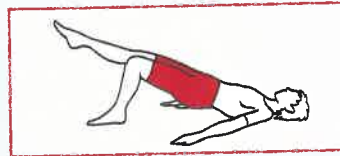


- ØV. 8 Samme øvelse, men nu strækkes skiftevis det ene/det andet ben ud over gulvet, så knæene er ud for hinanden (hoftebreddes afstand).



- ØV. 9 Samme øvelse, som øv. 1, gøres på gulvet, men her gælder det om at holde lænden stabil.



1. Beskriv en situation, hvor du fik ondt i ryggen. Hvad var årsagen til, at du fik ondt i ryggen?
2. Hvordan er hvirvelsøjlen opbygget? Hvilke elementer består den af?
3. Arbejd sammen to og to. Lav bevægelser i hvirvelsøjlen til alle sider og diskuter efterfølgende hvor bevægeligheden i hvirvelsøjlen er stor og lille (se også øvelse 7-9 s. 117).
4. Vurder med udgangspunkt i fig. 6.3 kropsholdningen hos din kammerat. Er den god eller dårlig? Hvilke faktorer påvirker iøvrigt kropsholdningen?
5. Kom med forslag til, hvordan du kan bevare en sund ryg.
6. Hvilke muskler bør især trænes, hvis man vil styrke ryggen? Giv forslag til øvelser.

7. Musik og bevægelse – det dansende menneske

De fleste mennesker kan lide en eller anden slags musik. Nogle mennesker fortrækker klassisk musik, andre jazz og andre igen rock, techno osv. Musikkens genrer er mangfoldige. Nogle kan bare lide musik uden at vide hvorfor. Nogle lytter til teksterne, mens andre fokuserer på rytmen eller stilen. Men frem for alt betyder musik og rytme, at kroppen bevidst eller ubevidst kobles på, at man bevæger sig, at en bevægelse intensiveres af musikken – at man danser. Og alle mennesker kan danse!

Dans som omgangsform – dans som udtryksform

Dans er både en omgangsform og en udtryksform – og i nogle tilfælde begge dele. At bevæge sig til rytmer og musik har op igennem historien haft forskellige funktioner inden for forskellige kulturer og sociale lag. Som omgangsform kan man derfor tale om den sociale dans, mens dansen som udtryksform er en kulturel dans. Hos stammefolkninger har dansen haft en rituel karakter. Man har anråbt naturens kræfter eller fejret årstidernes og menneskelivets faser, mens det fra renæssancen har været en legaliseret måde for de to køn at omgås hinanden.

7.1 Den sociale dans i historisk perspektiv

Sagatid og middelalder

Vikingetidens og middelalderens folkeviser fortalte historier om sæder, skikke og virkelige hændelser. De blev sunget af omrejsende troubadurer, mens de lokale kun sang med på omkvædet, samtidig med, at de dansede en enkel kædedans: en vise- og danseform, der stadig eksisterer på Færøerne. Det virker ensformigt, nærmest kedeligt, men gentagelsen og den fælles puls fanger alligevel, når man er med i kæden. Dansen skaber et flow.

Renæssance til oplysningstid

Almuen legede – uskyldige sanglege og enkle folkedanse, mens adelen dansede. Og når adelen fra renæssancen og frem mod den franske revolution dansede, var det langsomme og stilfulde danse i geometriske figurer, hvis formål var at signalere en værdighed, en høviskhed og en kontrol, der kunne legitimere adelens og den enevældige konges politiske magt.



Adelsdans fra renæssancen

Oplysningstid til det moderne gennembrud

Med den franske revolution og den begyndende industrialisering trængte en anderledes fart ind i dansen, der nu foregik i par. Der blev danset polka, vals og hopsa – som selskabsdansen blandt byernes borgerskab og som folkedanse blandt bønderne. Med pardansen blev kropskontakten så "farlig", at Emma Gad i 1918 i sin bog "Takt og tone" skrev, at hvis et par dansede mere end to danse ... forventedes en forlovelse.

Det 20. århundrede

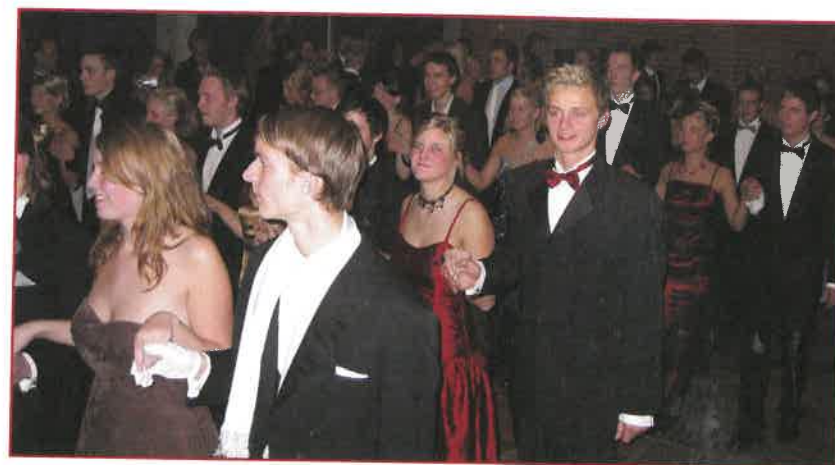
Dansene blev i løbet af det 20. århundrede standardiserede til, hvad vi nu kender som standarddance (bl.a. engelsk vals og wienervals – de lidt stive europæiske salondanse i de store kjoler) og latinamerikanske danse (bl.a. tango og cha-cha-cha), hvor bevægelserne leger med de synkoperede rytmer, og hvor den europæiske stivhed er erstattet af sydamerikanske hofte-bevægelser og sanselighed.



Dansene er blevet til sportsgrene, og der afholdes internationale mesterskaber både for amatører og professionelle.

Jazz- og rockgenerationerne har haft deres danse, og fra slutningen 1970'erne indtog karnevallerne også Danmark med fantasifulde sam-bakostumer og -rytmer.

I det postmoderne rum danses techno, som man har lyst til og med hvem, man har lyst til – alene, mange, med samme eller modsat køn etc. Man skal ikke mere være par for at kunne udtrykke sin bevægelsesglæde og musikbegejstring på et dansegulv.



Gymnasiegalla

Hvorfor lanciers – og hvad den førte med sig?

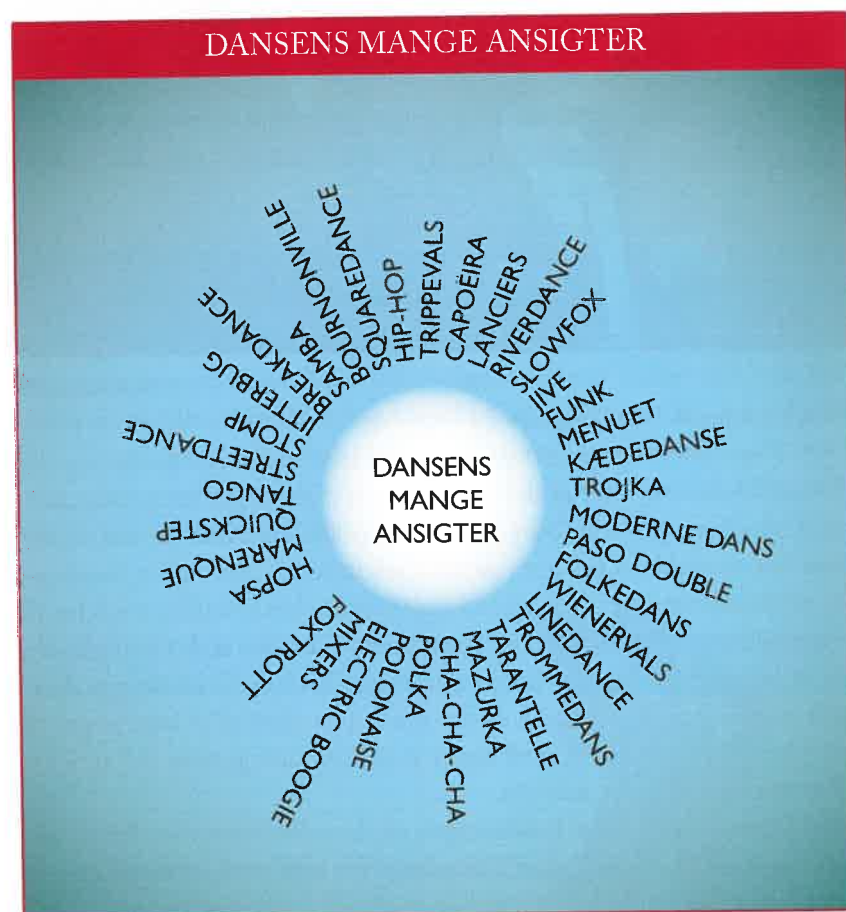
Det er igen blevet populært at danse lanciers blandt gymnasie- og hfelever i Danmark, efter at dansen i lang tid efter ungdomsoprøret nærmest blev betragtet som 'borgerlig'. Det er ikke, som man kunne tro, en dans fra enevældens tid, men en selskabsdans fra 1800-tallet sammensat af elementer af en tidligere adelig excercits (en kvadrille refererer til ryttersoldaternes opstilling i et "quadratum"). Måske er det muligheden for at iscenesætte sig selv, der er den mest åbenlyse forklaring på dansens popularitet, men måske er det også oplevelsen af at lære noget til perfektion i kombination med noget så udansk som glæden ved at få lov til at optræde med sin kunnen.

Heri ligger måske også forklaringen på, hvorfor interessen for tango, salsa og samba sammen med folkedanse fra hele verden, squaredances fra USA, capoëira (en brasiliansk kampdans), er blomstret op.

Dét, i det hele taget at kunne beherske et dansegulv, har igen vundet indpas i den danske kultur og i den obligatoriske idrætsundervisning i gymnasiet: det er faktisk en kompetence at kunne danse. Det er en sær-



lig kropslig kompetence at vide sig sikker på, at man kan finde og følge en rytme, føre en dame eller følge sin herre, uanset om det er sammen med vennerne, til skolefester eller om det er til familiens store fester!



7.2 Samspillet mellem musik og bevægelse

For at udnytte samspillet mellem musik og bevægelse må du kende til nogle få musikteoretiske og bevægelsesmæssige begreber.

Al musik kan inddeles i perioder svarende til et bestemt antal takter. En melodi består af flere perioder i form af vers og fx omkvæd, forspil og temaer. Taktarten angiver det antal taktslag, der findes mellem 2 taktstreger (når man læser et nodeark) og angives fx som 4/4 takt, hvis der er 4 taktslag eller som $\frac{3}{4}$, hvis der er 3 taktslag.

Rytmen er de betoning i melodien, som giver musikken dens karakter, og når du skal sætte bevægelser til musik, bør der være overensstemmelse mellem musikkens karakter/rytme og bevægelsernes karakter. Man skelner mellem *en markeret*, *en førende* og *en svingende bevægelses-kvalitet*.

- Til markerede bevægelser svarer en rytme med betoning på alle taktslag.
- Til førende bevægelser svarer et musikstykke uden særlige betoning.
- Til svingende bevægelser svarer en to- eller tredelt rytmes vekslen mellem tyngde og lethed.

Endelig skal også *tempoet* i øvelser og musik passe sammen.

Man tager ganske enkelt *tiden for 16 taktslag* (man starter sit stopur på det 1. taktslag og stopper det igen på det 17.). Tiden angiver, hvad musikken er anvendelig til (løb, hop, styrkeøvelser m.v.).

TEMPO (tid for 16 taktslag)	RYTME (taktart)	BEVÆGELSESKVALITET	ØVELSESRYTME
5.5-6.5 sek.	4/4	markeret	løb
7-9 sek.	4/4	markeret	hop
9-10 sek.	4/4	markeret	gang
10-12 sek.	4/4	markeret	styrkeprægede øvelser
8-10 sek.	3/4	svingende	sving, vrid og totalbevægelser
stille	3/4 eller 4/4	umarkeret	stræk
stille	3/4 eller 4/4	førende	balancer

Tiden for 16 taktslag og anvendelsesmuligheder.

Når vi i idrætsundervisningen benytter musik, er det for at udnytte musikkens særlige energi. Musikken kan indgå i et opvarmnings- eller grundtræningsprogram, den kan være knyttet til bestemte danserytmer og trin (f.eks. salsa eller vals) eller den kan bruges for at presse, motivere, aflede eller afstresse til øgede præstationer.

Arbejder man mere kreativt med koreograferede eller frie bevægelser, vælges og bruges musikken stadig med henblik på at understøtte bevægelserne, men den har også en stemningsskabende funktion, der fx angiver et tema.

Uanset hvilken type bevægelse, serie eller dans du skal lave, skal du altså først vælge det rigtige stykke "brugsmusik", som du derefter skal analysere og fortolke for at kunne udnytte – akkurat som med en tekst i danskundervisningen.

KODE	BETEGNELSE	ANTAL TAKTSLAG (I = 4 taktslag)	IAGTTAGELSER, BEMÆRKNINGER OG IDEER UNDERVEJS
	forspil		igangsætter, evt. småjog på stedet
A	vers	 	god intensitet, evt. slidebevægelser eller let galop forlæns og baglæns
B	oplæg til omkvæd (mellemkvæd)		lidt nedsat intensitet, evt. rystesekvens
C	omkvæd	 	høj intensitet, evt. hop eller sprællemænd
A	vers	 	som A
B	oplæg til omkvæd		som B
C	omkvæd	 	som C
B	oplæg til omkvæd		som B
C	omkvæd	 	som C
	udspil - musikken falder ud		

Eksempel på optælling og inddeling af et musikstykke.

7.3 Dansen som udtryksform – den kulturelle dans

Den kulturelle dans er afhængig af, om den foregår i fx den 3. verden eller i Danmark. Den kulturelle dans kan være af rituel karakter og være

overleveret fra primitive religioner og traditioner eller fx som kampdansen capoëira fra Brasilien være et æstetisk dække over, hvad der på et tidspunkt har været forbudt kamptræning.

I den vestlige verden bevæger dansen som udtryksform sig fra den klassiske ballet (som vi kender fx fra Det kongelige Teaters Bournonvilleforestillinger) henover moderne balletformer, hvor tåspidsdans og tyllskørter er afløst af bare fødder og neutral påklædning for at udnytte kroppens udfoldelsesmuligheder og udtryksmuligheder bedst muligt. At udtrykke en handling eller følelser med sin krop må ikke forveksles

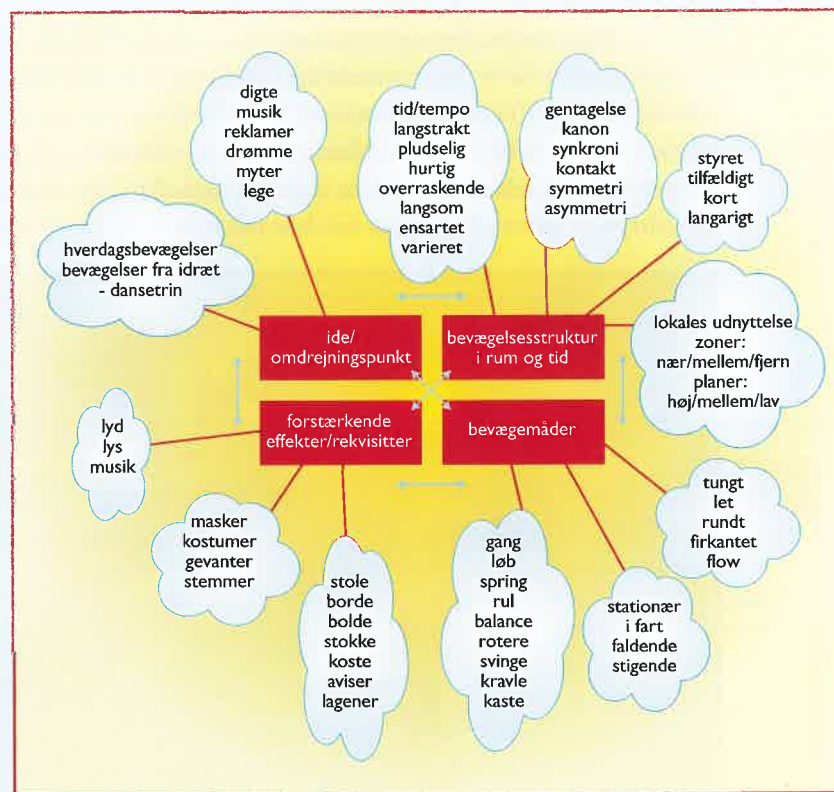


med at lege "gæt og grimasser", hvor personerne mimer. Det er derfor vigtigt at lære nogle redskaber, der sætter krop på udtrykket og sætter ord på de muligheder, der sætter en danser i stand til at fylde et rum med intensitet og overraskelser.

Rudolph Laban formulerede en universel bevægelseslære, der muliggør en sprogliggørelse af blandt andet dans: at en bevægelse, uanset dens hastighed, er karakteriseret som et dynamisk udtryk og kan beskrives ud fra faktorerne: tid, rum, vægt og flow.

Lige som man i boldspil kan videreudvikle spil ud fra et boldhjul, kan man også inden for musik/bevægelse variere en række faktorer, så dansen får et yderst forskelligt udtryk og harmonerer med både den stilart, man ønsker at arbejde med, og som udtrykker den ide, man ønsker.

Model for leg med bevægelsens muligheder



Brug figuren i faktaboksen herover. Vælg et sted at begynde og lad derefter de forskellige variationsmuligheder føre dig rundt, indtil du har eksperimenteret og afprøvet dig frem til dit endelige produkt.

Når man i gymnasiet skal arbejde med både koreograferede og frie bevægelser, betyder det, at der både skal eksperimenteres med ekspressive og improviserede bevægelsesudtryk og arbejdes med indlæring af fastlagte bevægelsesmønstre i fx stomp-serier eller som dans.

Heri ligger ikke en vurdering af, at noget er bedre end andet, men blot, at de to yderpunkter er henholdsvis den helt frie, improviserede bevægelse og dens modstykke den nøje fastlagte, velbeskrevne bevægelse, der bearbejdes til perfektion. Frie bevægelser bliver således gennem gentagelse og bearbejdelse gradvist til koreograferede bevægelser.

8. Boldspil

Boldspil indtager en stor plads i det danske skolesystem - både i folkeskolen og på hf og stx. Dette kan i høj grad ses som en afspejling af boldspils popularitet i samfundet, men også fordi legen og spillet med bolden rummer uendelige muligheder og udfordringer.

	KAOSSPIL	NET/VÆGSPIL	SLAGSPIL	TRÆFSPIL
SPILFORMÅL	forsøge at score mål og samtidig forsøge at hindre modstanderen i at score	spille bolden over nettet/op på væggen til modstanderen så denne ikke kan slå til den	slå bolden ud på banen så langt væk fra modstanderen som muligt for derved at kunne lave flere løb/point end modstanderen	sende bolden af sted for at ramme et bestemt mål
KOMMUNIKATION	alle spillere kan kommunikere med og mod hinanden. interaktiv kommunikation	spillerne reagerer på at med- og modspillerne slår til bolden. reaktiv kommunikation	spillerne reagerer på at med- og modspillerne slår til bolden. reaktiv kommunikation	ingen kommunikation nødvendig mellem deltagerne
RUM				
DELTAGERE	alle spillere er aktive hele tiden og kan bevæge sig over hele banen	stort set samme krav til færdigheder og roller til alle spillere - alle spillere aktive under hele spillet	spillerne har få og veldefinerede færdigheder og roller (pitcher, batter, catcher) - få spillere aktive ad gangen	alle spillere har samme færdigheder - spillerne er på banen hver for sig
BOLDEN	bolden kan hele tiden spilles af alle spillere på banen - bolden bevæger sig i kaotiske mønstre	bolden kontrolleres af hvert hold på egen halvdel	bolden slås med bat og må gerne slås uden for banen	bolden kastes eller slås i retning mod målet/træfpunktet
BOLDSPIL	fodbold, håndbold, basketball, rugby, ultimate, (is)hockey	tennis, badminton, volleyball, (squash), bordtennis	rundbold, m-bold, cricket, softball	golf, bowling, krocket, petanque

Fig. 8.1 Man kan dele boldspil ind i flere kategorier. Modellen her tager udgangspunkt i rummets udformning og den måde, spillerne bevæger sig på i rummet. Pilene viser spillernes bevægelser. I slagspil og træfspil angiver de stiplede pile boldens retning (letterne bearbejdet efter Halling og Fibæk Laursen).

Idræt C

© 2005-2007 Claus Estrup, Jette Engelbreth Holm,
Ellen Sig, Jan Kahr Sørensen og Systime A/S

Kopiering fra denne bog må kun finde sted i
overensstemmelse med aftale mellem Copy-Dan og
Undervisningsministeriet.

Grafisk tilrettelæggelse: Sanne Lund Jensen
Tegninger: Marianne Jespersen
Omslagsillustration: © Stig Nørhald
Omslag: Sanne Lund Jensen

Sat med Adobe Caslon Pro 11/14
Trykt hos Nørhaven Book, Skive
Printed in Denmark 2007

ISBN 87 616 13584
2. udgave, 4. oplag



Skt. Pauls Gade 25
DK – 8000 Århus C
Tlf.: 70 12 11 00
www.systime.dk

Indhold

Forord – især til læreren!	5
1. Idræt - et fag, en fritidsinteresse, en livsstil	7
1.1 Faget idræt	7
1.2 Fritidsinteressen idræt	7
1.3 Livsstilen	12
2. Sundhed og livsstil	18
2.1 Fysisk aktivitet	19
2.2 Kost og energibehov	22
2.3 Overvægt og fedme	25
2.4 Kropskultur og kropsidealer	29
3. Kropskulturens historie i Danmark	32
3.1 Oplysningstiden og den tyske gymnastik	32
3.2 Bønderne og den svenske gymnastik	34
3.3 Industrialiseringen og den engelske sport	35
3.4 Senmoderne tid og en ny kropskultur	37
4. Grundlæggende fysiologi og kroppen under arbejde	39
4.1 Musklerne	40
4.2 Energisystemet	42
4.3 Iltransportkæden – iltens vej fra lunger til muskelcellerne	44
5. Teknik, æstetik og funktionalitet	49
5.1 Koordination	50
5.2 Elementer i tekniktræningen	52
6. Sund ryg og bedre funktion	58
6.1 Hvirvelsøjlels opbygning og funktion	58
6.2 Kropsholdningen	60
6.3 Funktionel træning – sund ryg og bedre funktion	61