



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 scrollle)
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



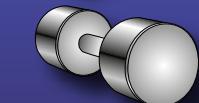
B Kapitel 4 Doping



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



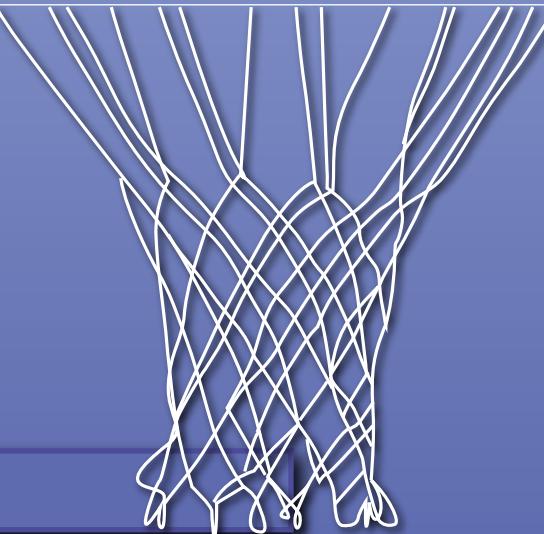
BOLDSPIEL

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



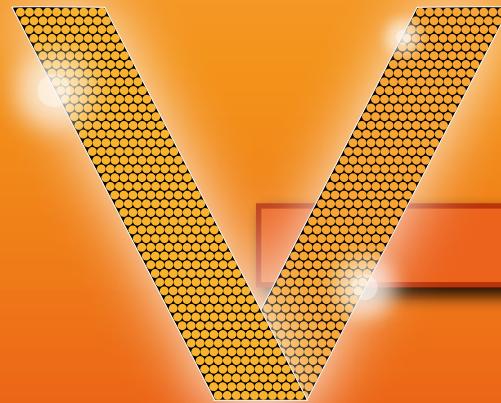
Kapitel 26 Parkour

Kapitel 27 Akrobatik & springgymnastik

MUSIK OG BEVÆGELSE



Kapitel 30 Rytmisk opvarmning



Kapitel 31 Lanciers & andre folkedanse



Kapitel 32 Vild med dans



Kapitel 33 Hiphop



Kapitel 34 Aerobic & step aerobic



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

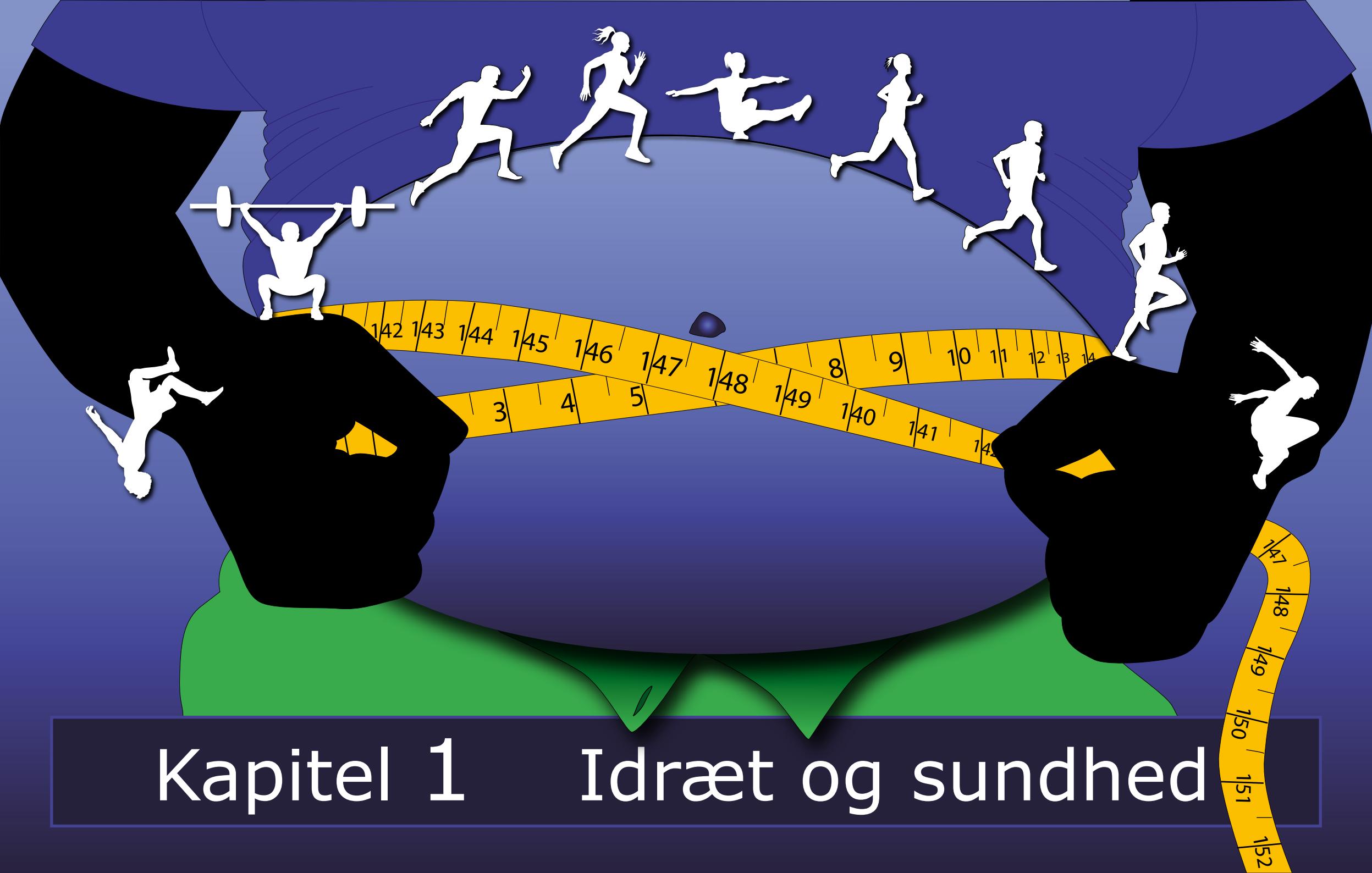
27.6 God koordination

30.8 Labans bevægelseslære

33.6 Idrættens organisering

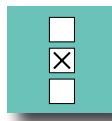
34.7 Kontinuerlig træning

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**

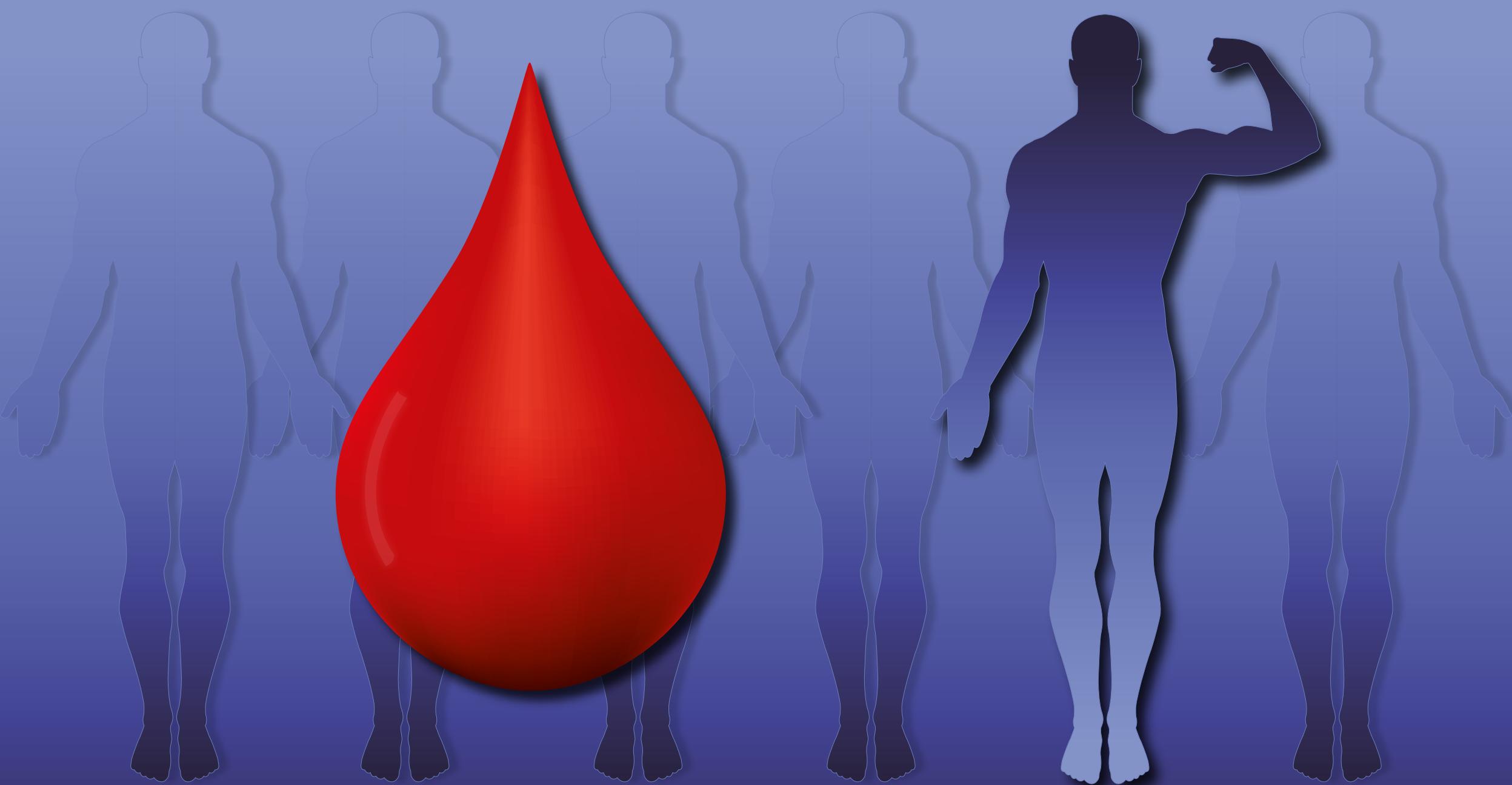
 1.3.1 Fysisk aktivitet hos børn & unge **28**

 1.3.2 Fysisk aktivitet hos voksne **30**

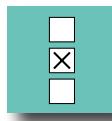
 1.3.3 Effekter af fysisk aktivitet **33**

 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**

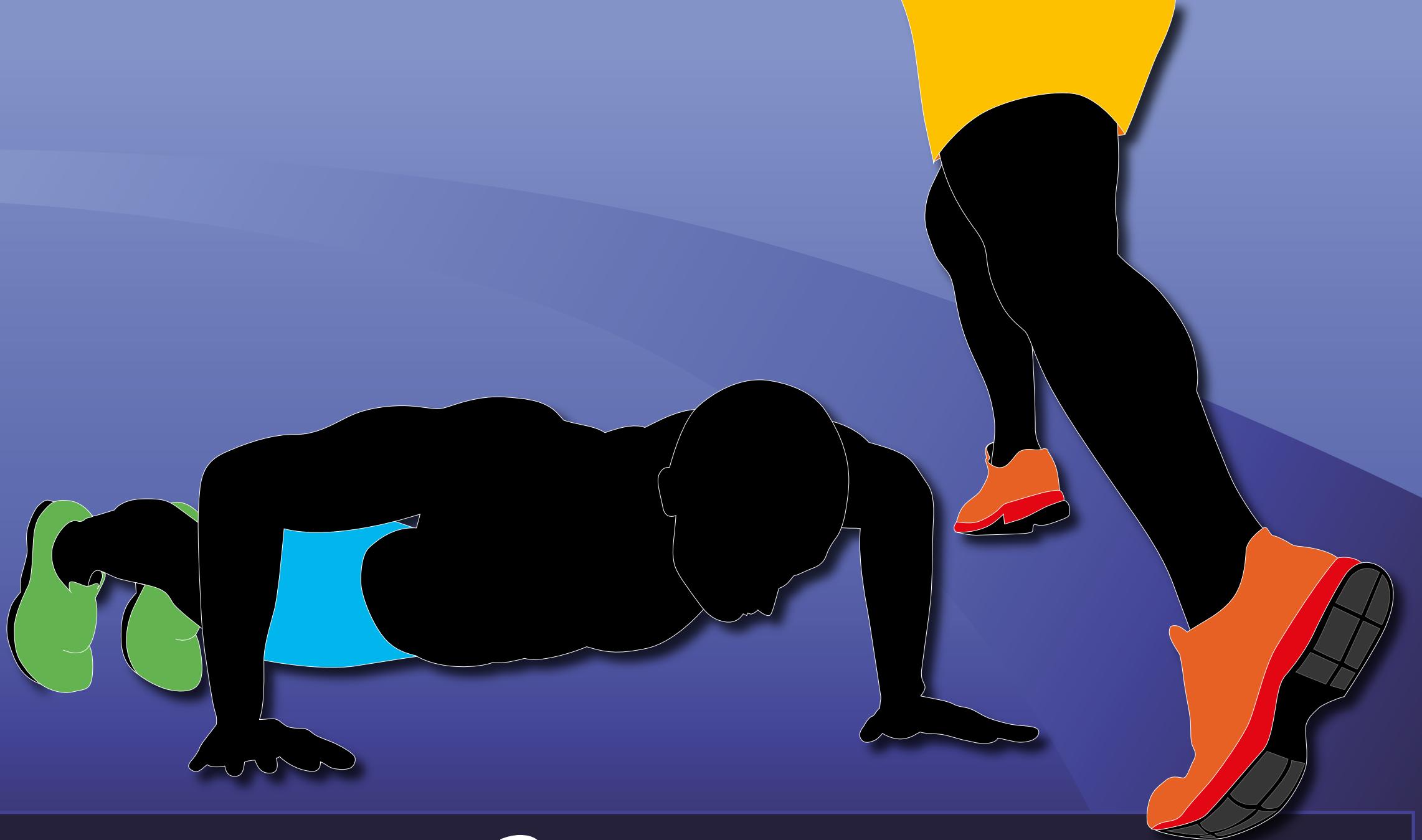
 2.3.4 Nervesystemet og musklerne **58**

 2.3.5 Anatomi **58**

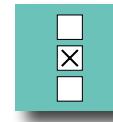
2.4 Kost og energi **60**

 2.4.1 Næringsstoffer og træning **60**

 2.4.2 Dannelse af ATP i kroppen **62**



Kapitel 3 Træningslære

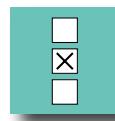


Indholdsfortegnelse kapitel 3: Træningslære

- 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**

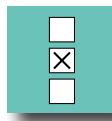
4.9 Opsamling **121**

4.10 Mand eller kvinde? **121**

4.11 Snyd ved tests **125**



Kapitel 5 Idrætspsykologi

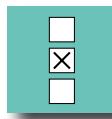


Indholdsfortegnelse kapitel 5: Idrætspsykologi

5.1 Introduktion 128	5.6 Besat af træning 151
5.2 Individuel toppræstation 128	5.6.1 Træningsafhængighed 151
5.2.1 Motivation og målsætning 129	5.6.2 Årsager til træningsafhængighed 153
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 Ekstremsport 143	
5.5.1 Indledning 143	
5.5.2 Hvad er ekstremsport 144	
5.5.3 Hvor mange? 145	
5.5.4 Hvem og hvorfor? 146	
5.5.5 Identitet, selvaktualisering & flow 148	



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**

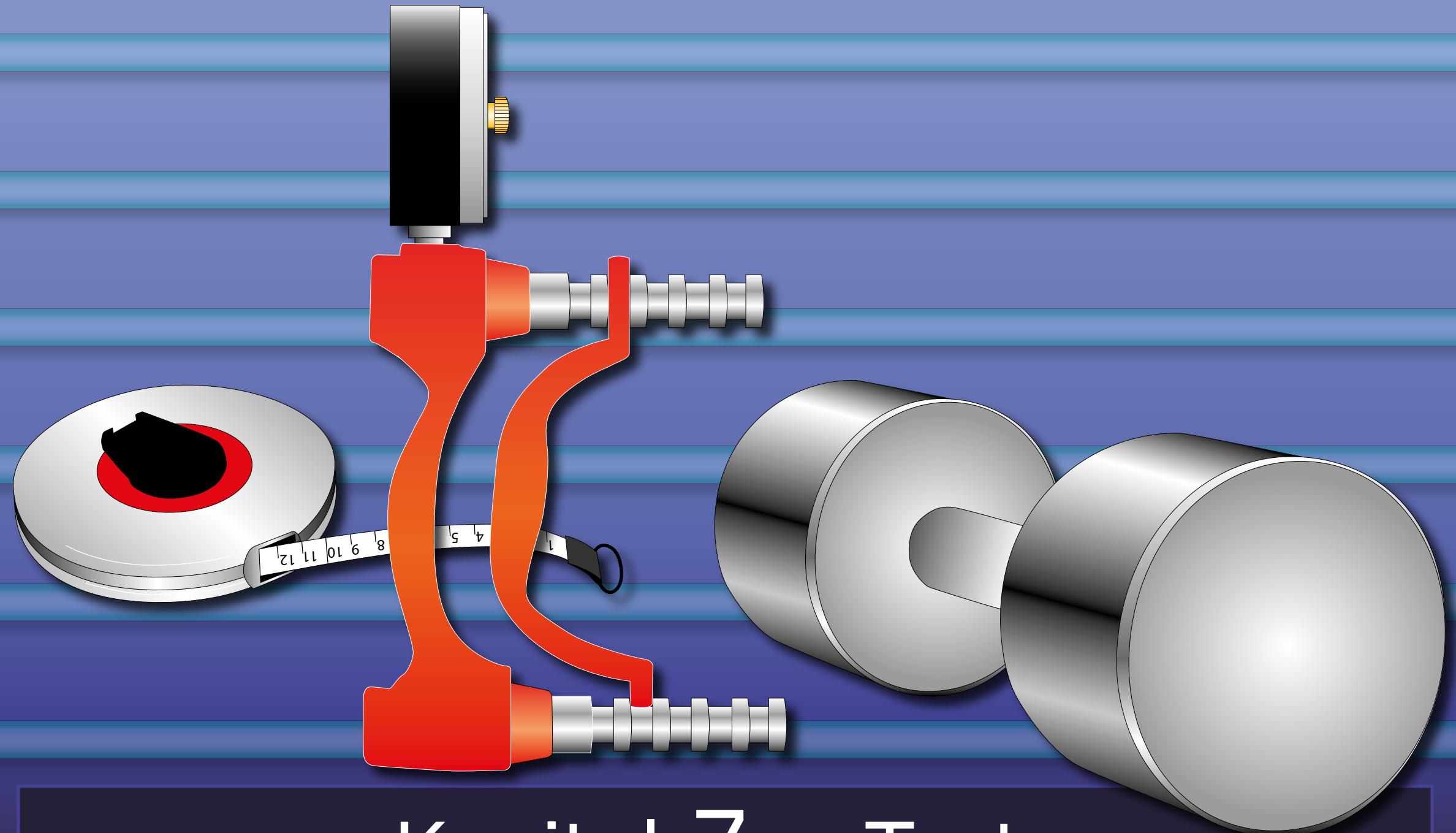
 6.5.3 Betændelse i akillessenen **167**

 6.5.4 Albueskader **167**

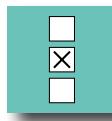
 6.5.5 Kramper & sidesting **169**

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 Åstrand's nomogram **179**

 7.2.4 Pulsforholdstest **180**

7.3 Test af styrke **180**

 7.3.1 Bænkpres **181**

 7.3.2 Armstrækere **182**

 7.3.3 Kropshævninger **183**

 7.3.4 Squat **183**

 7.3.5 Estimering af 1 RM **184**

7.4 Allround tests **185**

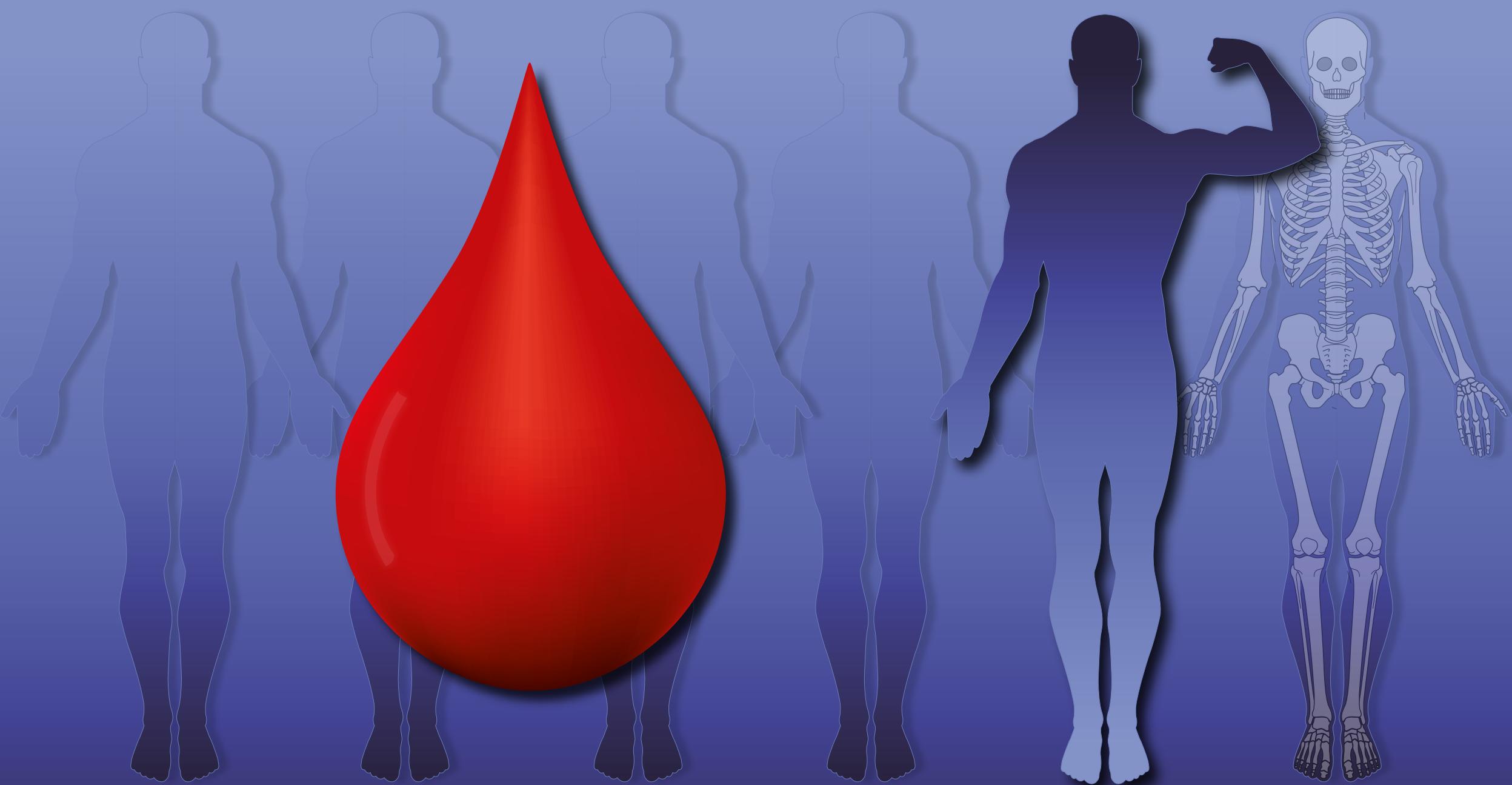
 7.4.1 Yubio-test **185**

 7.4.2 Politiets optagelsesprøve **187**

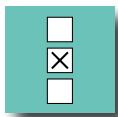
7.5 Opvarmningens effekt **187**

7.6 Test af bevægelighed **187**

7.7 Tests og matematik **191**



Kapitel 8 Udvidet fysiologi & træningslære

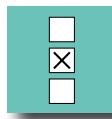


Indholdsfortegnelse kapitel 8: Udvidet fysiologi & træningslære

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 Musklens opbygning 242	8.7 Styrketræning 284
8.2.4 Hjertets sammenträkning 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 Anatomি 228	8.6.1 Præstationsevnen 269	



Kapitel 9 Idræt & samfund



Indholdsfortegnelse kapitel 9: Idræt og samfund

9.1 Dansk idrætshistorie **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 civilreligion **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 Kaosspil (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 Kaosspil og den gode holdspiller 423	



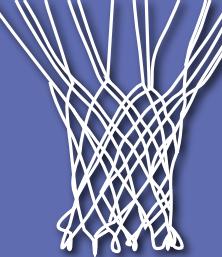
Kapitel 11

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**

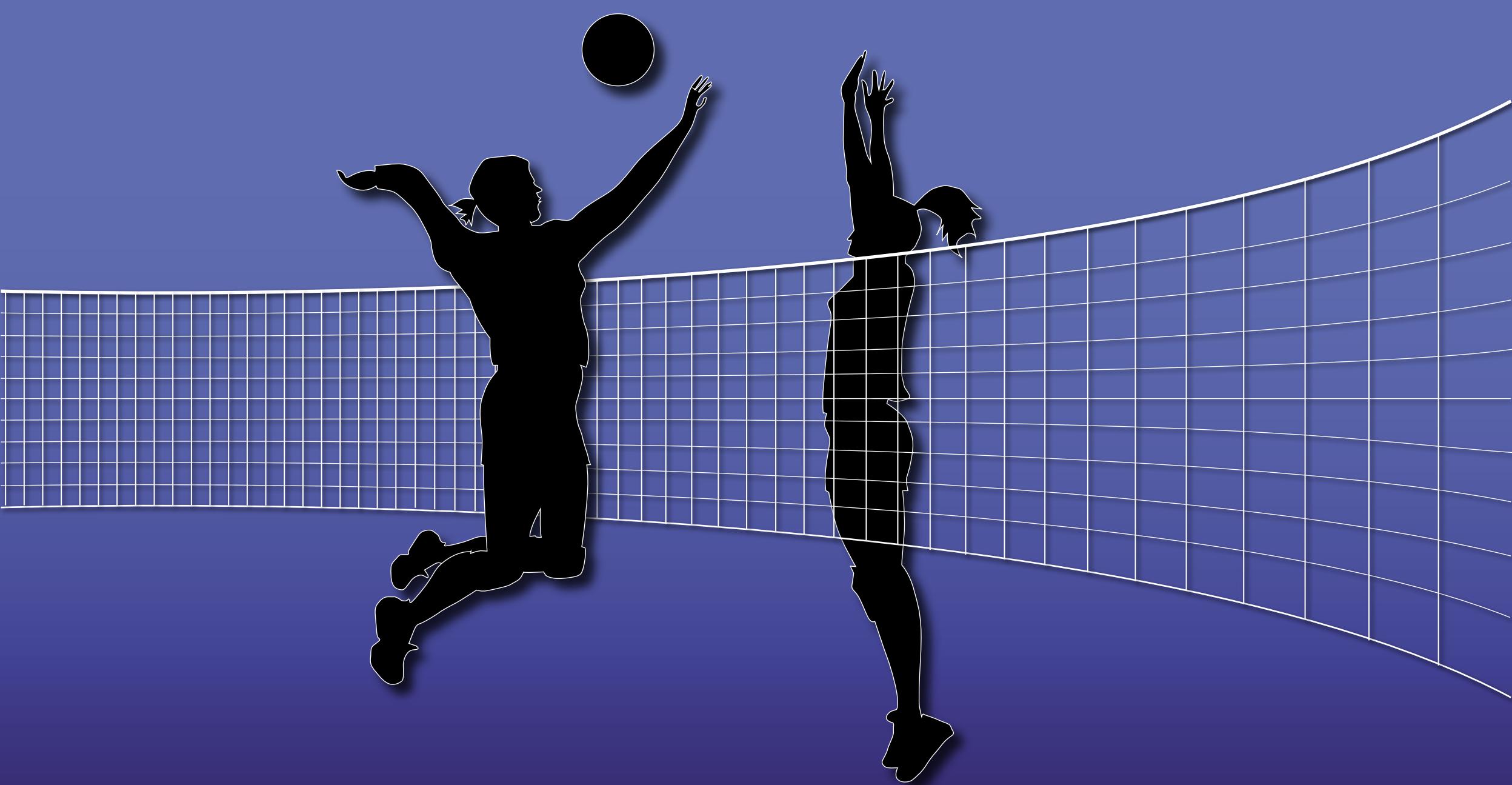


Kapitel 12 Basketball



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 Grundträning



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**

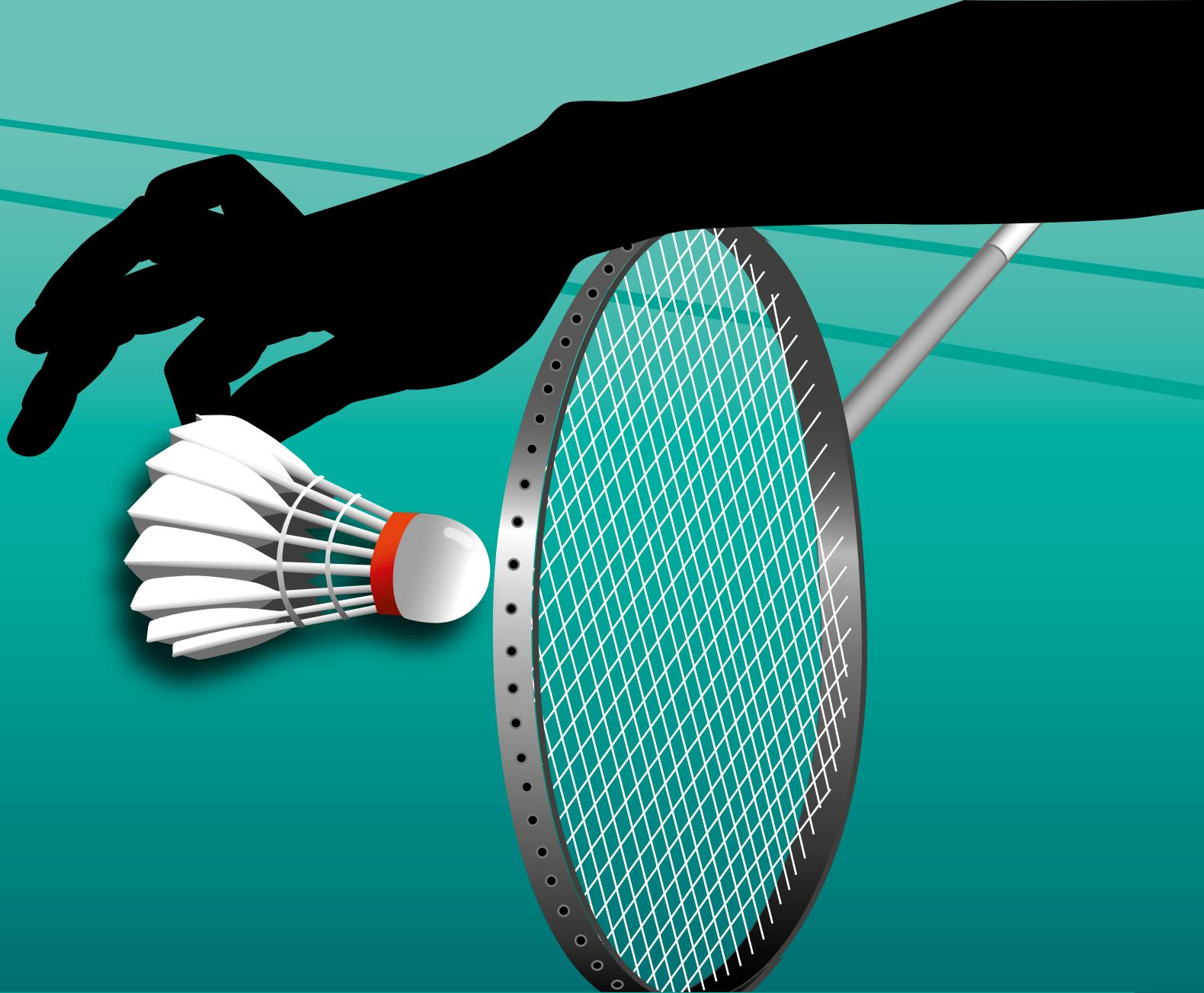
 21.3.3 Musik bruges aktivt (C) **676**

 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 Kampsport



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**

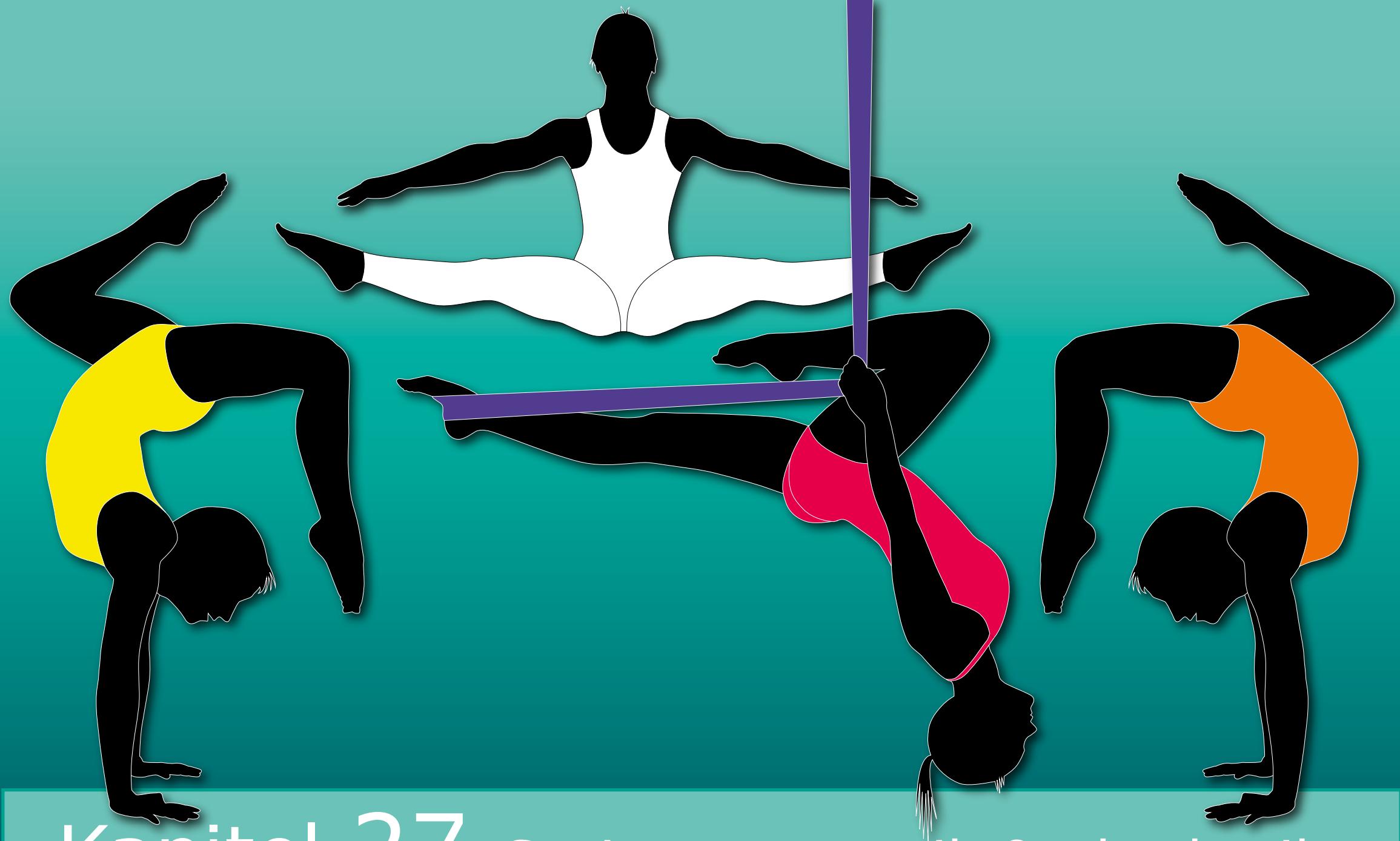


Kapitel 26 Parkour



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



Indholdfortegnelse 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 muntere 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	32.7 Evaluering 998
32.2 Cha-cha-cha (latin) 967	32.8 Drejebog 999
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	



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**