

Fridykning - ilttransport og mental ro (3)



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 8.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Fridykning - iltrransport og mental ro (3)

Beskrivelse

Dokumentarserie i 6 afsnit. Forestil dig at holde vejret i et bassin fyldt med hajer. Det er udfordringen for ESA-astronaut Andreas Mogensen og sportsvært Josefine Høgh, når de møder fridykker Camilla Salling Olsen. Hendes personlige rekord i vejrhold er på hele fem minutter og 35 sekunder - men hvad når Andreas og Josefine op på, når de presser krop og sind til det yderste?

Pædagogisk note

Udsendelsen kan f.eks. bruges i idrætsundervisningen i forløb omkring kroppen og træningsformer. I udsendelsen er der fokus på træning af vejtrækning og mental og kropslig ro. Der er lavet et kapitelsæt til udsendelsen, så man kan springe direkte til det afsnit man vil bruge i undervisningen.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: 1.Kapitelsæt

01:	Introduktion	00:00:00
02:	Elite fridykker Camilla Salling Olsen giver Josefine og Andreas en udfordring.	00:00:57
03:	Udgangspunktet inden træningen starter.	00:03:42
04:	Måling af blodets evne til at transporterer ilt. Hæmoglobinmassen måles	00:05:06
05:	Vejrtrækningsteknik til at sænke puls og afslappe musklerne inden dyk.	00:07:17
06:	Andreas træning til rumvandring som astronaut i et stort bassin	00:09:31
07:	Josefines andet dyk efter træning i vejtrækning inden dyk.	00:10:34
08:	Test i at holde den mentale ro uden at blive distraheret.	00:11:21
09:	Mentale og kropslige ro - Træning gennem skydetræning.	00:13:14
10:	Sidste træningsdyk inden fridyk i akvariet.	00:17:09
11:	Josefines fridyk i akvariet	00:19:21
12:	Andreas fridyk i akvariet	00:24:32
13:	Refleksioner over udfordringen ved fridykning	00:26:48