

jeg mig fuck dig

af Teatret st. tv



Teatret
st. tv

Indhold

OM FORESTILLINGEN

OM UNDERVISNINGSMATERIALET

TEATEROplevelsen

MINDMAP FØR OG EFTER I HAR SET FORESTILLINGEN

TEATEROplevelser, til læreren

METODEGennemgang

BESKRIV DIN TEATEROplevelse

DRAMA- OG TEATERØVELSER

LAV SMÅ SCENER

SCENOGRAPHI

EN REPORTAGE FRA PRØVERUMMET

FORESTILLINGSANALYSE

UDDRAG FRA MANUSKRIFTET

OPGAVER TIL ANALYSE

GRUPPE OG INDIVID

SOCIOLOGI

OM VINDERE

VINDERMENTALITET

PRES OG PRÆSTATION

OM PRÆSTATIONSANGST

UDDRAG FRA RADIOPROGRAMMET TVÆRS

KOSTSAMMENSÆTNING

HVAD SKAL VI SPISE?

OM AT BRUGE SINE MUSKLER

ENERGIOMSÆTNING

TANKER FRA ELITESPORTSFOLK

AT ARBEJDE MED SPORT

OM ELITESPORT

HVAD MENER DU?

FIND MERE INSPIRATION

Om forestillingen

Aviserne skriver om stigende problemer med depression, spiseværing, lykkepiller og alkohol blandt unge. På skolerne møder vi lærere, der bekymrer sig om *MIG-kulturen*. Men hvad siger de unge selv?

Hvorfor skal man konkurrere om alt – også om at have det dårligst? Hvem presser hvem? Og hvad sker der, når trykket er for stort? Vi blev nysgerrige på, hvordan det er at være ung i dag, og om de unge kan klare det pres, de ligger under for, med at skulle leve op til krav fra forældre, skolen, omverdenen, sig selv, sin krop, sin fremtid, være set, være elsket, være seksuelt aktiv, være bedre, være bedst...

For at skærpe det pres satte vi den ramme, at **jeg mig fuck dig** skulle omhandle elitesvømmere. Selvfølgelig med det i mente at forestillingen skulle vække genklang hos almindelige unge. Udover at svømmetræningen er ekstrem, er der noget befriende og rensende over vand. Noget smukt og sårbart over nøgne kroppe i badedragter. Noget latterligt komisk over badehætter og dykkerbriller. Og noget fatalt dominerende over pointtavler. Den skærpende omstændighed og det teatraliske udtryk gav rigtig god mening til at lave en forestilling om konkurrence, pres og præstationsangst.

Vi har i Teatret st. tv tradition for at researche og forankre vores forestillinger i virkeligheden. I **jeg mig fuck dig** har vi haft et samarbejde med svømmeklubben KVIK Kastrup. Vi har trænet med deres A-hold og snakket med både trænere og svømmere. Guldmedaljevinder Jeanette Ottesen var vores "virkelighedskatalysator" på manus og i vores prøveproces. Vi håber med forestillingen at give stof til eftertanke og debat. Lever vi selv et præstationsfyldt og presset liv, og vil vi gerne ændre det? Tager vi stilling til, hvordan samfundet er bygget op? Hvordan ens egen hverdag er bygget op? Er det godt, som det er? Er vi mennesker skabt til at være individualister? Og hvorfor skal vi være så perfekte?

God fornøjelse

Teatret st. tv

FAKTA

Instruktør: Kamilla Wargo Brekling

Dramatiker: Line Mørkeby og Kamilla Wargo Brekling

Komponist: Sune Skuldbøl Vraa

Scenografi og kostumer: Lisbeth Burian

Lysdesign og teknik: Raphael Solholm

Medvirkende: Jens Gotthelf,
Betina Grove Ankerdal og
Marianne Søndergaard Madsen

Forestillingen er produceret af Teatret st. tv i samarbejde med Nørregaards Teater Undervisningsmateriale

Indhold: Sine Sværdborg og Teatret st.tv

Grafik: Rikke Bay-Schmith

Konsulent: Lisbeth Wiese

Foto: Per Morten Abrahamsen
og Raphael Solholm

Om undervisningsmaterialet

Teatret st. tv ønsker at lave teater, der giver stof til eftertanke og debat. Vi synes, det er en fordel, når teateroplevelsen perspektiveres i den efterfølgende undervisning. Forestillingen **jeg mig fuck dig** rummer en faglig spændvidde, som kan omsættes i forskelligt vinklede forløb i dansk, drama, samfundsfag, psykologi, biologi, idræt og flerfaglige forløb.

Undervisningsmaterialet henvender sig både til udskolingen og de gymnasiale uddannelser. Materialet består af tekster med tilhørende opgaver. Hver enkelt side er lavet som elevark, der er lige til at printe og bruge i undervisningen – med undtagelse af afsnittet om teateroplevelsen, hvor der også er en metodegennemgang til underviseren. Opgaverne er formuleret, så de umiddelbart henvender sig til de ældste elever i folkeskolen. Opgaver er dog tænkt, så de let kan suppleres og omformuleres til gymnasialt niveau – inspiration hertil finder du under afsnittet, *Gymnasiale uddannelser*.

I materialet indgår to uddrag fra manuskriptet. Det er også muligt at rekvirere hele manuskriptet ved henvendelse til Teatret st. tv. Du kan frit bruge manuskriptet i undervisningen til analyse og fortolkning samt dramatisk arbejde. Du skal være opmærksom på, at du ikke må bruge manuskriptet i forbindelse med offentlige visninger.



Folkeskolen

Dansk og Drama

Forestillingen kan bruges som udgangspunkt for at lære genren drama at kende.

I afsnittet om *Teateroplevelsen* findes inspiration til, hvordan man kan åbne op for en samtale med eleverne om deres personlige oplevelser med forestillingen. Ved at arbejde med *Teateroplevelsen* tager man elevernes personlige holdning og oplevelse alvorligt, og det bliver tydeligt at den teateræstetiske oplevelse er meget individuel.

Opgaverne i afsnittet om forestillingsanalyse kan anvendes som udgangspunkt for analyse og fortolkning. **jeg mig fuck dig** er en blanding af hverdags- dokudrama og komedie i montageform. Handlingen består af tre individuelle historier, hvis eneste fælles omdrejningspunkt er den ydre omstændighed, at de svømmer i samme klub. For at understrege de individuelle karaktertræk har de tre historier forskellige fortællegreb:

- Jonas betror sig til publikum i en lang gennemgående monolog.
- Nanna har lineære og reelle spilledscener
- Ida bevæger sig mellem realisme og fantasi

Forestillingen er blevet til i en søgeproces, hvor intet er fastlagt eller givet på forhånd - heller ikke manuskriptet. Opgaverne i dette materiale supplerer forestillingen tematisk og giver inspiration til, hvordan man kan arbejde med drama- og teaterøvelser inspireret af metoden, hvormed forestillingen er skabt.

Samfundsfag

Forestillingen er blevet til i et samarbejde med dels trænere og elitesportssvømme fra Svømmeklubben Kvik Kastrup og dels sportsjournalisten Michael Stærke og svømmetalentet Jeanette Ottesen. I materialet indgår udtalelser fra sportsverdenen og henvisninger til links og artikler om det senmoderne samfund. Det er tænkt som et oplæg til en diskussion om elevernes mening om samfundet og forholdet mellem gruppe og individ, samt mere socialpsykologiske temaer som præstationsangst, pres og vindermentalitet.

Biologi og idræt

Forestillingen kan bruges som udgangspunkt for et forløb om sundhed, motion, kostvaner og træning. I materialet finder du information om forbrænding og kostsammensætning.

Projekt og tværfaglige forløb

Forestillingen kan indgå i et projekt eller flerfagligt forløb om f.eks. kost og motion, præstationsangst eller sundhed som et overordnet tema. Forestillingen rummer indfaldsvinkler, der kan anvendes som inspiration og supplement til temasamarbejde mellem dansk, drama, psykologi, biologi og samfundsfag.

Gymnasiale uddannelser

Dansk og drama

Forestillingen kan bruges som udgangspunkt for at lære genren drama at kende. Forestillingen er blevet til i en søgeproces, hvor intet er fastlagt eller givet på forhånd - heller ikke manuskriptet. Processen er beskrevet i afsnittet "En reportage fra prøverummet".

Dramatikeren Line Mørkeby og instruktøren Kamilla Wargo Brekling har arbejdet med en blanding af hverdags- dokudrama og komedie i montageform. Der er arbejdet meget bevidst med at klippe ind i sceners klimaks, så man undgår en etablering og afvikling af situationer. Handlingen består af tre individuelle historier, hvis eneste fælles omdrejningspunkt er den ydre omstændighed at de svømmer i samme klub. For at understrege de individuelle karaktertræk har de tre historier forskellige fortællegreb:

- Jonas betror sig til publikum i en lang gennemgående monolog.
- Nanna har lineære og reelle spilledscener
- Ida bevæger sig mellem realisme og fantasi

Udvidede opgaveideer:

Det er oplagt at undersøge de forskellige fortællertyper og synsvinkler, der kommer til udtryk i forestillingen. Sammenlign med fortællertyper i skønlitteratur og avisartikler.

Lad eleverne omskrive uddrag fra manus til en novelle, avisartikel eller anden specifik genre med et krav om, at eleven reflekterer over genrenes forskelle, formåen og begrænsninger.

Analyse

Opgaverne i afsnittet om forestillingsanalyse kan anvendes som udgangspunkt for analyse og fortolkning. I afsnittet om *Teateroplevelsen* findes inspiration til, hvordan man kan åbne op for en samtale med eleverne om deres personlige oplevelser med forestillingen.

I afsnittet om forestillingsanalyse er Jytte Wiingaards semiotiske analysemodel anvendt, som udgangspunkt for elevspørgsmål til analyse og fortolkning. Den fulde analysemodel kan med fordel inddrages som faglig baggrund. Andre relevante modeller til forestillingsanalyse i Michael Eigtveds bog, *Forestillingsanalyse*.

Line Mørkeby og Kamilla Wargo Brekling har arbejdet med at klippe en montageform, hvor presset på karaktererne er konstant stigende. Rytisk er arbejdet med skift mellem fysiske scener, spilledscener, monologer, slowmotion, opremsninger mv. Scenerne er improviseret og skrevet løsrevet fra hinanden, og derefter sat sammen.

Udvidet opgave: Diskuter om scenerne kunne være sammensat i en anden rækkefølge? Lad eleverne klippe en novelle eller avisreportage op i bider og sammensætte dem i en ny rækkefølge. Lad dem reflektere over, om budskabet ændrer sig. Diskuter om man kan klippe virkeligheden om? Og hvad det gør ved f.eks. realityprogrammer.

Samfundsfag og psykologi

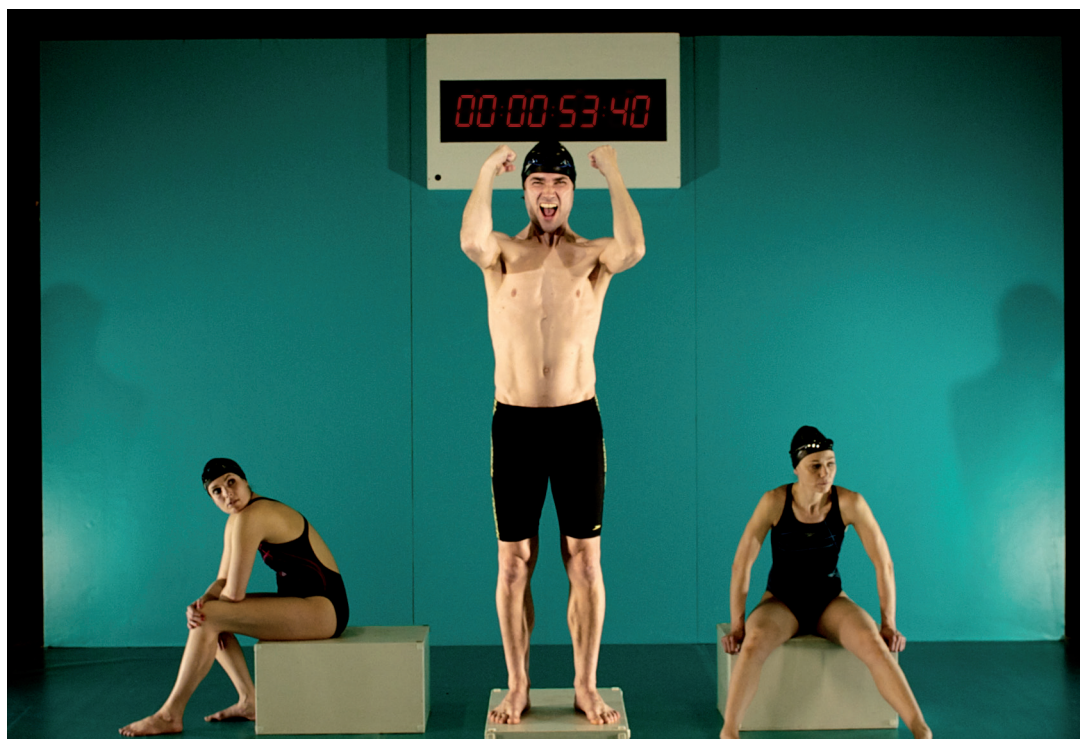
Forestillingen er blevet til i et samarbejde med dels trænere og elitesportssvømme fra Svømmeklubben Kvik Kastrup, og dels sportsjournalisten Michael Stærke og svømmetalentet Jeanette Ottesen. I materialet indgår udtalelser fra sportsverdenen og henvisninger til links og artikler om det senmoderne samfund. Materialet kan anvendes til et sociologisk tema om gruppe, fællesskab og individ, samt mere socialpsykologiske temaer som identitetsdannelsen i det senmoderne samfund, præstationsangst, pres og vindermentalitet.

Biologi og idræt

Forestillingen kan bruges som udgangspunkt for et forløb om sundhed, motion, kostvaner og træning. I materialet indgår information om forbrænding og kostsammensætning. I idræt kan opgaverne udvides med at inddrage specialteorier om svømning og sammensætning af et træningsprogram for fx en elitesportsudøver kontra en genoptræning af en rygpatient.

Projekt og flerfagligt forløb

Forestillingen kan indgå i et projekt eller flerfagligt forløb om f.eks. kost og motion, præstationsangst eller sundhed som overordnet tema. Forestillingen rummer indfaldsvinkler der kan anvendes som inspiration og supplement til temasamarbejde mellem dansk, drama, psykologi, biologi og samfundsfag.



Teateroplevelsen

Før og efter I har set forestillingen



INDIVIDUEL OPGAVE

Se på billederne her under. Hvilke forventninger har du til forestillingen?

Lav et mindmap eller en brainstorm med dine umiddelbare tanker om forestillingen ud fra billederne, plakaten og andet pressemateriale.



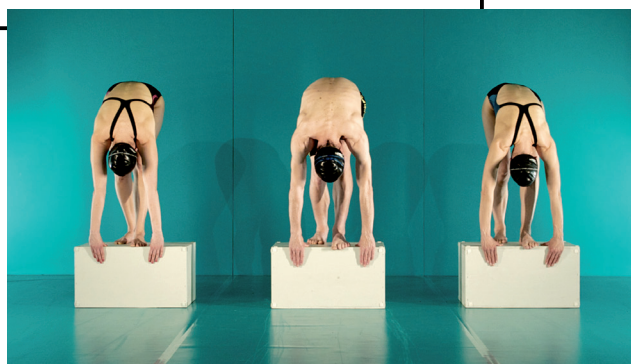
INSPIRATIONS SPØRGSMÅL

Hvilke temaer, tror/mener du, bliver belyst i forestillingen?

Hvad tror/mener du, forestillingen handler om?

Hvordan tror/mener du, scenografien ser ud?

Hvilke lyde og hvilken musik forventer du at høre/hørte du?



Teateroplevelsen

Teateroplevelser til læreren

Teateroplevelser er udviklet af postdoc. Ph.d Louise Ejegod Hansen, Aarhus Universitet, Trine Eibye, souschef/dramapædagog, Randers Egnsteater, og Pernille Welent Sørensen, konsulent, Teatercentrum. Projektet er støttet af Randers Kommune, scenekunstnetværket i Region Midtjylland, Teatercentrum og Aarhus Universitet.

Se mere om *Teateroplevelser* på www.scenet.dk/teateroplevelser

Denne øvelse er inspireret af *Teateroplevelser*. Formålet med denne øvelse, er at tage udgangspunkt i elevernes individuelle oplevelser med forestillingen. Igennem øvelsen bliver elevernes spurgt: Hvad var den vigtigste oplevelse for dig? Derved opdager man, at også lydanlægget, hosteanfaldet på bageste række og kammeraternes reaktioner var vigtige.

Det gør ikke teateroplevelsen mindre, tværtimod viser det, at eleverne har en kompleks forståelse af teateroplevelsen. Rigdommen i disse oplevelser er værd at holde fast i, og det er det, øvelsen understøtter.

Øvelsen kan laves på en lektion af 45. min

Metodegennemgang

1. Gør eleverne opmærksomme på, at deres erindringer om forestillingen sikkert er forskellige, og at det nu skal handle om, hvad de hver især synes var vigtigt/godt eller spændende ved teateroplevelsen.
2. Få eleverne til at strække sig eller hoppe et par gange, så de er parate til at gå i gang med øvelsen.
3. Eleverne skal tænke på forestillingen, og på det, de synes, var vigtigt. Eleverne beskriver i stilhed, det, de oplevede, var vigtigt.
4. Efter ca. ti minutter må eleverne gerne begynde at tale sammen, om det de skriver. Derved får eleverne suppleret deres individuelle fremstilling. Spørg gerne ind til det, de har skrevet.
5. Eleverne færdiggør deres beskrivelser i deres eget tempo.
6. Lad eleverne fremlægge deres teateroplevelser for hinanden.

OBS. I denne øvelse kan du også arbejde med visuelle eller kropslige fremstillinger. Man kan f.eks. lave en collage eller tegne. Eleverne kan, ved at gengive brudstykker fra forestillingen som små scener, sætte krop på det, de synes, var vigtigst.

Teateroplevelsen

Beskriv din teateroplevelse



Når jeg tænker på forestillingen, ser jeg... Jeg oplevede, at skuespillerne var...Jeg tænker på, at scenografien var...Jeg oplevede, at forestillingen satte tanker i gang om...

INDIVIDUEL OPGAVE

Hvad var det vigtigste ved forestillingen? Beskriv din oplevelse. Du kan tage udgangspunkt i sætningerne på denne side. Hvilke temaer synes du, forestillingen handlede om?

Drama- og teaterøvelser

Lav små scener

GRUPPEARBEJDE

På de næste sider finder du uddrag fra manuskriptet.

Gå sammen i grupper, spil de to tekstuddrag for og med hinanden.

I kan arbejde med karaktererne. Hvordan taler de? Hvordan bevæger de sig?

Hvorfor gør karakteren som den gør? Hvad er figurens motivation og intention?



INDIVIDUEL OPGAVE

Lav en brainstorm over temaer fra forestillingen, vælg fem ord ud.

Skriv en dialog. Vælg et sted, personer og en situation. F.eks. en svømmehal, to konkurrenter og svømmestævnet er aflyst. I scenen skal de fem ord indgå.

Spil scenerne for hinanden.

GRUPPEARBEJDE

I forestillingen arbejdes der meget med tempo og rytme. Skuespillerne har arbejdet i slowmotion, og de har arbejdet med at lade som om, de er under vand.

Lav en scene, se f.eks. opgaveboksen ovenfor.

- Spil scenen i slowmotion
- Spil scenen i hurtigt tempo
- Spil scenen som om den foregår under vand.
- Spil scenen som om den foregår i jord.

Find selv på nye omstændigheder.



Drama- og teaterøvelser

Lav små scener

Ida fra stykket er flere gange involveret i scener, hvor vi som publikum bliver i tvivl om, hvorvidt det, der sker, er virkelighed eller fantasi.

Du viser en situation, hvor du snyder til en eksamen. Til sidst går du ud af rollen og siger højt: Men det gør jeg gør ikke, jeg synder ikke til eksamen.

Find selv på flere scener, baseret på ting du kunne forestille dig at gøre, men som du ikke ville gøre i virkeligheden.

Nanna fra stykket er den eneste, der igennem hele stykket laver naturalistiske spilledscener.

En måde at arbejde med naturalistisk spillestil er at spille med sine egne følelser. Hvis du f.eks. skal spille, at du er meget vred, skal du prøve at erindre en situation, hvor du i dit virkelige liv var meget vred. Når du husker følelsen og mærker den i kroppen, kan du nemmere spille overbevisende. Spil f.eks. en scene hvor du er jaloux, ked af det, bange eller meget kærlig.

Du kan tage udgangspunkt i følgende lille o-tekst:

A: Jeg kan ikke

B: Jeg synes det er nemt

A: Kan du lære mig det?

B: Ej, nu skal vi lave noget andet

Jonas fra stykket er meget monologbaseret. Dvs. at han snakker direkte til sit publikum, og fortæller hvordan han har det, og hvad han oplever.

Skriv en monolog med udgangspunkt i en erindring fra dit eget liv. Spil den for dine klassekammerater.

Hvis du danner billeder for dit indre blik, imens du fortæller, bliver din monolog mere levende for tilhørerne. Hvis du fortæller om et æbletræ, så se æbletræet for dit indre blik, inden du beskriver det.

Teater og drama

Scenografi



OPGAVEBOKS

Billederne her på siden er fremstillet af forestillingens scenografi. Det er billeder der har inspireret hende, eller billeder hun har malet og tegnet, som et bud på en scenografisk ramme for forestillingen.

Hvordan afspejler disse billeder den endelige scenografi, hvor kan man f.eks. se ligheder? - Farver? Stemninger?

Forestil dig at du er scenograf. Du skal lave en scenografi til denne forestilling. Hvordan ser din scenografi ud? Du kan tegne, finde billeder på nettet, i bøger mm.

Du skal lave et PR- materiale til denne forestilling, hvordan skal det se ud? Du må kun bruge en A4-side. Hvilket signal skal PR-materialet sende?



Drama og teater

En reportage fra prøverummet

jeg mig fuck dig er i høj grad skrevet i prøverummet og i et tæt samarbejde mellem dramatiker Line Mørkeby, instruktør Kamilla Wargo Brekling og skuespillerne. Vi startede med to ugens workshop, hvor vi legede med grebet på det fysiske univers. Hvordan svømmer man uden vand? Hvordan klæder man om, en million gange på scenen, uden det bliver for omstændigt? Hvor absurd skal vi arbejde med materialet? Kan vi f.eks. spise aftensmad i badedragt og med svømmebriller?

Og vi skabte Jonas, Nanna og Idas første spæde karaktertræk. Kamilla interviewede os skuespillere om vores private forhold til vand, lunger, kys, hav, klor, at vinde, at tabe osv. Og derefter interviewede hun karaktererne om det samme. Vi improviserede over sætningen "min mor/far/veninde siger altid/aldrig" med den regel, at den, der startede sætningen, ikke måtte færdiggøre den. På den måde kom vi skuespillerne til at påvirke hinandens rollers baggrunde og dermed karaktertræk. Allerede på dag 3 havde vi en gennemspilning af et absolut ikke-eksisterende materiale - det var meget inspirerende. Herefter skrev Line et førsteudkast til manuskriptet, som vi sidenhen har sprængt til atomer. Vi har taget udgangspunkt i gode sætninger, som Kamilla valgte, og ladet dem være overskrift for scener. Som f.eks. "Lige pludselig får jeg bare lyst til at drukne hende ... men det gør jeg ikke. Jeg drukner ikke Nanna" eller "pasta pasta pasta". Overskrifterne fungerer som startsætninger, så vi skuespillere ved, hvor scenen starter, og ca. hvor den skal ende. Alt imellem er improvisation. Scenerne var samtidig pålagt en spillestil: Spillescene, opremsning, poesi, ren fysisk scene, fantasi osv. På den måde endte vi efter yderligere 2 uger med over 40 scener og mindst 4 timers materiale, der strittede i alle retninger.

Herfra har vi sat perler på snor og arbejdet med at finde den perfekte rækkefølge på scenerne. Vi har igen og igen spillet forskellige rækkefølger, lavet lækre overgange og mærket efter i kroppen, hvad der både føltes og så rigtigt ud. I skrivende stund – her med 4 uger tilbage før premieren – nærmer vi os en form som Line Mørkeby kan skrive færdig i. Så måske får vi et endeligt manuskript lige om lidt. Måske. Og så skal der læres tekst. Og findes dybde i karaktererne.

Før og undervejs i processen har vi overvejet stævner, træning, selv trænet både i vand og på land, snakket med elitesvømmere og med dem, der drømmer om at blive eliten. Vi har Jeanette Ottesen og Kvik Kastrup Svømmeklub på som vores virkelighedseksperter. Og vi er selv blevet lidt bidt af den der følelse af godt greb i vandet ...

Skrevet af skuespiller i forestillingen:

Betina Grove Ankerdal

Forestillingsanalyse

OPGAVEBOKS

Læs uddrag fra manuskriptet.

Hvordan er henholdsvis Ida, Nanna og Jonas fremstillet. Find eksempler på forestillingens forskellige synsvinkler og fortællere. Find eksempler på forskellige fortællemåder.

UDDRAG FRA MANUS 1

Scene 3: Det handler om at svømme (Break i svøm 2)

JONAS: Det handler om at svømme.
NANNA: Det handler om at gå efter drømmen.
IDA: Drømmen om at vinde
JONAS: Det handler om ikke at gi op
IDA: Blive ved
NANNA: Ja
IDA: Når mit vækkeur ringer kl. 04:52 om morgenen
NANNA: Og jeg er for træt til at stå op
IDA: Så siger min far
JONAS: Du skal op nu Ida. Du skal til træning.
NANNA: Når min kæreste ser på mig, og siger
JONAS: Hva så babe!
NANNA: Så smelter jeg
JONAS: Når min mor kalder mig
IDA: Gulddreng
JONAS: Så siger jeg, hold nu op mor...
IDA: Jeg kan godt finde på at rose mig selv foran spejlet
NANNA: Jeg kan godt finde på at sige ja til fest, selv om at jeg burde la vær
IDA: Lige op til et stævne træder jeg aldrig på stregerne
NANNA: Og så bare drikke breezere og danse hele natten.
IDA: Det betyder uheld
JONAS: Jeg beder til Gud nogen gange - selvom jeg ikke tror på noget...
NANNA: Jeg har været i seng med en fyr 8 gange...
IDA: Det har jeg ikke...
JONAS: Kære Gud lad mig vinde i dag....
IDA: Når jeg er alene så synger jeg, selv om jeg ikke kan...
NANNA: Jeg tænker tit på livet og hvad det hele handler om
JONAS: Det pæneste ved mig er nok min overkrop...
IDA: (*synger*) "du tar mig tættere på himlen"
JONAS: Nogen gange giver mig selv en lussing
NANNA: Det gør jeg aldrig

Jonas gir sig selv en lussing

IDA: Jeg skælder tit mig selv ud
JONAS: Jeg har is i maven.
IDA: Det er fanme ikke godt nok. Det er fanme ikke godt nok Ida.
NANNA: Jeg gør det bare. Hvor svært kan det være?
JONAS: Når det virkelig gælder, har jeg indlandsisen i maven

UDDRAG FRA MANUS 2

Scene 11: Svøm (3)

Selv-coaching ALLE ad lib.:

Godt Jonas/Nanna/Ida

Og fortsæt

Pres igennem. Kom

Ser godt ud

Godt greb

Du ligger 2 over/under

Kør 8-2

200/100/50/25 tilbage

Og max speed nu

Gi den gas

TRÆNER NANNA DAN: (Pift) Ok. Vi fortsætter med landtræning. Ikke slappe af nu. Fuld hammer fremad. Kom så.

Pigerne laver landtræning under Jonas monolog

JONAS: Der var en gang da jeg var helt lille, der var vi på ferie, min mor min far og jeg - på en eller anden ø i Spanien... vi var på stranden... og min mor lå og sovede sig og jeg sad i sandet ved siden af hende - og jeg ved ikke hvorfor min far gjorde det - men i hvert fald, så tog han mig pludselig og så gik vi ned til vandkanten, han sagde så at jeg skulle med ud og bade, men jeg havde sgu ikke lyst til at komme med ud og bade - ved ikke hvorfor jeg var så vandskræk dengang... men så tog han mig - og jeg hylede op - men han gik bare ud i vandet med mig - og så da han var kommet et godt stykke ud, så kastede han mig bare i...

Scene 12. Omklædning (4)

IDA: Hvad tid kommer du i aften?

NANNA: Hvad sker der i aften?

IDA: Vi har en aftale i aften

NANNA: Har vi?

IDA: Ja....matematik og hygge

NANNA: Åhr. Fuck. Sorry. Det har jeg glemt. Jeg har lige lavet en aftale med Phillip. Han har inviteret mig i biografen. Det er en premiere. Arh fuck - altså jeg kan godt droppe det, hvis det er...

IDA: Ej det skal du da ikke

NANNA: Fedt.

JONAS: Så lå jeg der i vandet. Jeg lå der bare. Det føltes som om tiden stod stille, det gjorde den selvfølgelig ikke – så kom min mor løbende ud i andet til mig...hun hev mig op og tog mig i sine arme. Jeg ved ikke hvor længe hun stod med mig. Holdt om mig. Min mors bløde arme. Omkring mig. Hold kæft hvor var hun sur på min far, hun råbte og skreg af ham...hele stranden må have holdt vejret.

Alle holder vejret 3 sek

NANNA: Kan så vi ikke hygge næste fredag?

IDA: Jo jo. Selvfølgelig, så laver jeg bare matematik selv. Røvhul

NANNA: Hvad sagde du?

IDA: Jeg sagde bare det ok

UDDRAG FRA MANUS 3

Scene 28. Ida er du ikke taget af sted endnu?

IDA: Han kigger på ham
KIRSTEN: Ida, er du ikke taget til træning?
NIELS PETER: Er hun ikke taget til træning?
KIRSTEN: Vi troede du var taget af sted for længst
IDA: Han smiler
NIELS PETER: Hun skal da af sted nu...
KIRSTEN: Du skal af sted nu Ida, du kommer for sent
IDA: Han ser mig direkte ind i øjnene
NIELS PETER: Ved hun ikke hvad klokken er?
KIRSTEN: Ved du ikke hvad klokken er Ida?
IDA: Og så rør han ved mig, han rører ved min skulder
KIRSTEN: Din taske er pakket
NIELS PETER: Og jeg kører dig.

(tid)

NIELS PETER: IDA KOM NU!!!

Ida komme løbende ind. Træner Dan er ved at coache Nanna

Scene 29. Sexfantasi

DAN: Okay Nanna, vi fortsætter hvor vi slap... nu vil jeg se en fejlfri 1500. Vi skal ha resultater nu, er du med - du holder fokus på balancen. Jeg vil ha den på under 5 pr 20. Ta nu fat i vandet... Du starter lige ud med 800 meter blød. Værsgod...
IDA: Undskyld jeg kommer for sent..
DAN: Okay. Se at komme i vandet med dig, Ida - vi har ikke hele dagen, vel og du starter ud med 1500 meter blød

De svømmer

DAN: Ok Nanna, husk ben... kom så...(+MERE COACHING AF BEGGE) Rigtig godt, Ida.
IDA: Pludselig så hopper Dan ned i vandet til mig. Han kommer helt tæt, tæt på mig. Jeg kan mærke hans åndedræt på min nakke... jeg kan dufte ham... umh... Han siger jeg er smuk
DAN: Du er smuk Ida
IDA: Han siger jeg er dejlig
DAN: Du er dejlig.
IDA: Han siger at han... drømmer om mig
DAN: Jeg drømmer om dig Ida, jeg kan ikke tænke på andet end dig.... du gør mig så liderlig... Din lækre røv, dine skuldre... dit smil... din duft... Der er ikke andet end dig der betyder noget... Jeg ved godt jeg slet ikke må det her. Men jeg kan ikke modstå dig længere... Jeg vil ha dig Ida - jeg må bare ha dig...
IDA: Og så siger jeg, at har det på samme måde - jeg har det på samme måde Dan - og jeg fortæller ham at jeg aldrig har været sammen med nogen før. Han siger det okay
DAN: Det er okay. Jeg skal nok være forsigtig smukke, smukke Ida...
IDA: Han siger jeg bare skal give slip
DAN: Gi slip - Gi slip...
IDA: Ah... Så kan jeg mærke ham inde i mig. Jeg følger hans rytme. Jeg tager bare imod ham. Hans rytme. Hans krop... Hans rytme
DAN: Ja rytme Ida, rytme, rytme. Ja. Jaer. jaer. Jaer. Rytme... ja, ja, ja... Ja, ja, ja.

Dan går væk fra Ida

DAN: Ja, ja, ja, ja Ida. Hold rytmen, hold rytmen...

Dan får øje på Nanna

Hvad sker der for dig, Nanna - har jeg bedt dig om at komme op af vandet??? Se at kom i igen - nu!

Vi er her for at svømme, ikke for at sidde og blomstre

NANNA: Det kører bare ikke for mig i dag Dan... jeg får overhovedet ikke fat i vandet, det kører ikke en skid

DAN: Stop det flæberi Nanna

NANNA: Sådan noget fucking pis...

DAN: Nanna. Tag dig sammen.

NANNA: Jeg ka bare fucking ikke i dag... orh...

DAN: Det er ikke os der gir op du - det er de andre. Husk det. Vi er her for at arbejde...Se så at komme i det vand

NANNA: Afviser ham

DAN: Nanna, du skal ikke presse mig - der er kort lunte i dag. Kom så af sted med dig - vandet venter. Let røven Nanna. Ida kom op. Tag en pause.

Scene 30. Omlædning.

Dan over i Jonas. Krydsklip mellem Jonas, og Ida/Nanna i omlædning

JONAS: Når jeg så står der, med medaljen om halsen. Og dannebrog bliver hejst, og formanden for den olympiske komite, kommer frem giver mig hånden og siger "tillykke, Jonas Lindstrøm, det er en ære at møde dig"....

IDA: Ej, hvor er jeg træt

NANNA: Hva så, er du helt færdig?

IDA: Hmm...

NANNA: Det er jeg sgu også. Du skal have noget at spise. Ellers går vi ned. Hvad har du med at spise?

JONAS: Min mor. Min smukke mor... Hun sidder derude blandt publikum, hun vinker op til mig.

NANNA: Hey jeg spurgte dig om noget - hvad har du med at spise...

IDA: Bliver du ved?

NANNA: Ida...hold nu op

JONAS: Hun sidder bare der, hun kigger på mig, smiler, hun siger

IDA: Blev vi ikke enige om at du ikke var min mor

NANNA: Jeg vil bare hjælpe dig

IDA: Gu vil du da ej hjælpe mig

JONAS: "Hvor ser du godt ud!"

NANNA: Du har et problem - du spiser ikke en skid...

IDA: Prøv lige at hør, hvis jeg har et problem, så er det mit eget

JONAS: "Hvor er jeg stolt af dig! Tænk at du er min søn"

NANNA: Jeg siger det fordi jeg godt kan lide dig

IDA: Gu kan du da ej

NANNA: Ida

IDA: Gu kan du da ej li' mig. Du er ikke en skid ægte. Du tænker kun på dig selv...

NANNA: Hold dog din kæft

IDA: Hold dog selv din kæft

JONAS: "Og med guld om halsen. Jonas. Min gulddreng!"

IDA: Ved du hva' du kan kun lide mig lige indtil jeg vinder over dig

NANNA: Fuck dig

IDA: Fuck dig selv.

NANNA: Bitch

IDA: Bitch selv

NANNA: Fucking bitch selv

Scene 31. Er din mor og far hjemme?

PHILLIP: Er din mor og far hjemme?

NANNA: Hej Phillip! Nej. Vil du have en sodavand?

PHILLIP: Nej. Jeg går igen med det samme.

NANNA: Hvorfor?

PHILLIP: Jeg slår op.

NANNA: Slår op?

PHILLIP: Ja. Jeg slår op

NANNA: Nej du gør ikke.

JONAS: Jeg gider ikke mere.

NANNA: Jo, det gør du

PHILLIP: Nej, jeg gider ikke mere.

NANNA: Phillip...

PHILLIP: Nej den er ikke længere, Nanna. Jeg slår op. Du tænker på alt muligt andet. Helt ærligt jeg kan ikke mærke dig mere. Du er ligesom væk. Og så kan jeg bare heller ikke rigtig mærke at jeg er forelsket i dig mere.

NANNA: Jo, det er du.

PHILLIP: Nanna, jeg går nu

NANNA: Nej du gør ikke

PHILLIP: Jo jeg går nu.

NANNA: Nej du gør ej

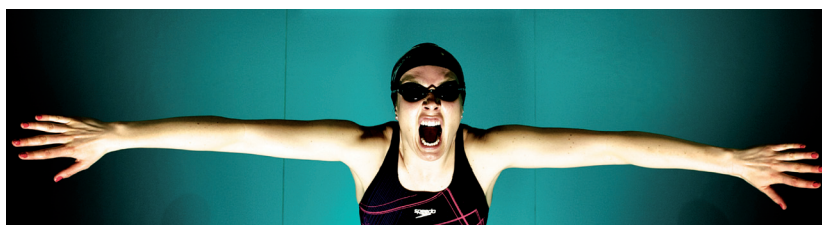
PHILLIP: Jo jeg gør - Nanna det er slut

NANNA: Phillip. Du må ikke gå.

Phillip går

Scene 32. Det handler om at svømme

NANNA: Det handler om at svømme. Det handler om at være god til noget. Og så gå efter det fuldt ud, det handler om at presse sig selv. Om at gi alt for drømmen. Drømmen om at vinde! Det handler om at træne. Træne og blive ved med at træne. Det handler om at bide tænderne sammen og blive ved. Ikke gi op – bare blive ved. Træne



Forestillingsanalyse

Opgaver til analyse

OPGAVEBOKS

Beskrivelse af forestillingen:

Rummet: Hvor bliver forestillingen spillet? Er rummet stort, småt, mørkt, lyst eller andet. Forestil dig at forestillingen blev spillet et helt andet sted, hvordan ville det være?

Scenografi – rekvisitter: Hvordan er rummet indrettet? Hvilke ting og hvilke farver er i rummet? I forestillingen bruges der forskellige rekvisitter, beskriv disse (kasser, tidstavle mm). Hvordan virker rekvisitterne, og i hvilke sammenhænge bliver de brugt? Hvad tror du, scenografen gerne vil vise os?

Scenografi- lys: Hvordan er lyset medfortællende?

Karaktererne: Beskriv de tre karakterer. Hvordan ser de ud? Hvordan er de tre karakterer forskellige? Hvordan er deres kropssprog og stemmebrug? Hvilken gestik og mimik bruger aktørerne/skuespillerne på scenen? Skuespillerne arbejder meget med temposkift, hvordan og hvornår kommer det til udtryk i forestillingen?

Hvordan kan spillestilen beskrives? Naturalistisk, absurd, fysisk/dans eller på en helt anden måde? Er det måske en blandingsgenre?

Sproget: Hvordan snakker karaktererne på scenen? Hvad fortæller sproget om karaktererne?

OPGAVEBOKS

Forestillingens tematikker og forløb:

Hvad handler forestillingen om?

Hvilke tematikker bliver sat i spil i forestillingen?

Forestillingen har flere spor. Prøv at sætte forestillingens handling ind i berettermodellen.

Er berettermodellen brugbar i denne sammenhæng? Hvorfor? Hvorfor ikke?

Hvordan udvikler den enkelte karakter sig i løbet af forestillingen? Prøv at lave en karakterbue over karakterernes udvikling, brug evt. berettermodellen.

Hvilke konflikter er i spil i forestillingen? Er der én hovedkonflikt?

OPGAVEBOKS

Forestillingens relation til samfundet:

Hvorfor tror du, at teatret har valgt at iscenesætte netop denne forestilling?

Hvilke tanker vækker forestillingen hos dig?

Tror du, at der er et budskab? Hvorfor? Hvorfor ikke?

Gruppe og individ

Sociologi

Forskelle mellem det moderne og det postmoderne samfund.

Det moderne samfund (industri-samfundet)	Det postmoderne samfund (informationssamfundet)
Det nationale	Det globale
Tradition betyder relativt meget i forhold til i dag	Traditionerne får mindre betydning, og der skabes ikke nye
Pligt og normer	Lyst og refleksivitet
Loyalitetsmoral over for familien	Individualitet og venner
Køns- og aldershierarki	Ligestilling og netværk
Kvindens seksualitet er styret	Kvinden har selvbestemmelse
Materialisme	Materialisme og selvrealisering
Arbejde som middel til fritiden er målet	Arbejde er lige så interessant som fritiden
Statisk, forudsigelighed	Dynamisk, fleksibilitet

DISKUSSION

Se på skemaet. Hvori består forskellene på det moderne og det postmoderne samfund?

Hvad betyder familien for dig?

Hvad betyder dine venner?

Hvordan ser det gode samfund ud?

Er du fri til at gøre som du vil? Hvorfor? Hvorfor ikke?

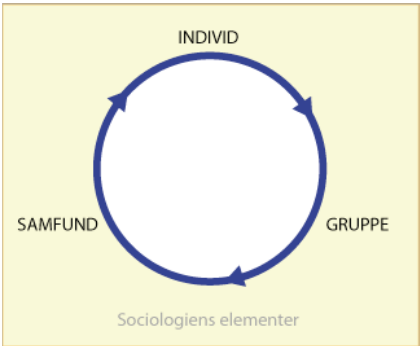
Er det vigtigt at være en del af en gruppe?

Hvad er vigtigst individualisme eller fællesskab?

Hvor i forestillingen kan I se eksempler på forholdet mellem gruppementalitet kontra individ?

Er samfundet individ eller gruppe orienteret?

Kilde: SamfNU – systeme



Kilde: <http://www.samfunds-fag.com>

Om vindere

Vindermentalitet

Mentaltræning har længe været udbredt i sportens verden, men du kan bruge mentaltræning til stort set alle mål, du har sat dig. Stort set alle præstationer i sport, på arbejdet eller i privatlivet starter med din mentale indstilling.

Mentaltræning går kort sagt ud på at skabe præstationen i hovedet på dig selv, før du faktisk udfører den. Det indebærer, at du forbereder dig selv på præstationen, overbeviser dig selv, om det kan lade sig gøre, og træder ind i situationen og oplever den, som om det sker lige nu. Det første vigtige skridt for at nå et ønsket mål er forberedelse. Vi ved godt, at vi skal forberede en masse praktiske ting, når vi for eksempel skal holde et vigtigt møde eller ud at rejse. Er præstationen og materialet i orden? Er badebukserne og passet pakket osv. Men tit glemmer vi, at forberedelsen også gælder oppe i hovedet. Få ryddet op i alle unødige ting, der ligger og rumsterer, sørg for at alt er på plads inde i hovedet og vær forberedt på de uforudsete ting, der kan dukke op. Så ved du, hvordan du skal agere i sådan situationer.

Derefter skal du arbejde med dine overbevisninger. Det nytter ikke, at du kaster dig ud i en stor opgave, hvis ikke du tror, du kan klare den. Det er ikke en nem ting at arbejde med overbevisninger. Men du skal først og fremmest tænke positivt, lyt til din indre dialog og vær bevidst om dit kropssprog. Undgå at bruge ordet "ikke" og bevar en positiv kropsholdning: løft hovedet, ret ryggen skyd brystet frem. På den måde signalerer du ikke bare selvtillid og gå på mod til omverdenen, men du sender også samme signaler til hjernen.

En af de mest anvendte teknikker indenfor mentaltræning er visualisering. Men i virkeligheden gælder det meget mere end visualisering. Du skal ikke bare se situationen for dig, men også lytte, mærke, føle og måske smage og lugte den for dig. Jo flere sanser og større indlevelse du bruger, des bedre mentalt forberedt er du. Du forbereder hjernen på situationen, og den vil derfor ikke virke så skræmmende og ubekendt for dig.

Mentaltræning kan bruges til alle mål, du sætter dig for. Mange kaster sig ud i opgaver og tænker blot "at det nok skal gå". Det gør det måske også, men hvorfor overlade til tilfældigheder, om du klarer de vigtige mål, du har sat dig, hvis du kan forbedre chancerne betydeligt med mentaltræning?

Læs mere på: <http://nlp-blog.dk/mentaltraening/>

INDIVIDUEL OPGAVE.

Hvad er mentaltræning? - find mere information på nettet eller i bøger.

I hvilke sammenhænge kan det være godt at bruge mentaltræning?

– kan du bruge mentaltræning til noget?

Find eksempler fra forestillingen, hvor nogle af tekstens udsagn kommer i spil.

Find eksempler fra virkeligheden.

Om vindere

Vindermentalitet

FAKTABOKS

NLP står for **N**euro **L**ingvistisk **P**rogramming
Neuro = nervesystem/hjernen. Lingvistisk = sprog

Kort fortalt er NLP læren om, hvordan vi programmerer os selv gennem livet ved hjælp af vores sanser og tanker, samt hvordan vi via sproget kan *omprogrammere* os selv til bedre tilstande og hente flere ressourcer frem.

Vores oplevelser af verden og af os selv er bestemt af de erfaringer, som vi har gjort os gennem livet, og det er denne opfattelse, snarere end virkeligheden selv, der har betydning for, hvordan vi fungerer.

Læs mere på: <http://www.human-consulting.dk/nlp/hvad-er-nlp>.

Hvad er en vinder, og hvordan bliver man en vinder?

Alle har forskellige forudsætninger for at blive en vinder, men alle kan træne deres vindermentalitet.

7 områder, der skal arbejdes med, for at forbedre vindermentaliteten

1. Gør dig tre ting klart. Hvor er du nu? Hvad vil du opnå, og hvad skal der til? Resultater kan sagtens nås uden et mål, men chancen for succes er langt større med en klar målsætning, der er attraktiv, tænder din passion og modsvarer indsatsen.
2. Søg muligheder for at teste dig selv for at få et realistisk billede af dine præstationsmuligheder.
3. Træn dig selv til at fokusere på det, du opnår ved at nå dit mål. Ubevidst kommer man let til tænke på konsekvenserne af at forfølge sit mål. Det er den direkte vej mod fiasko. Brug viljen til at styre tankerne ind på det rette fokus.
4. Tænk i udviklingsmuligheder. En vinder er fokuseret på muligheder for forbedring. Vær nysgerrig og søg viden inden for dit felt. Opsøg mennesker, der kan hjælpe og motivere dig i den rigtige retning.
5. Vær en realistisk optimist. Tro altid på at du kan gøre det bedre næste gang. Find forklaringer, der bekræfter det. Tag ansvar og stil spørgsmålet: Hvad kan jeg gøre for, at det bedst mulige sker fra nu af?
6. Vælg dine kampe med omhu. Enhver kamp kræver nogle ressourcer og en indsats, og en vinder kender sin egen begrænsning.
7. Optimér kroppen ved at leve sundt. En sand vinder har også fokus på sammenhængen mellem kropslig og mental styrke. Hjernen er en del af kroppen, og du tænker mere klart, styrer tankerne bedre, husker bedre og har mere viljestyrke, hvis du er i god form.

<http://eskildebbsen.dk>

DISKUSSION

Hvornår er man en vinder? Hvordan bliver man en vinder? Kan man kun vinde i sport? Er det vigtigt at vinde?

Find inspiration til debatten på denne side og den næste eller på nettet.

Pres og præstation

Om præstationsangst

Gymnasieelever går til psykolog som aldrig før

Lider især af præstationsangst og depression

Politiken Research har været i kontakt med 48 rektorer fra det almene gymnasium, teknisk gymnasium og handelsgymnasiet. Heraf svarer 46, at de har en psykologordning, og 37 rektorer vurderer, at behovet for psykologhjælp er blevet større de seneste fem år.

På enkelte gymnasier får mere end 10 procent af eleverne psykologhjælp.

Især præstationsangst og depression plager eleverne. Rikke, der går på Frederiksberg Gymnasium, er en af dem. Hun fik »en kæmpe krise« og kom over den ved hjælp af skolens psykolog. »Oppe i mit hoved syntes jeg, at jeg skulle have 10-taller hele vejen igennem«, siger hun.

Presset på de unge er blevet stærkere

Ph.d. Camilla Hutters fra Center for Ungdomsforskning ved Danmarks Pædagogiske Universitetsskole mener, at de seneste fem års reformer på uddannelsesområdet er den primære årsag til stigningen. De har nemlig gjort høje karakterer endnu vigtigere.

»Kampen om pladserne er blevet hårdere, og karaktererne er kommet til at betyde mere. Samlet set er presset på den unge blevet stærkere«, forklarer hun. I dag kan færre unge komme ind på en videregående uddannelse via kvote 2, hvor der i stedet for karakterer lægges mere vægt på erhvervs erfaring. Samtidig betyder det linjeopdelte gymnasium, at eleverne meget tidligt skal vælge linjefag, som siden hen har stor betydning for deres uddannelsesmuligheder. »De skal hele tiden have en plan, vide hvor de vil hen og være på forkant«, siger Camilla Hutters.

Læs hele artiklen på:

<http://politiken.dk/uddannelse/ECE1444142/gymnasieelever-gaar-til-psykolog-som-aldrig-foer/>

Præstationsangst

Når man har præstationsangst, fylder angsten, ubehaget ofte så meget, at det kan være svært at præstere noget i det hele taget. Man kan ikke yde sit optimale fordi angsten tager al ens energi. Man er bange for alle de ting, der sker, hvis ikke man kan huske sit stof, hvis andre kommer til at se, at man rødmer, hvis man ikke ved, hvad man skal sige. Eller man er så opslugt af, hvad andre tænker om én, at man slet ikke kan sige et ord af bare angst.

Præsentationsangst kendes almindeligvis bedst, fra når man skal præsentere noget f.eks. en tale, en eksamensopgave eller et projekt. Men præsentationsangsten kan også forekomme ved f.eks. idræt/sport, optræden på en scene som f.eks. et teaterstykke, en sang/musisk optræden, jobsamtale etc. Nogle situationer, som f.eks. at være genert eller tilbageholdende ved første stævne møde, flyder lidt ud i begge kategorier og er således mindre definerbart ud fra de to sondringer, der anvendes i denne artikel.

OPGAVE

Læs hele artiklen ved at følge ovenstående link til politiken.dk. og andre unges udsagn på næste side.

Lav et oplæg med udgangspunkt i følgende spørgsmål:

Hvad er præstationsangst? Hvem oplever det? Hvordan kommer det til udtryk? Hvilke tendenser i samfundet er medvirkende til at flere og flere gymnasieelever går til psykolog? Har du selv oplevet at være presset? Hvis ja, i hvilke sammenhænge og hvordan tacklede du det?

Pres og præstation

Uddrag fra radioprogrammet Tværs

Der er for mange krav, vi skal leve op til

Hej Tværs. Jeg føler personligt, at en af de ting der tit går mig på, og gør livet svært at være ung, er følelsen af aldrig at være god nok. At der er for mange krav og for mange ting, man føler, man skal leve op til. Både når man taler skole (uddannelsesvalg), kæreste, venner og familie. Følelsen af aldrig at være god nok for nogen eller noget, og at der forventes for meget af en, så bærret til sidst flyder over. Personligt har jeg døjet med depression, og det har gjort meget af min skoletid svær. Folk kan ikke altid se på ens ydre, hvordan man virkelig går og har det indvendigt. Man kan virke selvsikker, og så er man i virkeligheden meget trist og sårbar indvendigt. Det kan også være svært for omgivelserne at forstå. Hilsen Emilie, 20 år København

Der er så mange forventninger

Det at have så mange forventninger fra familien og venner, når man er ung, har personligt ødelagt mig meget. Og har efter mange år nu som 25årig lært at sige fra og komme ud med min mening, men har også kæmpet mig gennem 6 psykiske diagnoser, medicin og misbrug, fordi presset blev for stort, men det handler om hele tiden at være sig selv. Og have sin egen mening og tro på sig selv, selvom det svært. Hilsen Sus

Playermentaliteten presser kærligheden

Kære tværs. Jeg overvejer ofte en vinkel af unge menneskers forvirringer, der handler om sex og kærlighed. Player-mentaliteten er så fremtrædende, at kærligheden ofte er presset i det moderne samfund. Man skal hele tiden videre og gøre det bedre, finde noget bedre. De fleste bliver skilt, og det er hot at være frisk og åben seksuelt. Jeg bekymrer mig for denne udvikling. Søndagsknus hende på 19

Alle de muligheder!!

Som du så fint nævner det Emil – alle de muligheder! Det er svært at vide, hvad der er rigtig og forkert for en, og man skal tidligere og tidligere være klar over, hvad man vil, når man er 20. Men omvendt, alle mulighederne giver en tilbud om, at hvis man er 30, at tage en helt ny uddannelse og være en hel anden, end man hidtil var. Alle de roller man kan spille :)

Frygten for at vælge forkert

Hej Tværs, Emil og Ida. Det der gør det så svært at være ung i dag er alle mulighederne – og dermed frygten for at vælge forkert. Selv er jeg på 2. semester på en uddannelse, som jeg ikke er helt sikker på er noget for mig. Men omvendt skræmmer det mig også at skulle vælge en anden uddannelse til sommer, for hvad nu hvis det viser sig, at det heller ikke er noget – det er tanker og bekymringer som dette, der bl.a. gør det svært at være ung. Hilsen Sanne

Det er svært at passe ind

For mig er det dét med at passe ind. Jeg har set mange, der prøver at blive punkere eller emoer eller en anden form for subkulturer, før de har fundet en gruppe at hvile i. Det kan så føre til mobning eller lignende. Og så bliver det svært at passe ind. – Håber det gav mening :-)

Man vil gerne have styr på uddannelse, venner og udseendet

Jeg tror mange unge føler et pres fra omverdenen. Der er en masse forventninger til, hvordan man skal se ud, og hvilke venner man skal have. Man skal gerne have styr på det hele og tage sig en fin uddannelse. Alt dette skal de holde styr på, imens de skal finde ud af, hvem de selv er.

Facebook stresser

Teknologien tager over. Facebook og andre sociale medier er en konstant kilde til stress. Evigt og altid er man på grundet alle mulighederne. Det gør det svært at være ung og svært at leve i nuet og være 100% til stede, hvor man er. Hilsen Mikkel, 17 år

Kostsammensætning

Hvad skal vi spise?

Faktaboks

Hvad er protein?

Protein er en vigtig del af vores kost, fordi det bl.a. bruges til opbygning og reparation af kroppens celler. Gode proteinkilder kan f.eks. være kød, fisk, mælkeprodukter og bestemte typer nødder. Proteiner er opbygget af aminosyrer. Man kender i dag til ca. 20 aminosyrer, hvor de 8 af dem er essentielle. At aminosyrer er essentielle betyder, at kroppen ikke selv kan producere dem, og at vi derfor skal have dem gennem kosten. Det anbefales, at 10-20% af den daglige energioptagelse kommer fra proteinkilder

Hvad er kulhydrat?

Kulhydrat er sukkerstoffer, der består af kemiske forbindelser, som indeholder store mængder kulstof samt ilt og brint. Kulhydrat er af væsentlig betydning for ens kost. Kulhydrat er nødvendigt, for at kroppens energistofskifte kan fungere optimalt og kan samtidig udnytte kroppens indhold af fedtstoffer og proteiner. I definitionen af kulhydrater må man være opmærksom på, at de findes i forskellige former og inddeles efter deres størrelse i monosakkarider, disakkarider og polysakkarider. Ifølge gældende anbefalinger bør omkring 50% af den daglige energi stamme fra kulhydrat.

Hvad er fedt?

Fedt er enkelt sagt energi i meget koncentreret form. De primære kilder til fedt er: margarine, smør og andre mejeriprodukter, vegetabiliske olier samt animalsk fedt fra kød. Det er det synlige fedt, vi kender fra madlavningen. Kosten indeholder desuden fedt, vi ikke kan se med det blotte øje, f.eks. fedt i kager, kød, ost, æg og fisk. Alle typer fedt bidrager lige meget til vores kalorieindtag, men sammensætningen af fedtsyrer i forskellige fedtstoffer varierer.



Foto: cureviews.com



Foto: diabetes.dk



Foto: Marathonguide.dk

GRUPPEOPGAVE

Sammensæt et kostprogram til en elite-sportsudøver. I kan selv vælge hvilken sportsgren. Søg mere information på nettet.

INDIVIDUEL OPGAVE

Sammensæt din egen kostplan. Spiser du, som det anbefales?

GRUPPEOPGAVE

Lav et oplæg om enten kulhydrater, proteiner eller fedt. Brug gode idéer til den visuelle fremstilling fra afsnittet om scenografi.

PÅ DBUs hjemmeside kan finde mere information om kost, motion og mentaltræning

<http://www.dbu.dk/Temaer/>

Om at bruge sine muskler

Energiomsætning

Anaerobt arbejde (uden ilt)

Hvis du skal yde rigtig meget på kort tid, vil du som regel træne anaerobt. Det går altså ud på at omsætte så meget energi som muligt per tidsenhed. Anaerob træning bruges ved meget intensive sportsgrene, hvor det er nødvendigt med hurtig energi.

Anaerob træning kan være rigtig godt for mange idrætsudøvere. Om du/l træner til de helt korte sprintdistancer, spiller fodbold eller lavet noget helt andet, så er sprinttræning og derved anaerob træning noget, der virkelig kan få dig til at rykke. En af hovedårsagerne er, at mange overser sprinttræning, fordi de ikke mener det er vigtigt. Men du forbedrer altså din anaerobe kapacitet og anaerobe effekt, hvilket vil komme dig til gode mange gange senere. Så husk at lav anaerob træning!

<http://www.nettraening.dk>



Aerobt arbejde (med ilt)

Når man dyrker idræt skal kroppen arbejde hårdere. Derfor har musklerne brug for at omsætte meget mere energi end ved normalomsætningen. Det kan kroppen klare ved at lade pulsen stige og lade musklerne optage mere ilt.

Musklernes energilager (glykogen (kulhydrat)) omsættes til arbejde, ved at der kommer mere ilt til musklerne. Mere ilt betyder hurtigere forbrænding, så mere arbejde kan udføres.

Musklerne bruger altså ilt (O_2) til at udføre arbejdet, og man kalder det derfor aerobt arbejde (aero = luft).

Langdistanceløberen eller landevejsrytteren skal have en god evne til at arbejde aerobt. Når kroppens muskler får tilstrækkeligt med ilt til at udføre et stykke arbejde, kaldes det "steady state". Du kender steady-state-tilstanden fra dine løbeture, når du er blevet varm, og du føler, at det ikke er hårdt at holde dit tempo.

Ved aerobt arbejde er det først, når energilagrene (glykogenet) i musklerne er ved at være brugt op, at der opstår træthed. Det kan være efter en til flere timer. Dette fænomen kendes fra maratonløb, hvor man snakker om at møde "muren".

OPGAVE

Lav oplæg eller skriftlige opgaver om motion og sundhed herunder - livsstilssygdomme, diabetes, kredsløbs- og konditionstræning.

Hvad der sker i kroppen, når man dyrker motion? Hvornår overtræner man? Hvad er lungernes funktion? Hvordan motiverer man sig selv til at dyrke mere motion?

Tanker fra elitesportsfolk

At arbejde med sport

Interview med Kim Dietrichsen, Sportsmind.dk og Niels-Jørgen Jørgensen, Chef elitetræner i Kvik Kastrup

1. Hvad er det bedste ved at arbejde som svømmetræner?

K: At se unge mennesker udvikle sig og gøre en forskel i deres liv.

*N-J: At arbejde process-og målorienteret med unge mennesker der er fuldt dedikeret til det de laver :-)
Dannelse, udvikling og fælles målopfyldelse....*

2. Hvad er det værste/sværeste ved at arbejde professionelt med, som svømmetræner?

K: At skulle knække unges drømme. Arbejdstiderne og rejsedage er også hårde.

N-J: Arbejdstiderne og de mange rejser.....

3. Hvad er en svømmetræners vigtigste opgave?

K: At være en, der skaber tro på det, han står for, og den måde han træner sine atleter på. At være ærlig og konsekvent i sine handlinger.

N-J: som chef-elitetræner er din vigtigste opgave at samle det bedst mulige team omkring "dine" svømmere. Det være sig fra assistenttrænere, fysioterapeut, massør, mentaltræner, testpersonale, lederstab osv. Skabe de bedste rammer for at udvikle et åbent, trygt og læringsivrigt miljø.

4. Hvordan motiverer man sine svømmere til at yde det bedste?

K: Man kombinerer det at snakke om forventede resultater med at opstille realistiske men svære mål og udfordringer.

N-J: ved at møde dem i øjenhøjde.... vide hvad de VIL og så udvikle derfra...

5. Hvad fik dig til at vælge vejen som professionel sportsudøver?

N-J: Jeg kan lide at undervise.... ikke nødvendigvis sportsudøvere.

6. Hvem er dine idoler?

K: Jeg har et idol i Jakob Lindblad som coach, og Lance Armstrong som udøver. Lindeblad for sin anerkendende stil, og Armstrong fordi han altid tror, han kan vinde, og fordi han virker som en dygtig leder.

7. Et godt råd til børn og unge, hvis de vil være professionelle sportsudøvere?

K: Få lavet en forventningsafstemning med jeres forældre, træner, venner og alle andre. Så I ikke skal leve i konstant pres fra alle sider.

N-J: vær glad for det du laver hver dag..... ellers lav noget andet!

8. Et godt råd til børn og unge der bare gerne vil dyrke mere motion?

K: Gør det på faste dage og tidspunkter. Lav aftaler med nogen, I kan gøre det sammen med. Opstil en drøm/mål om, hvordan det bliver, når I er igang.

N-J: find noget der er sjovt, noget du kan lave sammen med andre, og helst noget du har et vist talent for.

Tanker fra elitesportsfolk

At arbejde med sport

Interview med Jeanette Ottesen, elitesvømmer ved Kvik Kastrup og det nationale træningscenter

1. Hvad er det bedste ved at arbejde professionelt med svømning?

For mig er det fantastisk at arbejde med noget man simpelthen elsker. Det giver rigtig meget fordi man som oftest får udbytte af det man investerer og jeg er typen der investerer 100% ;o)

2. Hvad er det værste ved at arbejde professionelt med som svømmer?

Det værste er at der i snit kun er 2-3 ugers ferie om året. Derudover må jeg sige nej til rigtig mange sociale arrangementer med venner, familie etc. Pga min svømning.

3. Hvad er en svømmers vigtigste opgave?

At kunne fokusere og præstere når man skal. Det er vigtigt at kunne være på og koble fra, både mentalt og fysisk.

4. Hvordan motiverer man sig selv til at yde det bedste, de dage hvor man ikke rigtig gider?

Det kan være meget svært nogen gange. Men igen, man får ofte som fortjent i svømning, så hvis man springer over koster det i den anden ende. Dvs. jeg fokuserer meget på mine mål. Derudover har jeg folk omkring mig der ved hvordan de skal motivere og hjælpe mig (min træner og min familie).

5. Hvad fik dig til at vælge vejen som professionel sportsudøver?

Jeg startede til svømning som en fritidssport som så mange andre. I det øjeblik det gik op for mig at min lyst og mit talent kunne blive til noget stort, valgte jeg at satse hele butikken.

6. Hvem var/er dine idoler?

Mette Jacobsen har jeg altid set meget op til, og hun har hjulpet mig igennem mange ting i min karriere.

7. Et godt råd til børn og unge hvis de vil være professionelle sportsudøvere?

De skal tro på sig selv, arbejde sten hårdt og ikke lade sig påvirke af folk der ikke støtter det.

8. Et godt råd til børn og unge der bare gerne vil dyrke mere motion?

Find noget du har det sjovt med. Overvej om du bedst kan lide at dyrke individuel sport eller mere social/hold sport.

Om elitesport

Hvad mener du?

Arbejde og elitesport

En kombination mellem uddannelse/arbejde og elitesport skaber mere helstøbte mennesker. Det ved Team Danmark giver et bedre grundlag for at skabe topresultater i elitesport. Derudover er det vigtigt for elitesportsudøverne at have en uddannelse/arbejde at falde tilbage på, når sportskarrieren engang er forbi.

<http://teamdanmark.dk/CMS/>

Elitesport styrker ikke folkesundheden

Det er ikke kun i Danmark, at handlingsplaner for at tiltrække store internationale idrætsbegivenheder eller ambitiøse byggerier af nye arenaer og stadionanlæg ofte begrundes med en påstand om, at de store satsninger på eliteidræt og prestigefulde events inspirerer bredden, og derved også kommer den brede idrætsdeltagelse og folkesundheden til gode.

(...)

På den måde bliver hver en krone, investeret i eliten, ikke blot til glæde for eliten, men udmøntes i øget breddedeltagelse og højere folkesundhed gennem den såkaldte 'trickle down-effect'. Desværre er argumentet vagt dokumenteret og misvisende. Graver man i såvel den danske som den internationale litteratur om emnet, er billedet klart:

Langt hovedparten af studierne afviser nogen automatisk sammenhæng mellem de to størrelser. Tilmed peger nogle undersøgelser på det stik modsatte: Øget fokus på elite skaber mindre breddedeltagelse i idræt og sport.

Læs hele artiklen på:

<http://politiken.dk/debat/analyse/ECE1151267/elitesport-styrker-ikke-folkesundheden/>

hey 😊 jeg har tit hørt fra andre at man ikke "må" træne hver dag.... men jeg gør det nu selv og har aldrig haft nogle problemer med det... nu er jeg også kun 16... normalt har jeg selv et program, der siger:

mandag: styrke træning og en cykel tur på 25 km el mere.
tirsdag: styrketræning og cykle ud og tilbage fra hesten (10km) og træne den.
onsdag: styrketræning og en cykel tur 25km el mere.
torsdag: styrketræning og cykle ud til hesten og tilbage og træne den.
fredag: styrketræning og cykle en tur 25km el mere.
lørdag: en cykel tur 25 el mere.
og søndag evt en cykel tur.

<http://www.motion-online.dk/fora/index.php?showtopic=50493>

OPGAVEBOKS

Følg de ovenstående links og læs artiklerne, eller find relaterede tekster på nettet.

Hvad er din egen holdning, hvilke ulemper er der ved at dyrke idræt på højt plan? Hvilke kompromisser tror du, man er nødt til at gøre? Hvornår synes du, at man træner for meget? Kender du til folk, der træner så meget, at det går ud over andre ting? Hvad er forskellen på at overtræne og på at dyrke eliteidræt?

Find mere inspiration

Teateroplevelsen

www.Scenet.dk

På www.dbu.dk, kan du finde interview og videoer med landsholdsspillere og idéer til undervisningsforløb.

Drama- og teater.

Skuespillerens værktøjer, Jens Arentzen, Frydenlund, 2000

En skuespillers arbejde med sig selv, Konstantin Stanislavskij, NNF 1940

Improvisation og teater, Keith Johnstone, Gyldendal Akademisk, 2005

Forestillingsanalyse

Teaterforestillingen. Om forestillingsanalyse af Jytte Wiingaard. Det Teatervidenskabelige institut, Københavns Universitet. 2. udgave. 1988

Dramaturgisk analyse. En antologi af Erik Exe Christoffersen, Torunn Kjølner og Janek Szatkowski. Udgivet på Institut for Dramaturgi, Aarhus.

At läsa dramatik af Gören Lindström, Liber Förlag, 2 oplæg 1978.

Medier og æstetik, red. Jytte Wiingaard. Multivers Aps Forlag, 1999

Forestillingsanalyse, Michael Eigtved, Forlaget Samfundslitteratur, 2007

Værk og læser. Michael Olsen og Gunver Kelstrup red. Borgens Forlag 1996

Gruppe og individ

www.samfNU.dk

www.samfundsfag.com

Psykologiske grundtemaer, tema socialisation, Lars Dencik, KVAN, 2002

Om vindere

www.eskildebbesen.dk

www.human-consulting.dk

www.nlp-blog.dk

Pres og præstation

Grundlæggende psykologi og socialpsykologi, Peder Nielsen. Øknom Aps, 2006, 2. udgave

Psykologiens veje, Ole Schultz Larsen. Systime 2008

Kostsammensætning og energiomsætning

Bios B og C, Thomas Bach Piekut mf., Gyldendal, 2007

Ind i biologien, Livsstil og sundhed, Arne Bjerrum mf, Alinea, 2006

Om elitesport

www.teamdanmark.dk

www.motion-online.dk

www.dbu.dk

www.svoem.dk