



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



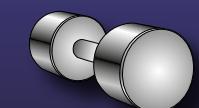
Kapitel 3 Træningslære



Kapitel 4 Doping

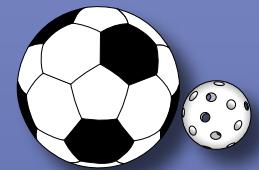


Kapitel 5 Idrætspsykologi



Kapitel 6 Idrætsskader

Boldspil



Klassiske & nye idrætter



Musik & bevægelse

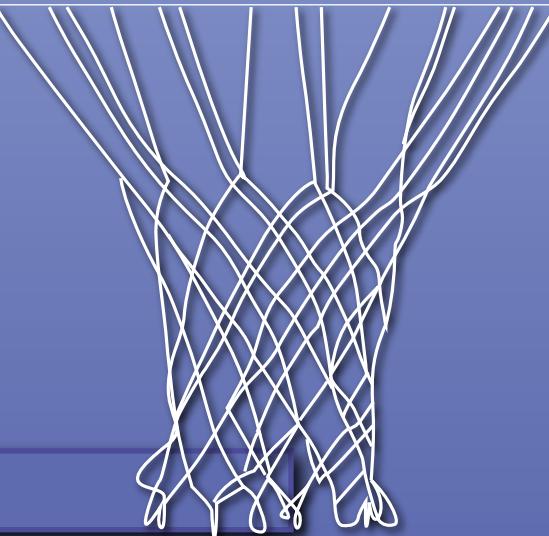
BOLDSPIEL

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 Rytmisk opvarmning

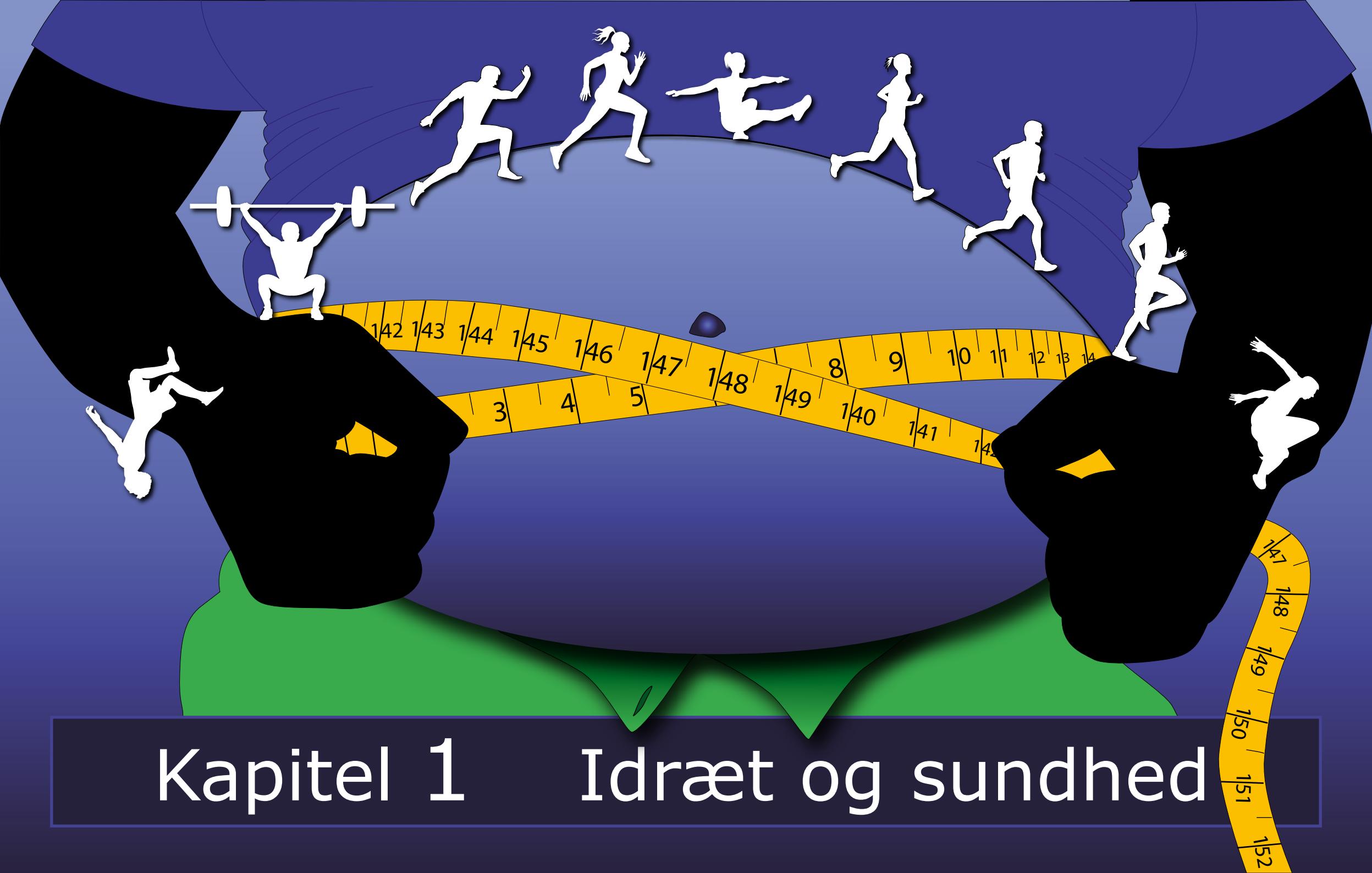


Kapitel 31 Lanciers og andre folkedanse

Kapitel 32 Vild med dans

Kapitel 33 Hip-hop





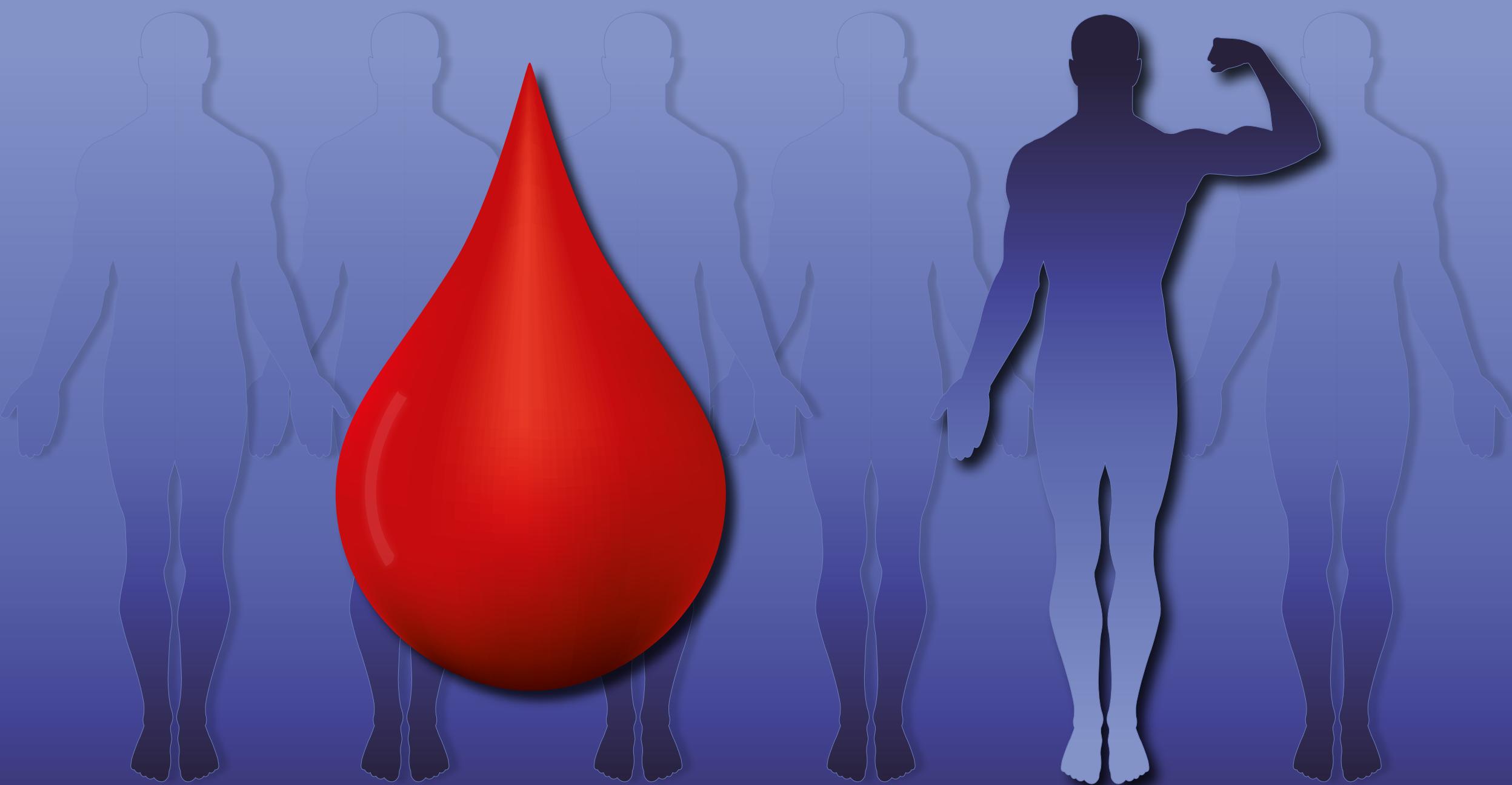
Kapitel 1

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

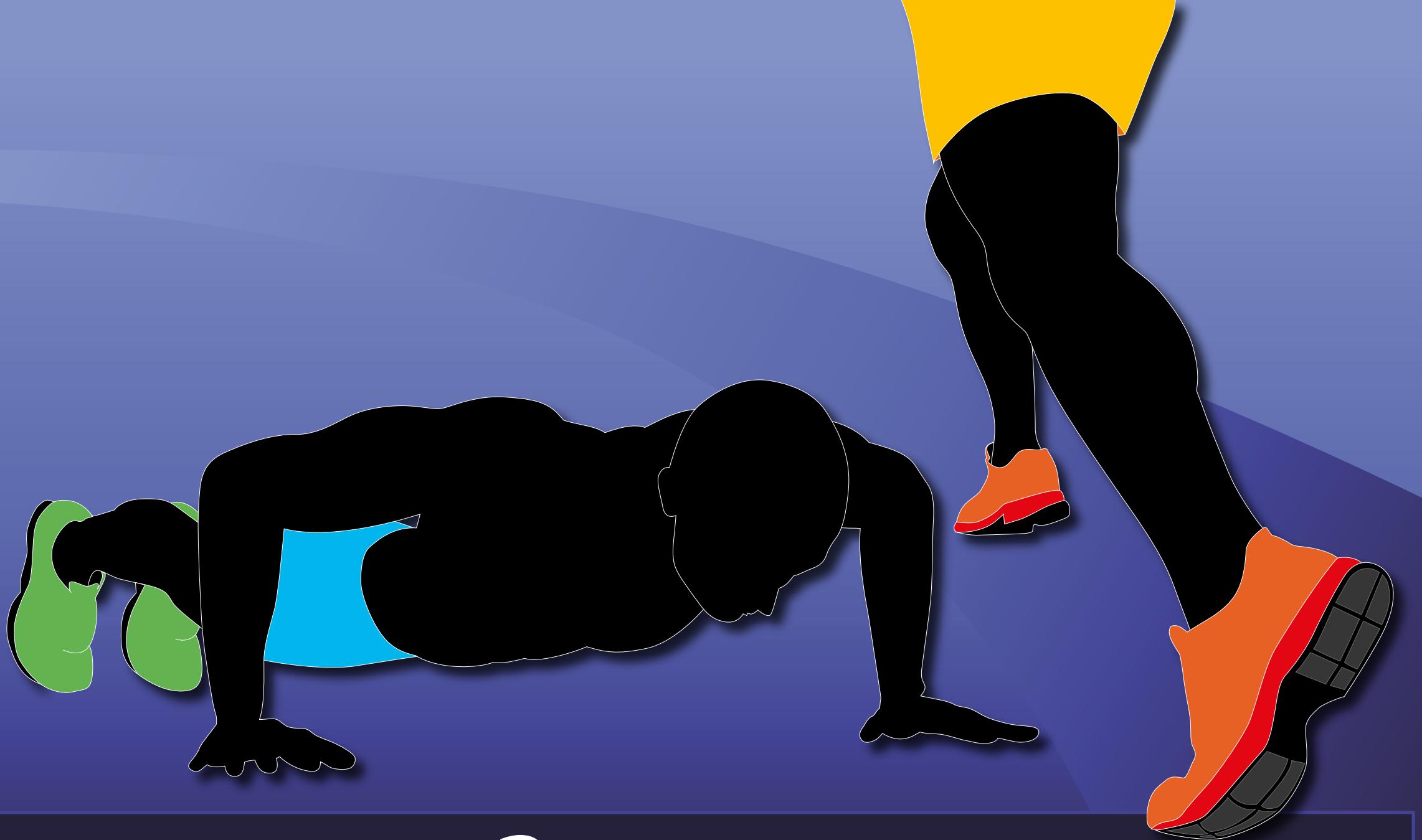


Kapitel 2 Menneskets fysiologi

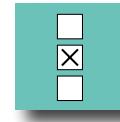


Indholdsfortegnelse kapitel 2: Menneskets fysiologi

- 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 Muskernes 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

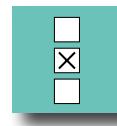


Indholdsfortegnelse kapitel 4: Doping

- 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 Snyd 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

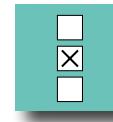
 5.3.2 Samarbejde, roller & hierarki

 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 & genopræning

6.2 Skader i musklerne

 6.2.1 Fibersprængning & forstrækning

 6.2.2 Trælår og "lammer"

6.3 Skader ved knæleddet

 6.3.1 Ledbånd, korsbånd & menisk

 6.3.2 Løberknæ og springerknæ

6.4 Skader i fodleddet

6.5 Andre skader/lidelser

 6.5.1 Skinnebensbetændelse

 6.5.2 Lyskenskade

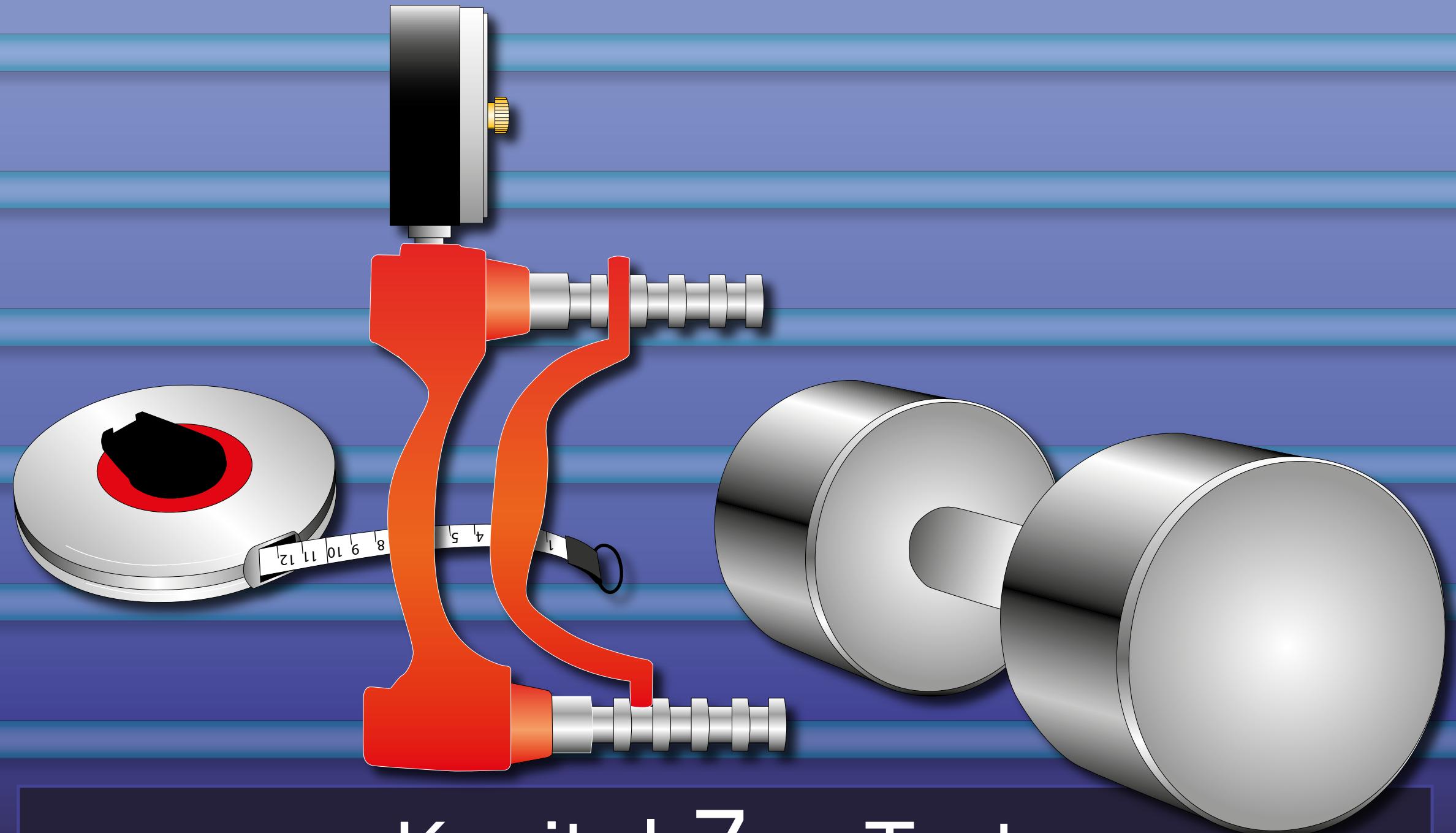
 6.5.3 Betændelse i akillessenen

 6.5.4 Albueskader

 6.5.5 Kramper og sidesting

6.5.6 Hypermobilitet

6.5.7 Knoglebrud



Kapitel 7 Tests



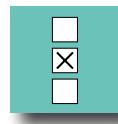
Indholdsfortegnelse kapitel 7: Tests

- 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 Armstrækere
 - 7.3.3 Kropshævninger
 - 7.3.4 Squat/benpres
 - 7.3.5 Submakstest 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 Kaosspil (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 Kaosspil og den gode holdspiller

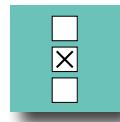
10.5 Evaluering

10.6 Drejebog



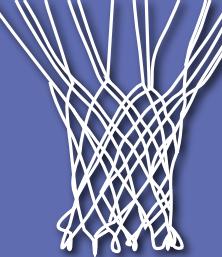
Kapitel 11

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

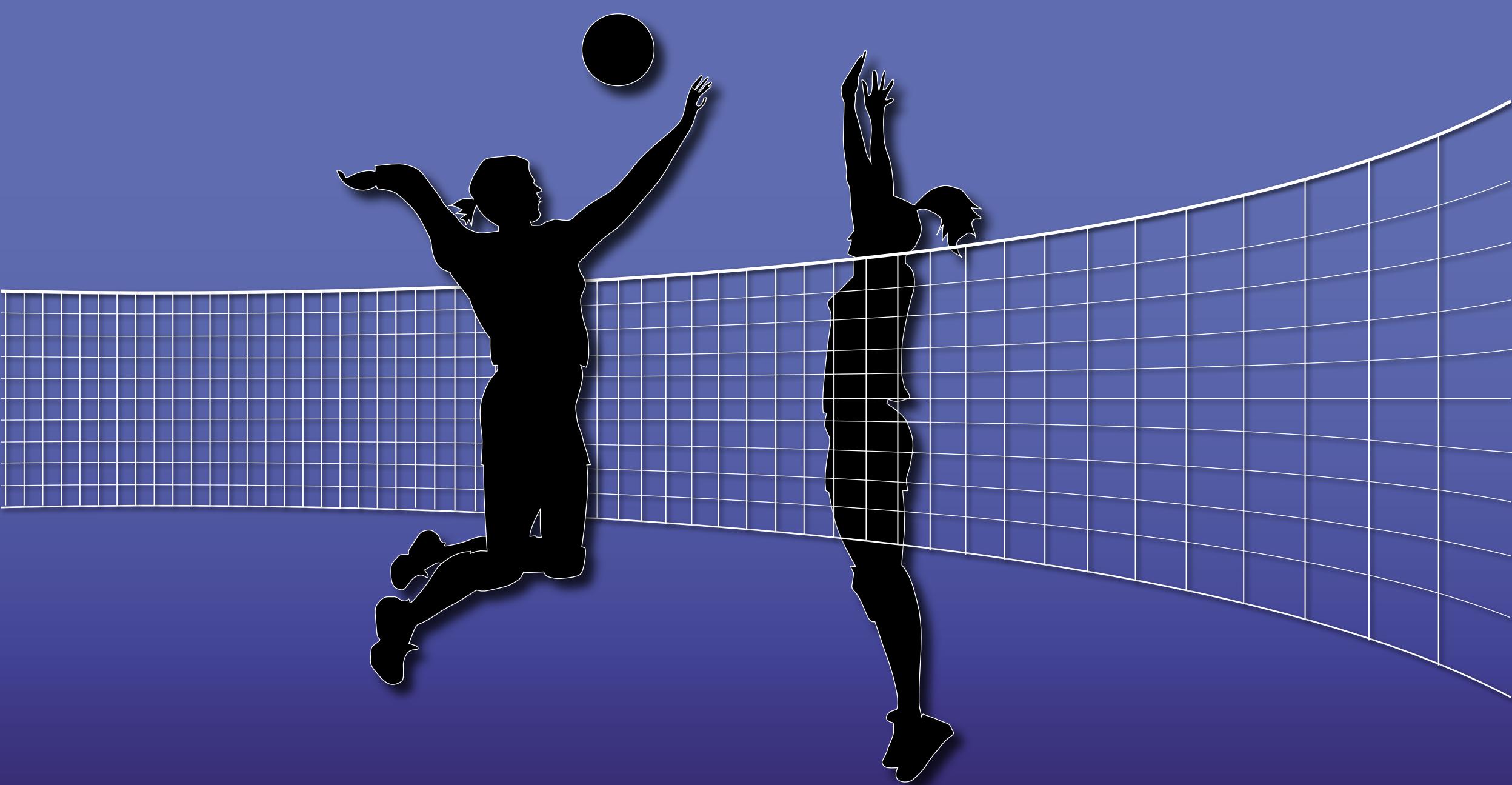


Kapitel 12 Basketball



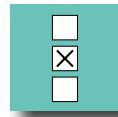
Indholdsfortegnelse kapitel 12: Basketball

- 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

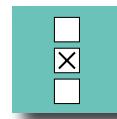


Indholdsfortegnelse kapitel 13: Volleyball

- 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

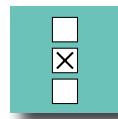


Indholdsfortegnelse kapitel 14: Floorball

- 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

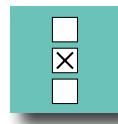


Indholdsfortegnelse kapitel 15: Ultimate

- 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

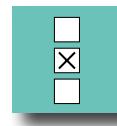


Indholdsfortegnelse kapitel 20: Træningsprojekt

- 20.1 Formål
- 20.2 Sundhedsmåligheder
- 20.3 Forløbet
 - 20.3.1 Træningen
 - 20.3.2 Målsætningen
- 20.4 Rapport, resultater & log
- 20.5 Evaluering
- 20.6 Drejebog



Kapitel 21 Grundträning



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)

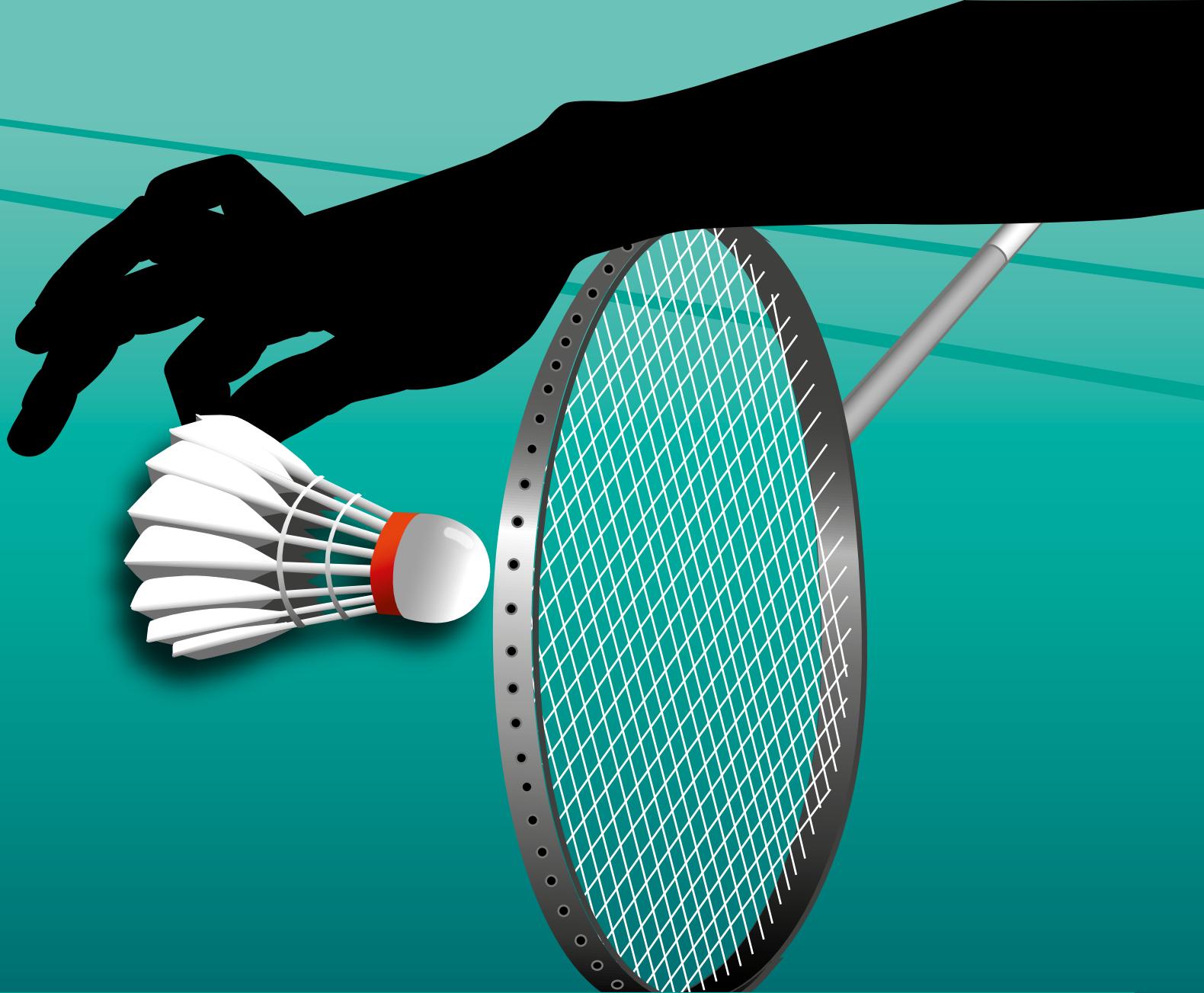
 21.3.3 Musik bruges aktivt (C)

 21.3.4 Konditionsfokus (D)

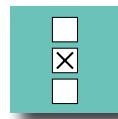
21.4 Eksempel på grundtræningsforløb

21.5 Evaluering

21.6 Drejebog



Kapitel 22 Badminton

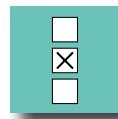


Indholdsfortegnelse kapitel 22: Badminton

- 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 Kampsport



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

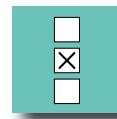
25.5 Evaluering

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

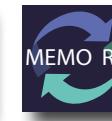
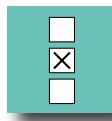


Indholdsfortegnelse kapitel 30: Rytmisk opvarmning

- 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 muntere kreds

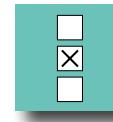
31.4 Eksempel på forløb i lanciers & andre folkedanse

31.5 Evaluering

31.5 Drejebog



Kapitel 32 Vild med dans



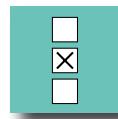
Indholdsfortegnelse kapitel 32: Vild med dans

- 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 danser

- 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