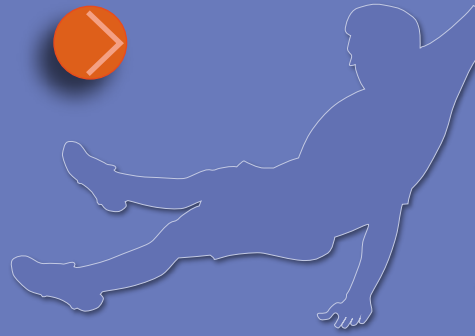


IDRÆT C  
2017





**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

Kapitel 1 Idræt og sundhed



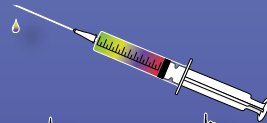
Kapitel 2 Menneskets fysiologi



Kapitel 3 Træningslære



Kapitel 4 Doping



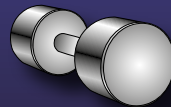
Kapitel 5 Idrætspsykologi



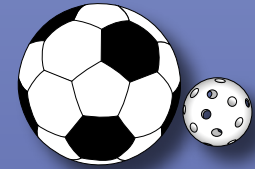
Kapitel 6 Idrætsskader



Kapitel 7 Tests



Boldspil



Klassiske & nye idrætter



Musik & bevægelse



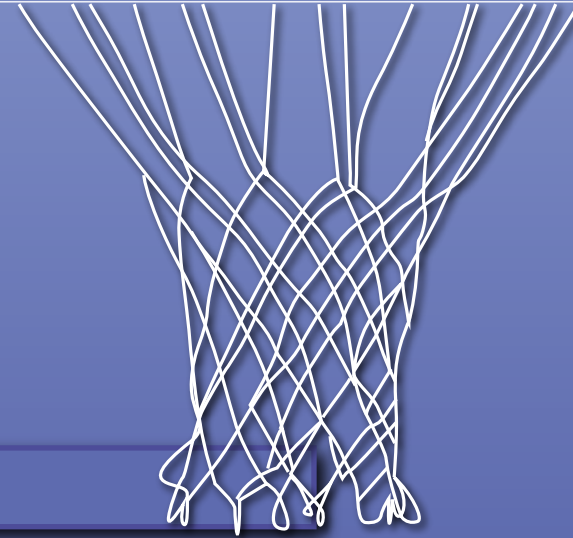
# BOLDSPIL

Kapitel 10 Boldbasis



Kapitel 11 Fodbold

Kapitel 12 Basketball

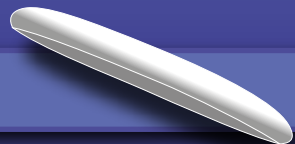


Kapitel 13 Volleyball

Kapitel 14 Floorball



Kapitel 15 Ultimate



Kapitel 16 Flagfootball



# 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



# MUSIK OG BEVÆGELSE

---



Kapitel 30 Rytmask opvarmning



Kapitel 31 Lanciers og andre folkedanse

Kapitel 32 Vild med dans

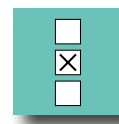
Kapitel 33 Hip-hop







# Kapitel 1 Idræt og sundhed



# Indholdsfortegnelse kapitel 1: Idræt og sundhed

---

1.1 Sundhedens ansigter

1.2 Er jeg sund?

1.2.1 Arv og miljø

1.2.2 KRAM

1.2.3 Søvn

1.2.4 Oplevet sundhed

1.2.5 Et forskruet kropsideal

1.2.6 Spiseforstyrrelser

1.3 Idræt og sundhed

1.3.1 Fysisk aktivitet hos børn & unge

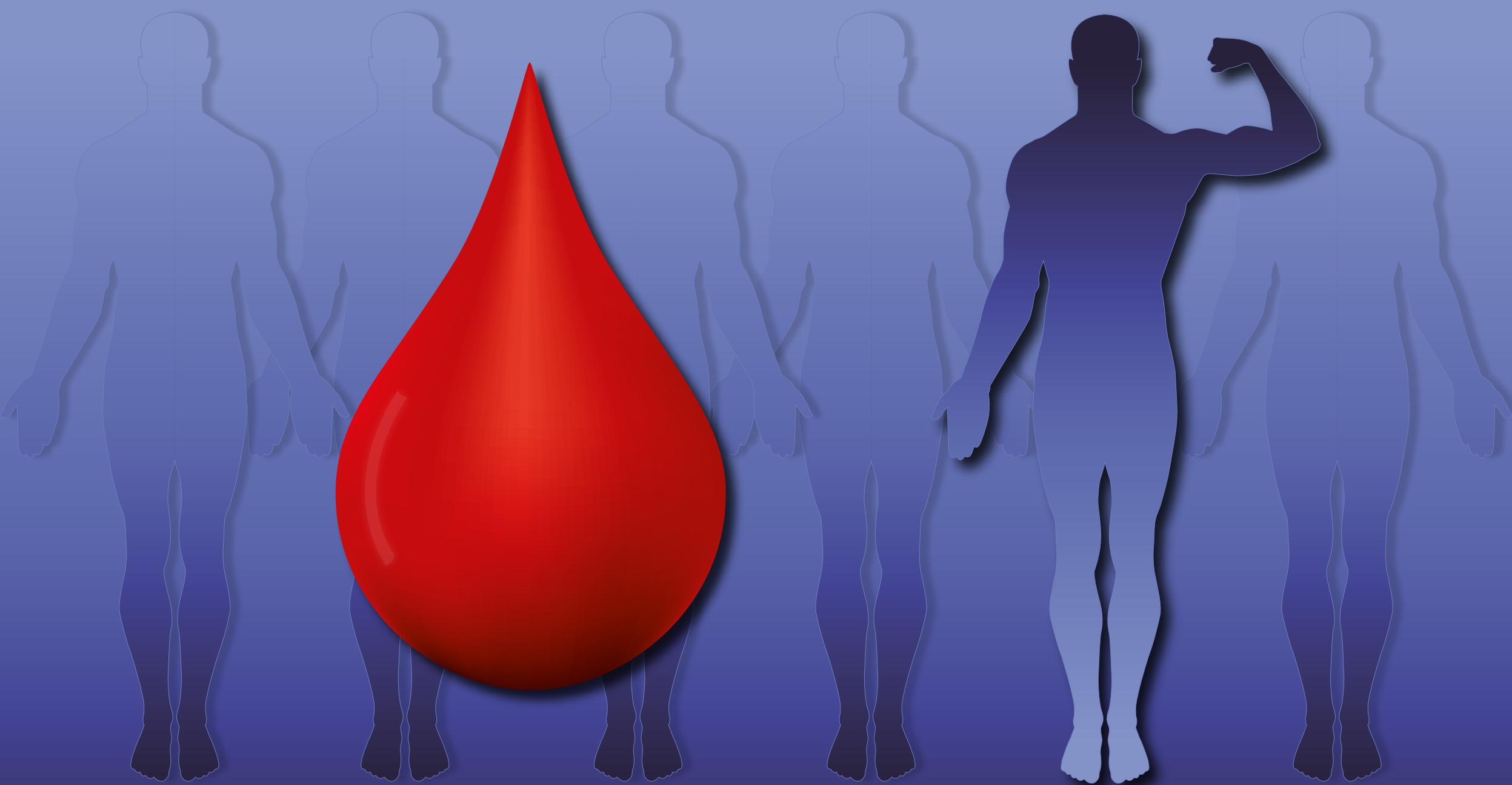
1.3.2 Fysisk aktivitet hos voksne

1.3.3 Effekter af fysisk aktivitet

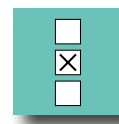
1.3.4 Hvor mange, hvem og hvor?

1.4 Min sundhedsprofil





# Kapitel 2 Menneskets fysiologi



# Indholdsfortegnelse kapitel 2: Menneskets fysiologi

---

## 2.1 Indledning

## 2.2 Åndedrætssystem og blodkredsløb

### 2.2.1 Åndedræt og vejrtrækning

### 2.2.2 Blodkredsløb og puls

### 2.2.3 Mere om blod

### 2.2.4 Reguleringsmekanismer

## 2.3 Muskler, knogler og led

### 2.3.1 Musklernes opbygning og funktion

### 2.3.2 Tre typer muskelarbejde

### 2.3.3 Mere om muskelarbejde

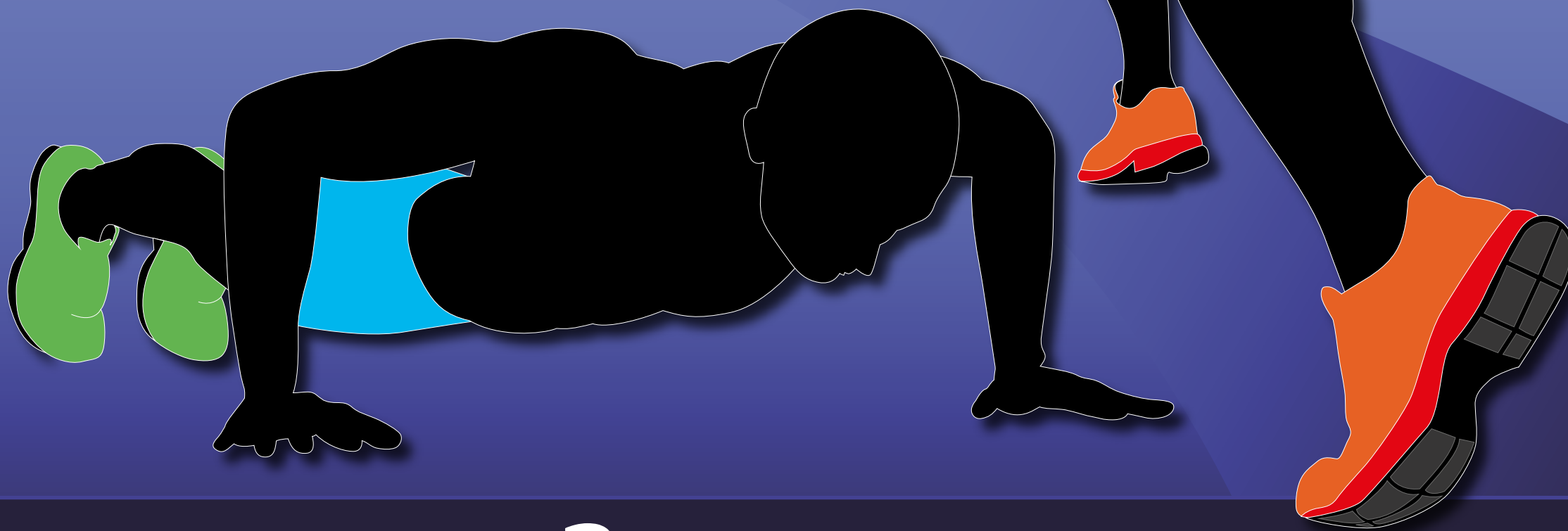
### 2.3.4 Nervesystemet og musklerne

### 2.3.5 Anatomi

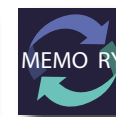
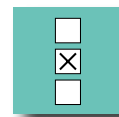
## 2.4 Kost og energi

### 2.4.1 Næringsstoffer og træning

### 2.4.2 Dannelse af ATP i kroppen



# Kapitel 3 Træningslære



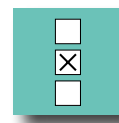
# Indholdsfortegnelse kapitel 3: Træningslære

---

- 3.1 Superkompensation
- 3.2 Arbejdets tre faser
- 3.3 Opvarmning/nedvarmning
- 3.4 Aerob træning
  - 3.4.1 Kondital og udholdenhed
  - 3.4.2 Kontinuerlig træning
  - 3.4.3 Intervaltræning
  - 3.4.4 Mærkbare effekter
- 3.5 Anaerob træning
- 3.6 Styrketræning
  - 3.6.1 Muskelstyrke
  - 3.6.2 Muskeludholdenhed
  - 3.6.3 Forspænding/spændstighed
- 3.7 Smidighedstræning



# Kapitel 4 Doping



# Indholdsfortegnelse kapitel 4: Doping

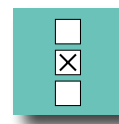
---

- 4.1 Dopingens historie
- 4.2 Dopinglisten, tests og straf
- 4.3 Hvem doper sig?
- 4.4 Skal doping frigives?
- 4.5 Doping og udholdenhed
  - 4.5.1 EPO
  - 4.5.2 Bloddoping
  - 4.5.3 Andre metoder
- 4.6 Doping og styrke
  - 4.6.1 Anabole steroider
  - 4.6.2 Andre metoder
- 4.7 Mand eller kvinde?
- 4.8 Snyder ved tests



# Kapitel 5 Idrætspsykologi





# Indholdsfortegnelse kapitel 5: Idrætspsykologi

---

5.1 Introduktion

5.2 Individuel toppræstation

5.2.1 Motivation og målsætning

5.2.2 Spændingsregulering

5.3 Holdets toppræstation

5.3.1 Det velfungerende team

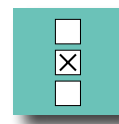
5.3.2 Samarbejde, roller & hierarki

5.3.3 Kommunikation

5.4 Aggression i idræt



# Kapitel 6 Idrætsskader



# Indholdsfortegnelse kapitel 6: Idrætsskader

---

## 6.1 Når skaden er sket

### 6.1.1 Den akutte behandling

### 6.1.2 Efterbehandling & genoptræning

## 6.2 Skader i musklerne

### 6.2.1 Fibersprængning & forstrækning

### 6.2.2 Trælår og "lammer"

## 6.3 Skader ved knæledet

### 6.3.1 Ledbånd, korsbånd & menisk

### 6.3.2 Løberknæ og springerknæ

## 6.4 Skader i fodledet

## 6.5 Andre skader/lidelser

### 6.5.1 Skinnebensbetændelse

### 6.5.2 Lyskenskade

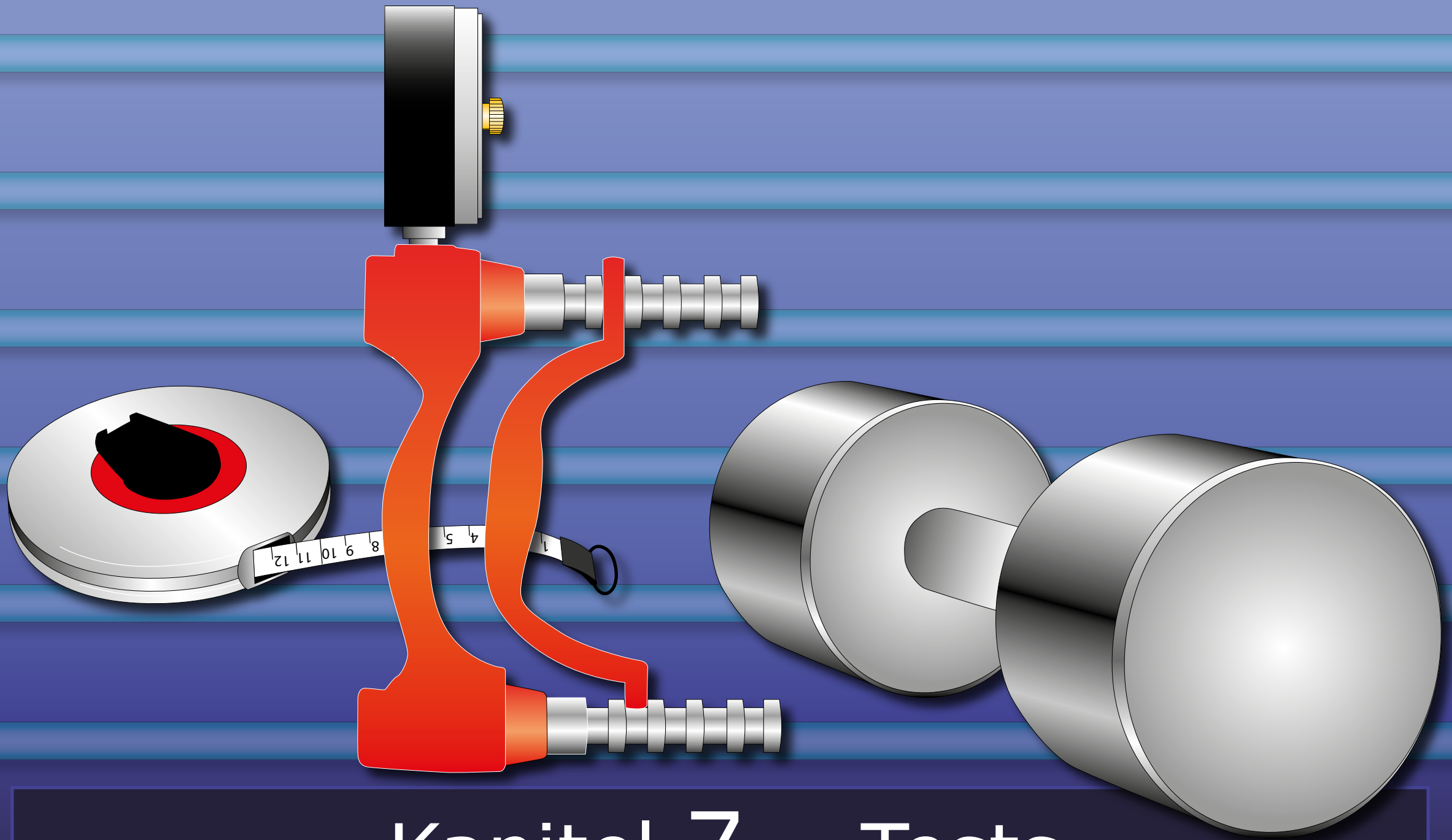
### 6.5.3 Betændelse i akillesenen

### 6.5.4 Albueskader

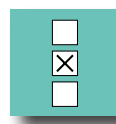
### 6.5.5 Kramper og sidesting

### 6.5.6 Hypermobilitet

### 6.5.7 Knoglebrud



# Kapitel 7 Tests



# Indholdsfortegnelse kapitel 7: Tests

---

## 7.1 Testtyper

## 7.2 Test af kondition

### 7.2.1 Biptest/yo-yo-test

### 7.2.2 Coopers løbetest

### 7.2.3 Åstrands nomogram

### 7.2.4 Pulsforholdstest

## 7.3 Test af styrke

### 7.3.1 Bænkpres

### 7.3.2 Armstrækkere

### 7.3.3 Kropshævninger

### 7.3.4 Squat/benpres

### 7.3.5 Submaksstest til estimering af 1 RM

## 7.4 Allround tests

## 7.5 Test af opvarmningens effekt

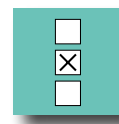
## 7.6 Test af bevægelighed

## 7.7 Tests i samarbejde med matematik



Kapitel 10

Boldbasis



# Indholdsfortegnelse kapitel 10: Boldbasis

---

10.1 Historie

10.2 Teori om boldspil

10.2.1 Boldspilsfamilierne

10.2.2 Taktikker

10.2.3 Læringstrinmodellen

10.2.4 Spiludvikling

10.3 Øvelser

10.3.1 Fokus på opvarmning (A)

10.3.2 Kaospil (B)

10.3.3 Net/væg-spil (C)

10.3.4 Slagspil (D)

10.3.5 Træfspil (E)

10.4 Eksempler på boldbasisforløb

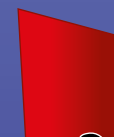
10.4.1 Generel boldbasis

10.4.2 Kaospil og den gode holdspiller

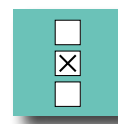
10.5 Evaluering

10.6 Drejebog





# Kapitel 11 Fodbold



# Indholdsfortegnelse kapitel 11: Fodbold

---

11.1 Fodboldens historie

11.2 Regler, ide & organisering

11.3 Øvelser

11.3.1 Fokus på opvarmning (A)

11.3.2 Fokus på teknik (B)

11.3.3 Fokus på taktik (C)

11.3.4 Fokus på fysik (D)

11.4 Eksempel på fodboldforløb

11.5 Evaluering

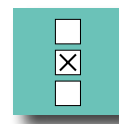
11.6 Hooliganisme

11.7 Træning og sundhed

11.8 Drejebog



# Kapitel 12      Basketball



# Indholdsfortegnelse kapitel 12: Basketball

---

12.1 Basketballs historie

12.2 Regler, ide & organisering

12.3 Øvelser

12.3.1 Fokus på opvarmning (A)

12.3.2 Fokus på teknik (B)

12.3.3 Fokus på taktik (C)

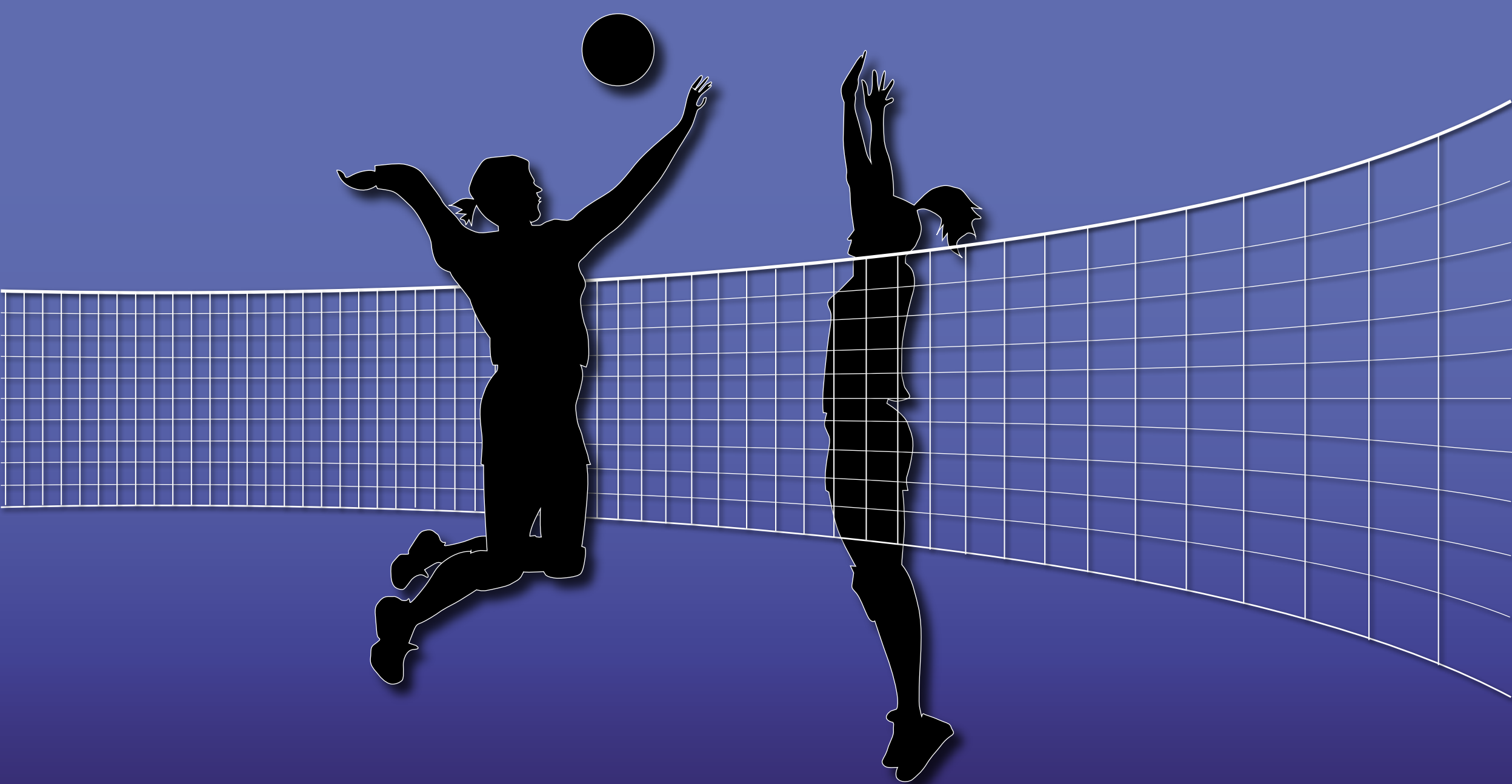
12.3.4 Fokus på fysik (D)

12.4 Eksempel på basketballforløb

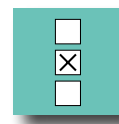
12.5 Evaluering

12.6 Kan du score?

12.7 Drejebog



Kapitel 13      Volleyball



# Indholdsfortegnelse kapitel 13: Volleyball

---

13.1 Volleyballs historie

13.2 Regler, ide & organisering

13.3 Øvelser

13.3.1 Fokus på opvarmning (A)

13.3.2 Fokus på teknik (B)

13.3.3 Fokus på taktik (C)

13.3.4 Fokus på fysik (D)

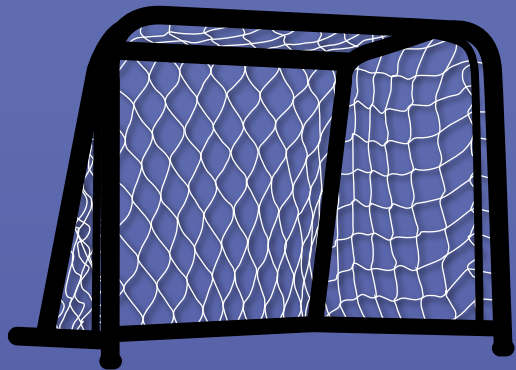
13.4 Eksempel på volleyballforløb

13.5 Evaluering

13.6 Teamudvikling

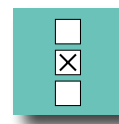
13.7 Springtræning

13.8 Drejebog



# Kapitel 14 Floorball





# Indholdsfortegnelse kapitel 14: Floorball

---

14.1 Floorballs historie

14.2 Regler, ide & organisering

14.3 Øvelser

14.3.1 Fokus på opvarmning (A)

14.3.2 Fokus på teknik (B)

14.3.3 Fokus på taktik (C)

14.3.4 Fokus på fysik (D)

14.4 Eksempel på floorballforløb

14.5 Evaluering

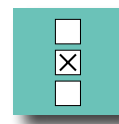
14.6 Den gode floorballspiller

14.7 Drejebog



Kapitel 15

Ultimate



# Indholdsfortegnelse kapitel 15: Ultimate

---

15.1 Ultimates historie

15.2 Regler, ide & organisering

15.3 Øvelser

15.3.1 Fokus på opvarmning (A)

15.3.2 Fokus på teknik (B)

15.3.3 Fokus på taktik (C)

15.3.4 Fokus på fysik (D)

15.4 Eksempel på ultimateforløb

15.5 Evaluering

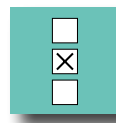
15.6 Spirit of the game

15.7 Drejebog



Kapitel 16

Flagfootball



# Indholdsfortegnelse kapitel 16: Flagfootball

---

16.1 Flagfootballs historie

16.2 Regler, ide & organisering

16.3 Øvelser

16.3.1 Fokus på opvarmning (A)

16.3.2 Fokus på teknik (B)

16.3.3 Fokus på taktik (C)

16.3.4 Fokus på fysik (D)

16.4 Eksempel på flagfootballforløb

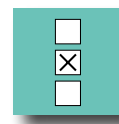
16.5 Evaluering

16.6 Roller og teamsamarbejde

16.7 Drejebog



# Kapitel 20 Træningsprojekt



# Indholdsfortegnelse kapitel 20: Træningsprojekt

---

20.1 Formål

20.2 Sundhedsmålinger

20.3 Forløbet

20.3.1 Træningen

20.3.2 Målsætningen

20.4 Rapport, resultater & log

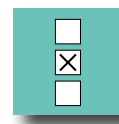
20.5 Evaluering

20.6 Drejebog





# Kapitel 21 Grundtræning



# Indholdsfortegnelse kapitel 21: Grundtræning

---

21.1 Formål og valg

21.2 Opgaven

21.3 Eksempler

21.3.1 Allround, generelt (A)

21.3.2 Allround, specifikt (B)

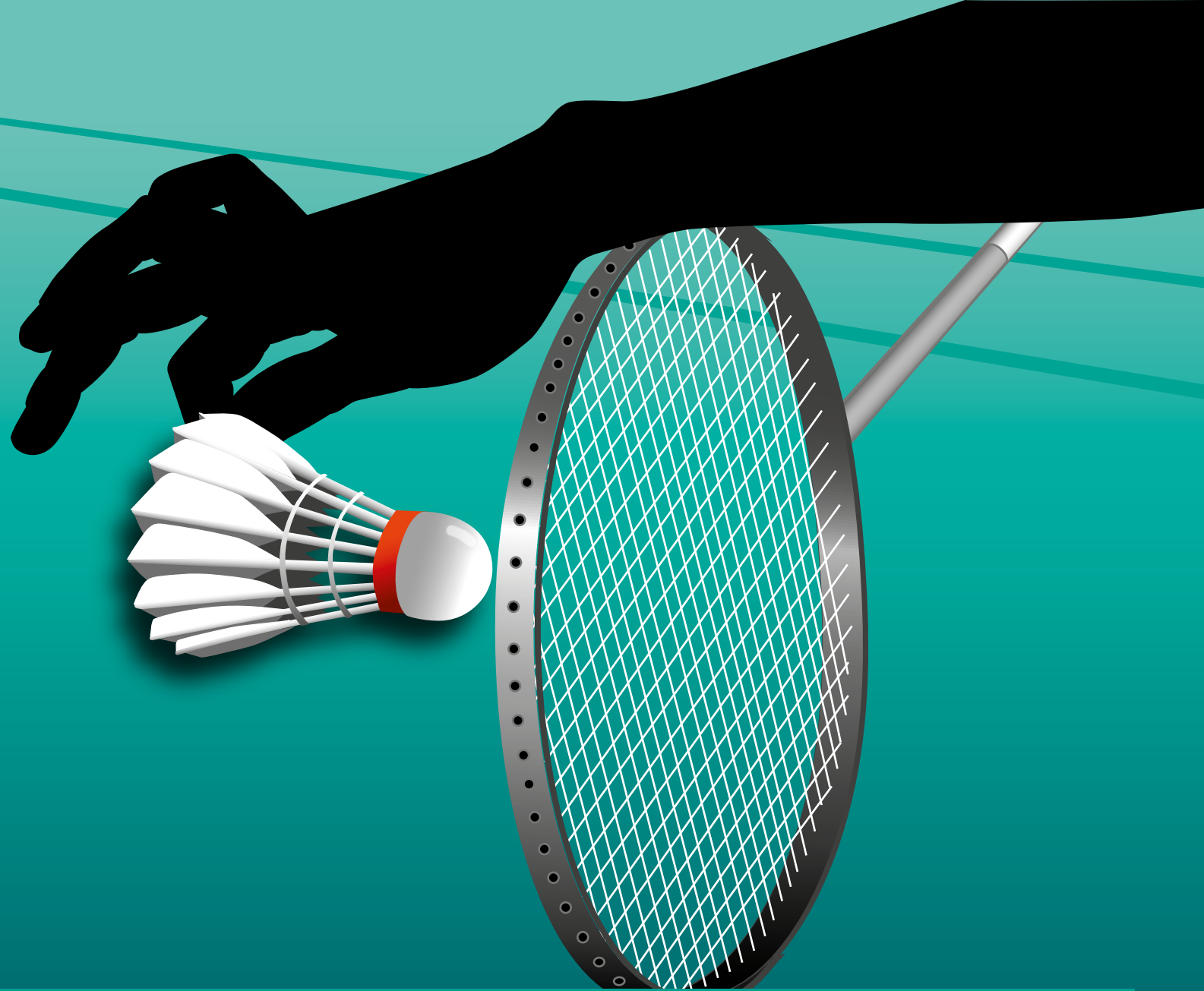
21.3.3 Musik bruges aktivt (C)

21.3.4 Konditionsfokus (D)

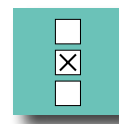
21.4 Eksempel på grundtræningsforløb

21.5 Evaluering

21.6 Drejebog



# Kapitel 22 Badminton



# Indholdsfortegnelse kapitel 22: Badminton

---

22.1 Badmintons historie

22.2 Regler, ide & organisering

22.3 Øvelser

22.3.1 Fokus på greb & serv (A)

22.3.2 Fokus på opvarmning (B)

22.3.3 Fokus på forbanen (C)

22.3.4 Fokus på bagbanen (D)

22.3.5 Fokus på selve spillet (E)

22.4 Eksempel på badmintonforløb

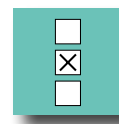
22.5 Evaluering

22.6 Komplekse bevægelser

22.7 Drejebog



Kapitel 23    Atletik



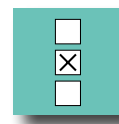
# Indholdsfortegnelse kapitel 23: Atletik

---

- 23.1 Atletikkens historie
- 23.2 Regler, ide & organisering
- 23.3 Øvelser
  - 23.3.1 Fokus på løb (A)
  - 23.3.2 Fokus på spring (B)
  - 23.3.3 Fokus på kast/stød (C)
- 23.4 Eksempel på atletikforløb
- 23.5 Evaluering
- 23.6 Bevægelsesanalyse
- 23.7 Drejebog



# Kapitel 24 Kampfsport



# Indholdsfortegnelse kapitel 24: Kampsport

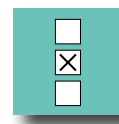
---

- 24.1 Kampsportens historie
- 24.2 Regler, ide & organisering
- 24.3 Øvelser
  - 24.3.1 De bløde (A)
  - 24.3.2 De hårde (B)
  - 24.3.3 Selvforsvar (C)
  - 24.3.4 Show (D)
- 24.4 Eksempel på kampsportforløb
- 24.5 Evaluering
- 24.6 Ære og kamp
- 24.7 Kamp og hormoner
- 24.8 Drejebog





# Kapitel 25 X-fit



# Indholdsfortegnelse kapitel 25: X-Fit

---

25.1 X-Fits historie

25.2 Regler, ide & organisering

25.3 Øvelser

25.3.1 Øvelser med egen kropsvægt

25.3.2 Øvelser med kettlebells og vægte

25.3.3 Øvelser med slynger

25.3.4 WOD

25.4 Eksempel på X-Fitforløb

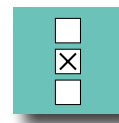
25.5 Evaluering

25.6 Strong is the new skinny

25.7 Drejebog



# Kapitel 26 Parkour



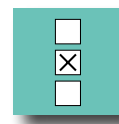
# Indholdsfortegnelse kapitel 26: Parkour

---

- 26.1 Parkours historie
- 26.2 Regler, ide & organisering
- 26.3 Øvelser
  - 26.6.1 Crawling/Balance
  - 26.6.2 Jumps
  - 26.6.3 Rails/Rail Vaults
  - 26.6.4 Wall Vaults
- 26.4 Eksempel på Parkour-forløb
- 26.5 Evaluering
- 26.6 Subkultur
- 26.7 Flow
- 26.8 Drejebog



# Kapitel 30 Rytmisk opvarmning



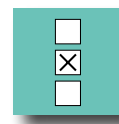
# Indholdsfortegnelse kapitel 30: Rytmisk opvarmning

---

- 30.1 Hvorfor varme op?
- 30.2 Musikforståelse og tælling
- 30.3 Hvordan skal programmet bygges op?
- 30.4 Øvelser
  - 30.4.1 Icebreakers
  - 30.4.2 Løb
  - 30.4.3 Sving
  - 30.4.4 Styrke
  - 30.4.5 Gang & hop
- 30.5 Evaluering
- 30.8 Drejebog



# Kapitel 31 Lanciers og andre folkedanse



# Indholdsfortegnelse kapitel 31: Lanciers & andre folkedanse

---

31.1 Folkedansens historie

31.2 Les Lanciers

31.2.1 Første tur

31.2.2 Anden tur

31.2.3 Tredje tur

31.2.4 Fjerde tur

31.2.5 Femte tur

31.2.6 Indmarch & udmarch

31.3 Traditionelle folkedanse

31.3.1 Totur til Vejle

31.3.2 Hamborg Sekstur

31.3.3 Den muntre kreds

31.4 Eksempel på forløb i lanciers & andre folkedanse

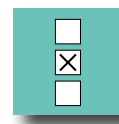
31.5 Evaluering

31.5 Drejebog





# Kapitel 32 Vild med dans



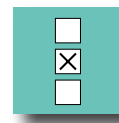
# Indholdsfortegnelse kapitel 32: Vild med dans

---

- 32.1 Standard & latin
- 32.2 Cha-cha-cha (latin)
  - 32.2.1 Musikforståelse & teknik
  - 32.2.2 Grundtrin og varianter
- 32.3 Jive (latin)
  - 32.3.1 Musikforståelse og teknik
  - 32.3.2 Grundtrin og varianter
- 32.4 Engelsk vals (standard)
  - 32.4.1 Musikforståelse og teknik
  - 32.4.2 Grundtrin og varianter
- 32.5 Quickstep (standard)
  - 32.5.1 Musikforståelse og teknik
  - 32.5.2 Grundtrin og varianter
- 32.6 Eksempler på danseforløb
  - 32.6.1 Fokus på én dans
  - 32.6.2 Fokus på flere danse
- 32.7 Evaluering
- 32.8 Drejebog



# Kapitel 33 Hip-hop



# Indholdsfortegnelse kapitel 33: Hip-hop

---

- 33.1 Hip-hoppens historie
- 33.2 Freestyle og improvisation
- 33.3 Øvelser
  - 33.3.1 Grundtrin
  - 33.3.2 Koreografi
  - 33.3.3 Freezes
  - 33.3.4 Bodyrolls & separationsbevægelser
- 33.4 Forslag til forløb i hip-hop
- 33.5 Evaluering
- 33.6 Drejebog