

+ 77 sider

Yubio idræt C+B - Nyt i 2022



Opdateringer (mest historiske) i kapitel 1, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 22 & 24.

- Kapitel 3:** Revideret delkapitel om anaerob træning (kapitel 3.5)
- Kapitel 4:** Tilføjelse af nyt delkapitel om transkønnede og sport (kapitel 4.10.1)
- Kapitel 8:** Udvidelse af anatomien vedr. ledtyper og forskellige bevægelser af led (kapitel 8.4.2)
Helt nyt delkapitel om anaerob træning (kapitel 8.9)
- Kapitel 9:** Helt nyt delkapitel om idræt og identitet (kapitel 9.8)
- Kapitel 10:** Tilføjelse af spikeball (kapitel 10.3.3)
- Kapitel 18:** Helt nyt kapitel om softball (historie, regler, øvelser, videoer, forløb m.m.)
- Kapitel 29:** Skabelon til arbejdskravsanalyse, som kan udfyldes efter behov
- Kapitel 32:** Konkrete musikforslag til cha-cha-cha, jive, engelsk vals og quickstep
- Kapitel 99:** Helt nyt kapitel om idrætsfagets metoder (fx til brug i SRP/SRO/SSO/SOP)

+ Tilføjelse af **arbejdsspørgsmål** til de teoretiske kapitler

+ Udarbejdelse af flere **screencasts** til bogens teoretiske emner (udbygges løbende)

