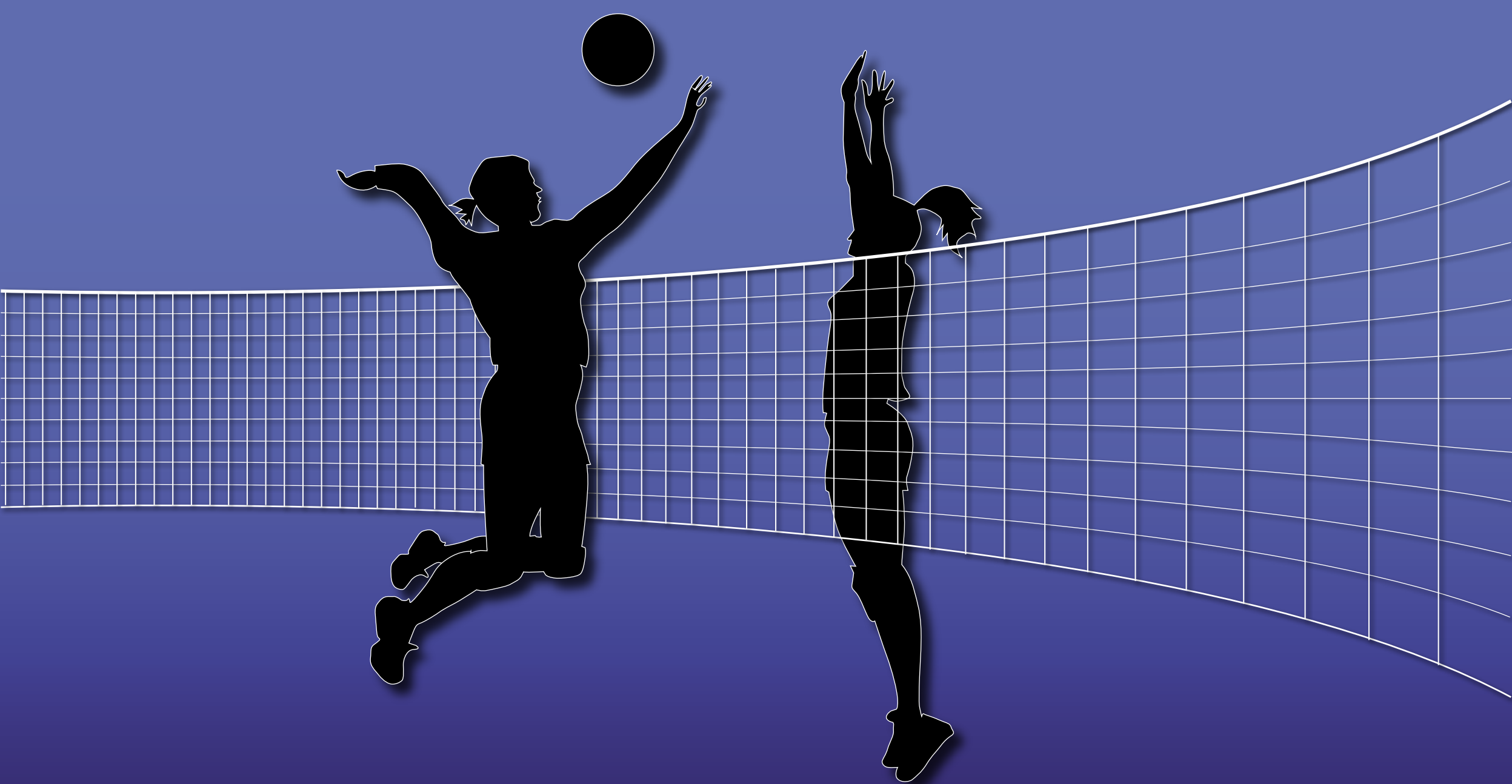


Kapitel 12 Basketball



Indholdsfortegnelse kapitel 12: Basketball

- 12.1 Basketballs historie **471**
- 12.2 Regler, ide & organisering **472**
- 12.3 Øvelser **479**
 - 12.3.1 Fokus på opvarmning (A) **481**
 - 12.3.2 Fokus på teknik (B) **485**
 - 12.3.3 Fokus på taktik (C) **489**
 - 12.3.4 Fokus på fysik (D) **492**
- 12.4 Eksempel på basketballforløb **496**
- 12.5 Evaluering **498**
- 12.6 Kan du score? **499**
- 12.7 Drejebog **503**

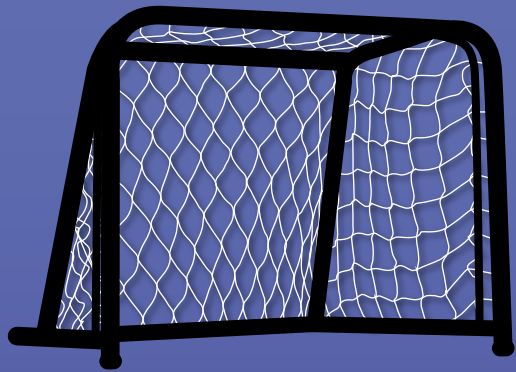


Kapitel 13 Volleyball



Indholdsfortegnelse kapitel 13: Volleyball

- 13.1 Volleyballs historie **507**
- 13.2 Regler, ide & organisering **510**
- 13.3 Øvelser **514**
 - 13.3.1 Fokus på opvarmning (A) **517**
 - 13.3.2 Fokus på teknik (B) **521**
 - 13.3.3 Fokus på taktik (C) **527**
 - 13.3.4 Fokus på kondition (D) **533**
- 13.4 Eksempel på volleyballforløb **535**
- 13.5 Evaluering **537**
- 13.6 Teamudvikling **538**
- 13.7 Springtræning **540**
- 13.8 Drejebog **544**



Kapitel 14 Floorball



Indholdsfortegnelse kapitel 14: Floorball

- 14.1 Floorballs historie **548**
- 14.2 Regler, ide & organisering **549**
- 14.3 Øvelser **555**
 - 14.3.1 Fokus på opvarmning (A) **558**
 - 14.3.2 Fokus på teknik (B) **561**
 - 14.3.3 Fokus på taktik (C) **565**
 - 14.3.4 Fokus på fysik (D) **570**
- 14.4 Eksempel på floorballforløb **574**
- 14.5 Evaluering **576**
- 14.6 Den gode floorballspiller **577**
- 14.7 Drejebog **579**



Kapitel 15

Ultimate



Indholdsfortegnelse kapitel 15: Ultimate

- 15.1 Ultimates historie **583**
- 15.2 Regler, ide & organisering **584**
- 15.3 Øvelser **587**
 - 15.3.1 Fokus på opvarmning (A) **589**
 - 15.3.2 Fokus på teknik (B) **592**
 - 15.3.3 Fokus på taktik (C) **600**
 - 15.3.4 Fokus på fysik (D) **604**
- 15.4 Eksempel på ultimateforløb **605**
- 15.5 Evaluering **607**
- 15.6 Spirit of the game **608**
- 15.7 Drejebog **611**



Kapitel 16

Flag football



Indholdsfortegnelse kapitel 16: Flag football

- 16.1 Flag footballs historie **615**
- 16.2 Regler, ide & organisering **617**
- 16.3 Øvelser **623**
 - 16.3.1 Fokus på opvarmning (A) **627**
 - 16.3.2 Fokus på offence (B) **639**
 - 16.3.3 Fokus på defence (C) **635**
- 16.4 Eksempel på flag football-forløb **637**
- 16.5 Evaluering **639**
- 16.6 Den amerikanske drøm **640**
- 16.7 Drejebog **642**



Kapitel 20 Træningsprojekt



Indholdsfortegnelse kapitel 20: Træningsprojekt

20.1 Formål **646**

20.2 Sundhedsmålinger **648**

20.3 Forløbet **649**

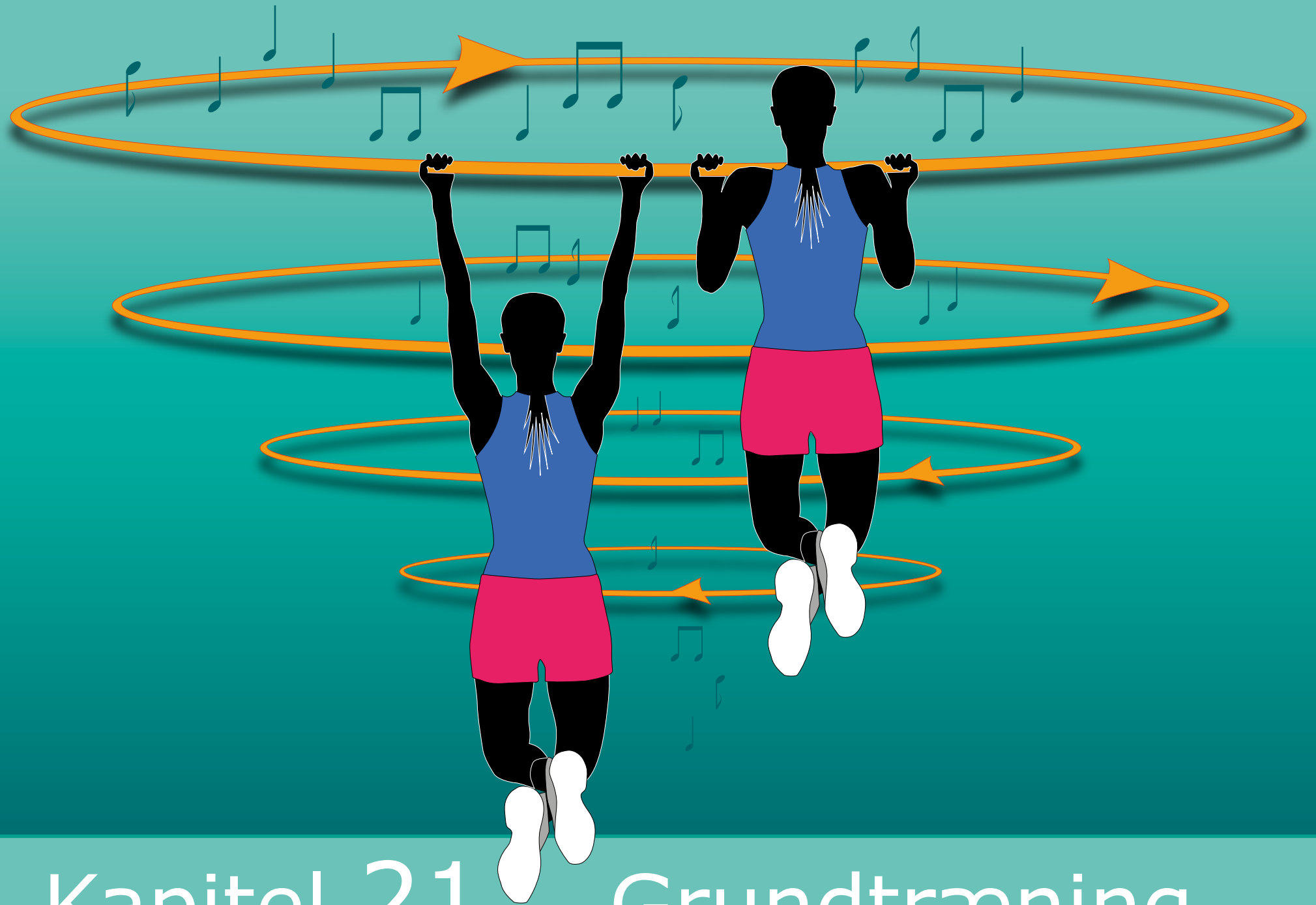
20.3.1 Træningen **649**

20.3.2 Målsætningen **652**

20.4 Rapport, resultater & log **653**

20.5 Evaluering **658**

20.6 Drejebog **659**

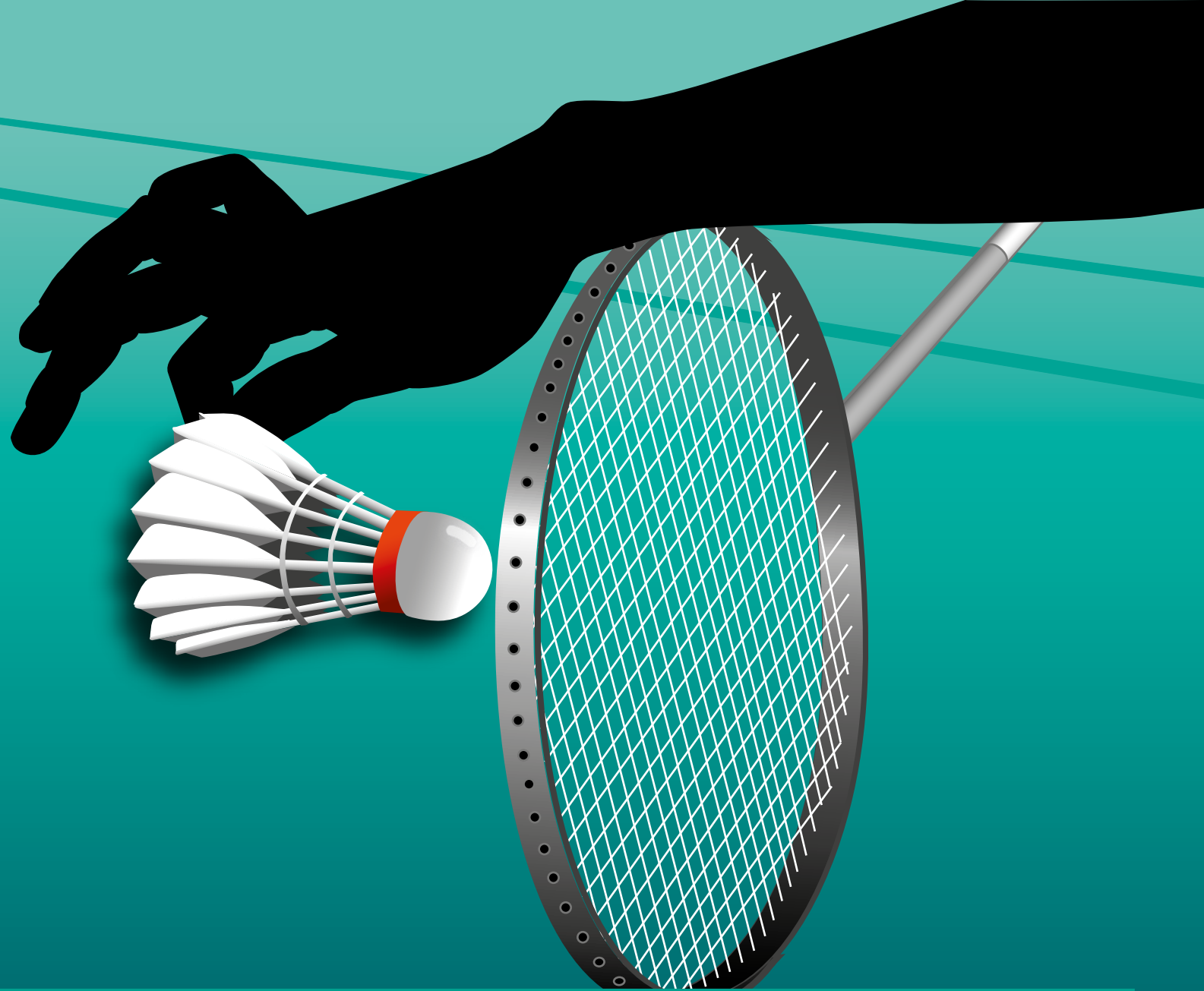


Kapitel 21 Grundtræning



Indholdsfortegnelse kapitel 21: Grundtræning

- 21.1 Formål og valg **664**
- 21.2 Opgaven **667**
- 21.3 Eksempler **668**
 - 21.3.1 Allround, generelt (A) **669**
 - 21.3.2 Allround, specifikt (B) **672**
 - 21.3.3 Musik bruges aktivt (C) **676**
 - 21.3.4 Konditionsfokus (D) **679**
- 21.4 Eksempel på grundtræningsforløb **682**
- 21.5 Evaluering **684**
- 21.6 Drejebog **685**



Kapitel 22 Badminton



Indholdsfortegnelse kapitel 22: Badminton

- 22.1 Badmintons historie **689**
- 22.2 Regler, ide & organisering **691**
- 22.3 Øvelser **695**
 - 22.3.1 Fokus på greb & serv (A) **696**
 - 22.3.2 Fokus på opvarmning (B) **700**
 - 22.3.3 Fokus på forbanen (C) **702**
 - 22.3.4 Fokus på bagbanen (D) **706**
 - 22.3.5 Fokus på selve spillet (E) **711**
- 22.4 Eksempel på badmintonforløb **716**
- 22.5 Evaluering **718**
- 22.6 Komplekse bevægelser **719**
- 22.7 Drejebog **723**



Kapitel 23 Atletik



Indholdsfortegnelse kapitel 23: Atletik

23.1 De antikke OL **727**

23.2 De moderne OL **730**

23.2.1 Fra 1896-1932 **730**

23.2.2 Fra 1936-1980 **732**

23.2.3 Fra 1984-nu **734**

23.3 Øvelser **736**

23.3.1 Sprint og stafet (A) **737**

23.3.2 Mellem- og langdistance (B) **742**

23.3.3 Længdespring (C) **745**

23.3.4 Højdespring (D) **749**

23.3.5 Kuglestød (E) **752**

23.3.6 Spydkast (F) **756**

23.3.7 Trespring (G) **760**

23.4 Eksempel på atletikforløb **763**

23.5 Evaluering **765**

23.6 Bevægelsesanalyse **766**

23.7 Drejebog **767**



Kapitel 24 Kampfsport



Indholdsfortegnelse kapitel 24: Kampsport

- 24.1 Kampsportens historie **771**
- 24.2 Regler, ide & organisering **774**
- 24.3 Øvelser **777**
 - 24.3.1 De bløde (A) **781**
 - 24.3.2 De hårde (B) **789**
 - 24.3.3 Selvforsvar (C) **796**
 - 24.3.4 Show (D) **800**
- 24.4 Eksempel på kampsportforløb **803**
- 24.5 Evaluering **805**
- 24.6 Ære og kamp **806**
- 24.7 Kamp og hormoner **808**
- 24.8 Drejebog **810**



Kapitel 25 X-Fit



Indholdsfortegnelse kapitel 25: X-Fit

- 25.1 X-Fits historie **814**
- 25.2 Regler, ide & organisering **815**
- 25.3 Øvelser **820**
 - 25.3.1 Egen kropsvægt (A) **821**
 - 25.3.2 Kettlebells og vægtbolde (B) **826**
 - 25.3.3 Slynger/TRX (C) **828**
 - 25.3.4 WOD: Fight Gone Bad (D) **831**
 - 25.3.5 WOD: AMRAP (E) **832**
 - 25.3.6 WOD: EMOM (F) **833**
 - 25.3.7 WOD: TABATA (G) **834**
 - 25.3.8 WOD: X-Fit Max (H) **835**
 - 25.3.9 WOD: X-Fit Team (I) **836**
- 25.4 Eksempel på X-Fitforløb **837**
- 25.5 Evaluering **839**
- 25.6 Strong is the new skinny **840**
- 25.7 Drejebog **843**

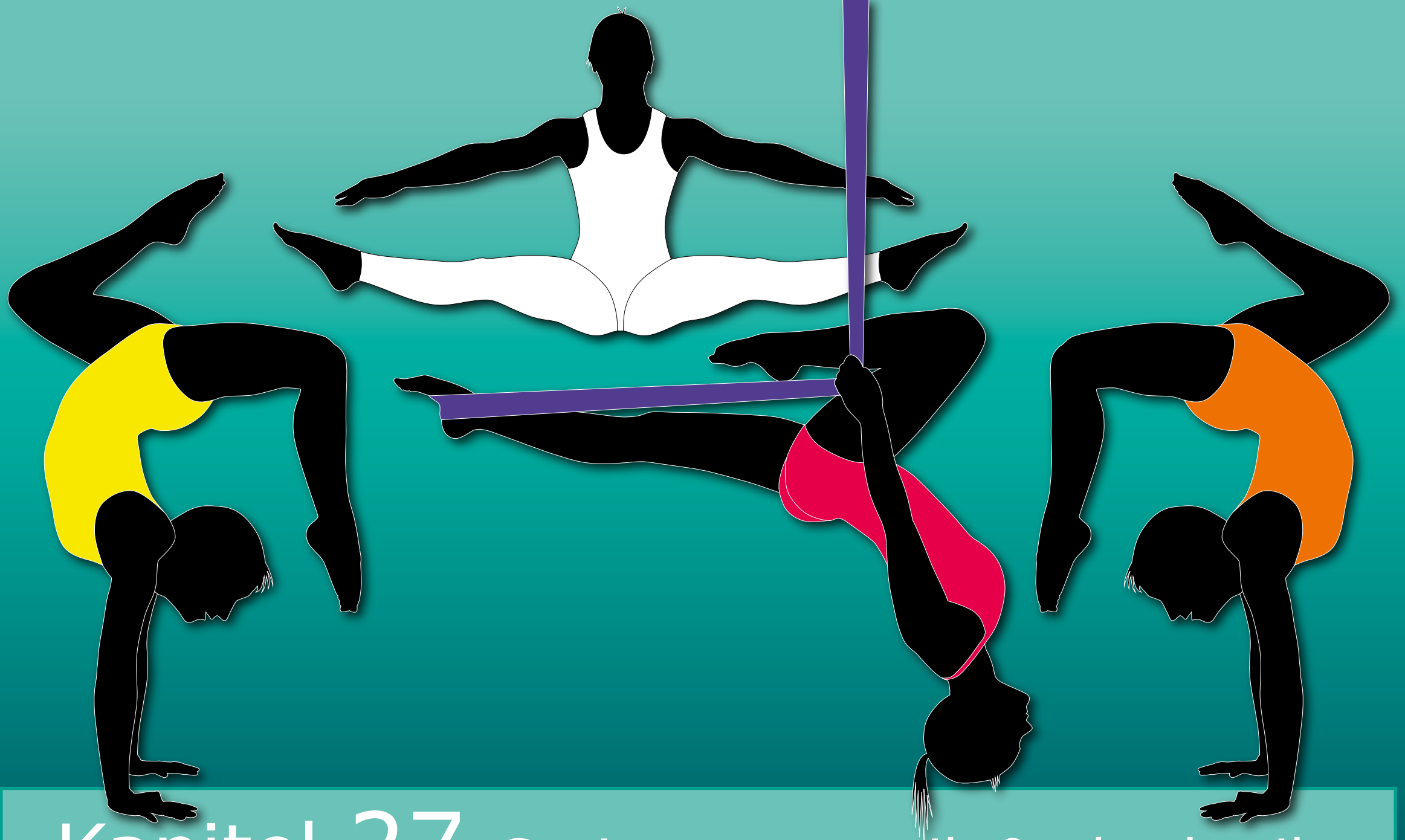


Kapitel 26 Parkour



Indholdsfortegnelse kapitel 26: Parkour

- 26.1 Parkours historie **847**
- 26.2 Regler, ide & organisering **849**
- 26.3 Øvelser **851**
 - 26.3.1 Opvarmning (A) **854**
 - 26.3.2 Jumps (B) **858**
 - 26.3.3 Rails/Rail Vaults (C) **862**
 - 26.3.4 Wall Vaults (D) **865**
- 26.4 Eksempel på parkourforløb **868**
- 26.5 Evaluering **870**
- 26.6 Subkultur **871**
- 26.7 Drejebog **874**



Kapitel 27 Springgymnastik & akrobatik



Indholdsfortegnelse kapitel 27: Springgymnastik og akrobatik

- 27.1 Historisk view **878**
- 27.2 Regler, ide & organisering **880**
- 27.3 Øvelser **884**
 - 27.3.1 Opvarmning (A) **885**
 - 27.3.2 Ruller og håndstand (B) **889**
 - 27.3.3 Spring fra gulv og minitrampolin (C) **891**
 - 27.3.4 Akrobatik (D) **898**
- 27.4 Eksempel på springgymnastik/akrobatik-forløb **905**
- 27.5 Evaluering **907**
- 27.6 God koordination **908**
- 27.7 Drejebog **911**



Kapitel 30 Rytmisk opvarmning



Indholdsfortegnelse kapitel 30: Rytmisk opvarmning

- 30.1 Hvorfor varme op? **915**
- 30.2 Selve musikken **916**
- 30.3 Bevægelseskvaliteter **918**
- 30.4 Programmets opbygning **920**
- 30.5 Øvelser **921**
 - 30.5.1 Gang (A) **922**
 - 30.5.2 Sving (B) **924**
 - 30.5.3 Hop (C) **926**
 - 30.5.4 Styrke (D) **927**
 - 30.5.5 Løb (E) **929**
 - 30.5.6 Opvarmningslege (F) **930**
- 30.6 Eksempel på rytmisk opvarmningsforløb **933**
- 30.7 Evaluering **935**
- 30.8 Labans bevægelseslære **936**
- 30.9 Drejebog **939**



Kapitel 31 Lanciers & andre folkedanse



Indholdsfortegnelse kapitel 31: Lanciers & andre folkedanse

31.1 Folkedansens historie **943**

31.2 Les Lanciers **946**

31.2.1 Første tur - La Dorset **948**

31.2.2 Anden tur - La Victoria (Komplimentturen) **949**

31.2.3 Tredje tur - Les Moulinets (Damemøllen) **950**

31.2.4 Fjerde tur - Les Visites (Visitturen) **951**

31.2.5 Femte tur - Les Lanciers (Herremøllen) **952**

31.2.6 Indmarch **953**

31.3 Traditionelle folkedanse **954**

31.3.1 Totur til Vejle **955**

31.3.2 Hamborg Sekstur **956**

31.3.3 Den muntre kreds **957**

31.4 Eksempel på forløb i folkedans **958**

31.5 Evaluering **960**

31.5 Drejebog **961**



Kapitel 32 Vild med dans



Indholdsfortegnelse kapitel 32: Vild med dans

- 32.1 Standard & latin **965**
- 32.2 Cha-cha-cha (latin) **967**
 - 32.2.1 Musikforståelse & teknik **967**
 - 32.2.2 Grundtrin og varianter **970**
- 32.3 Jive (latin) **975**
 - 32.3.1 Musikforståelse og teknik **975**
 - 32.3.2 Grundtrin og varianter **977**
- 32.4 Engelsk vals (standard) **982**
 - 32.4.1 Musikforståelse og teknik **982**
 - 32.4.2 Grundtrin og varianter **983**
- 32.5 Quickstep (standard) **987**
 - 32.5.1 Musikforståelse og teknik **987**
 - 32.5.2 Grundtrin og varianter **989**
- 32.6 Eksempler på danseforløb **993**
 - 32.6.1 Fokus på én dans **993**
 - 32.6.2 Fokus på flere danse **996**
- 32.7 Evaluering **998**
- 32.8 Drejebog **999**



Kapitel 33 Hiphop



Indholdsfortegnelse kapitel 33: Hiphop

- 33.1 Hiphoppens historie **1003**
- 33.2 Hiphop- og breakdance **1005**
- 33.3 Øvelser **1007**
 - 33.3.1 Basic hiphop dance moves (A) **1008**
 - 33.3.2 Body rolls (B) **1009**
 - 33.3.3 Hiphop-koreografier (C) **1010**
 - 33.3.4 Breakdance moves (D) **1011**
 - 33.3.5 Freezes (E) **1013**
 - 33.3.6 Battles, poses & freestyles (F) **1014**
- 33.4 Eksempel på hiphop-forløb **1017**
- 33.5 Evaluering **1019**
- 33.6 Idrættens organisering **1020**
- 33.7 Drejebog **1023**



Kapitel 34 Aerobic & stepaerobic



Indholdsfortegnelse kapitel 34: Aerobic og stepaerobic

- 34.1 Hvad er det? **1027**
- 34.2 Opbygning af serier **1029**
- 34.3 Udførelse **1031**
 - 34.3.1 Intensitet **1031**
 - 34.3.2 Musik **1031**
- 34.4 Øvelser **1032**
 - 34.4.1 Trin i aerobic (A) **1034**
 - 34.4.2 Trin i stepaerobic (B) **1035**
 - 34.4.3 Koreografier (C) **1036**
 - 34.4.4 Opvarmningslege & gruppearbejde (D) **1042**
- 34.5 Eksempel på aerobic- og stepaerobicforløb **1044**
- 34.6 Evaluering **1046**
- 34.7 Kontinuerlig træning **1047**
- 34.8 Drejebog **1050**



Kapitel 35 Dancefit



Indholdsfortegnelse kapitel 35: Dancefit

- 35.1 Dancefits historie **1054**
- 35.2 Brug af musikken **1055**
 - 35.2.1 Teksten **1056**
 - 35.2.2 Stilen **1056**
 - 35.2.3 Opbygningen **1057**
- 35.3 Udførelse **1059**
- 35.4 Øvelser **1059**
 - 35.4.1 Gruppearbejde (A) **1060**
 - 35.4.2 Koreografier (B) **1062**
- 35.5 Eksempel på dancefitforløb **1074**
- 35.6 Evaluering **1076**
- 35.7 Hvorfor dyrke dancefit? **1077**
- 35.8 Drejebog **1081**