

Klatring - kropskontrol og stresstolerance (5)



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

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

Klatring - kropskontrol og stresstolerance (5)

Beskrivelse

Dokumentarserie i 6 afsnit. Forestil dig at kravle op ad en 14 meter høj klatrevæg for så at hænge frit i armene. Det er udfordringen for ESA-astronaut Andreas Mogensen og sportsvært Josefine Høgh, når de møder Danmarks dygtigste klatrer Katrine Vandet Salling. Udfordringen kræver ekstrem kropskontrol og høj stresstolerance. Lykkes det de to at komme helt til tops?

Pædagogisk note

Udsendelsen kan bl.a. bruges i idrætsundervisningen i forløb omkring test af kroppen. I denne udsendelse er der fokus på stress, når kroppen er under pres. Til udsendelsen er der lavet et kapitelsæt, hvor man kan spring ind i udsendelsen til det kapitel man ønsker at vise i undervisningen.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Kapitelsæt 1.

01:	Introduktion	00:00:00
02:	Klatreudfordring med Katrine Vandet Salling, professionel klatre og Danmarks bedste klatre.	00:00:54
03:	Parkourtræning med Bjarke Ytting Helden, parkourudøver, - Smidigheds- og balancetræning gennem parkour.	00:04:37
04:	Test af kropskontrol gennem en balance- og smidighedstest ved en såkaldt ø-test på Københavns Universitet.	00:06:29
05:	Tilbage på parkourbanen og tip om tempo for et godt flow.	00:08:07
06:	Andreas klatreerfaringer gennem astronauttræning i underjordiske grotter.	00:08:57
07:	Øvelse i klatring gennem aktiviteten High Roping i 50 meters højde - sving fra gynge til gynge.	00:10:33
08:	Test: Stress-tolerance. Test i evnen til at løse flere opgaver på samme tid, hos psykolog og screenings-specialist Kathrine Marie Elmer.	00:13:37
09:	Hvad sker der i kroppen og i hjernen under stressede situationer.	00:14:27
10:	Svar på stress testen.	00:15:14
11:	Tilbage på High Roping-banen.	00:15:37
12:	Udfordringen på klatrevæggen. Josefines klatretur på klatrevæggen.	00:19:08
13:	Andreas klatretur på klatrevæggen	00:23:46
14:	Refleksioner over klatreudfordringen.	00:26:33