



Helt nyt kapitel 29: Friluftsliv

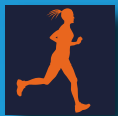
- Klatring, mountainbike, orienteringsløb & adventure race.
- Forslag til forløbsplaner, evaluering & drejebøger.
- Mange instruktionsvideoer med speak (bl.a. om sikkerhed).
- Delkapitel om "Det frie liv".
- Delkapitel om "Arbejdskravsanalyse" (både generelt og konkret eksempel).

Kraftigt revideret kapitel 32: Vild med dans

- Alle videoer er udbygget, så variationen af den pågældende dans ses både fra herrens synsvinkel, damens synsvinkel og sammen. I de fleste tilfælde suppleret med optagelser af professionelle dansere.
- Nye variationer i flere af dansene samt nye forløbsforslag & revidering af tekst.

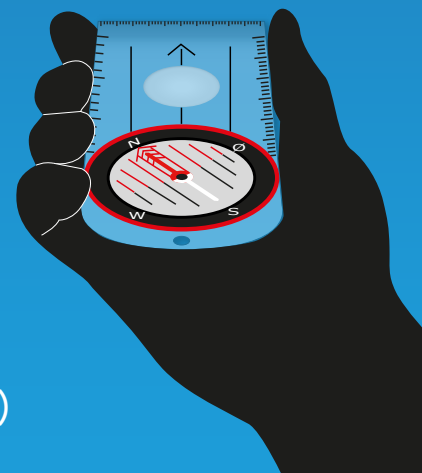
Kapitel 30, 32, 33, 34, 35, 36

I alle videoer er der tydelig tælling af taktslag, så trinnene er nemmere at følge.



Biptest/yoyo-test

Fri online adgang til biptest med vurderinger af præstationen (sundhed, gennemsnit & karakter)



Andre ændringer

- KAPITEL 3: Ny tabel med kondital, der både viser en sundhedsvurdering og en vurdering ud fra landsgennemsnittet fra en stor undersøgelse.
- KAPITEL 4: Udvidet delkapitel om doping.
- KAPITEL 5: Nyt delkapitel om "Trænerroller og ledelse" i idræt.
- KAPITEL 6: Nyt delkapitel om "Hovedskader" + justeret tekst om RICE-princippet.
- KAPITEL 8: Præciseringer vedr. COT og foretrukken ganghastighed.
- KAPITEL 9: Nyt delkapitel om "Sportens skyggesider" (fx foul play & matchfixing).
- KAPITEL 11-16: Vigtigste regler i boldspil samlet på én enkelt side til hvert spil.
- KAPITEL 20: Nyt om BMI, ny opbygning af træningsprojektrapporten, eksempel på træningsprojektforløb samt mulighed for evaluering af kondital (herunder brug af rotest). Desuden adgang til online biptest.
- KAPITEL 21: Ny grundtræningstest (+indarbejdet i forløbsplanen).
- KAPITEL 23: Kraftigt udvidet bevægelsesanalyse.
- KAPITEL 27: Nye videoer med akrobatik.
- KAPITEL 31: Nye variationer af Les Lanciers (videoer).
- + *Opdaterede figurer/tabeller alle relevante steder*

