

Cliffdiving - eksplosiv styrke og beslutsomhed (1)



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 7.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Cliffdiving - eksplosiv styrke og beslutsomhed (1)

Beskrivelse

Dokumentar i 6 afsnit. Forestil dig at springe ned i en iskold havn fra 15 meters højde. Det er udfordringen for ESA-astronaut Andreas Mogensen og sportsvært Josefine Høgh, når de møder cliffdiveren Magnus Gardarsson. I seks programmer udfordrer en række ekstraordinære danskere de to, for at se hvad der sker, når de tager deres krop helt til grænsen?

Pædagogisk note

Udsendelsen handler om beslutsomhed gennem at skulle udføre et spring fra 15 meters højder, der udfordrer både det kropslige og det mentale.

Hvordan træner man sig frem til at nå nye mål der flytte ved ens egne personlige grænser, og hvordan virker vores hjerne, når vi bliver presset udover det der føles sikkert, trygt og logisk.

Udsendelsen kan bl.a. bruges i idrætsundervisningen omkring temaer som omhandler beslutsomhed og at sætte sig mål, samt at flytte grænser, arbejde med personlige grænser, men også at kunne turde at sige fra.

Der er lavet et kapitelsæt til udsendelsen, så du kan gå direkte til det afsnit du ønsker at arbejde med.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Kapitelsæt 1.

01:	Introduktion - Min krop til grænsen	00:00:00
02:	Cliff Diving - at udfordre vores grænser under sikre forhold med tidl. verdensmester i Cliff Diving Magnus Gardarsson	00:00:52
03:	Måling af eksplosiv styrke på Københavns Universitet: Counter afsæt / Sct. jump	00:05:55
04:	Træning - Teknik - Beslutsomhed	00:07:08
05:	Test af evnen til beslutsomhed	00:09:46
06:	Beslutsomhedsevnen og følelsescenteret i hjernen (det limbiske system)	00:10:17
07:	Mental træning, at tro på sig selv og overvindelse	00:11:26
08:	Ny udfordring - Australsk rappelling fra 35 meters højde	00:13:19
09:	Fokusering på beslutsomhed for at holde følelserne og frygten på afstand	00:16:41
10:	Forventningsafstemning og målsætning	00:18:19
11:	Ankomst til udspringslokationen (spring fra 15 meters højde) - den mentale forberedelse	00:19:58
12:	Faremomenter ved springet	00:22:43
13:	Josefines spring	00:23:27

14:	Følelsen af succes ved at nå et mål og flytte personlige grænser	00:25:06
15:	Andreas spring	00:25:53
16:	At tage beslutningen inden frygt og nervøsitet vokser sig større og større	00:26:57