

# IDRÆT

## Skisport

### VINTER-OLYMPISKE LEGE

---



#### Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Skisport" i tre episoder, med de tre temaer "På pisten", "Hjemmetræning" samt "Vinter-Olympiske Lege". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

#### Introduktion

Velkommen til dagens undervisning om Vinter-Olympiske Lege! I dag skal vi dykke ned i en af verdens største sportsbegivenheder, hvor atleter fra hele verden samles for at konkurrere i vintersportsdiscipliner. Vinter-Olympiske Lege har en lang og spændende historie, og vi skal lære om de forskellige sportsgrene, der er med, samt de stjerner, der har sat deres præg på legene.

Har du nogensinde undret dig over, hvad der kræves for at vinde en olympisk medalje i skiskydning eller bobslæde? Eller måske er du nysgerrig på, hvordan atleter træner til de voldsomme udfordringer, de møder på vinterpisterne? I dag skal vi kigge på nogle af de mest populære vinterdiscipliner, som alpint skiløb, snowboarding og skøjteløb, og lære om de atleter, der har opnået berømmelse på den olympiske scene.

Vi skal også høre om, hvordan disse lege har udviklet sig gennem tiden, og hvad der gør dem så unikke. Er du klar til at tage en tur til vinterens største sportsbegivenhed? Lad os komme i gang med at udforske Vinter-Olympiske Lege!

Lad os først høre læringsmålene for episoden.

### **Mål for undervisningen:**

1. Jeg får kendskab til hvad vinter-Olympiske Lege er
2. Jeg får viden inden for hvilke discipliner der er med i vinter-Olympiske Lege
3. Jeg får kendskab til Vinter-Olympiske Lege stjerner
4. Jeg får færdigheder inden for emnet fysisk træning og Idrætten i samfundet

Lad os nu gå i gang med emnet.

## **Vinter-Olympiske Lege: En verdensomspændende sportsbegivenhed**

De Vinter-Olympiske Lege, officielt kendt som De Olympiske Vinterlege, er en stor international sportsbegivenhed, der finder sted hvert fjerde år. Det er en begivenhed, der samler atleter fra hele verden, hvor de konkurrerer i en række vintersportsgrene, og det hele er organiseret af Den Internationale Olympiske Komité. Vinter-Olympiske Lege er den vintrige version af de mere kendte Sommer-Olympiske Lege.

### **Historien om Vinter-Olympiske Lege**

De første Vinter-Olympiske Lege blev afholdt i 1924 i Chamonix, Frankrig. Før den tid blev nogle vintersportsgrene som skøjteløb og alpint skiløb en del af Sommer-Olympiske Lege. På grund af den voksende popularitet af vintersportsgrene blev det dog besluttet at oprette en separat begivenhed for disse sportsgrene.

### **De mange sportsgrene**

Vinter-Olympiske Lege dækker en bred vifte af sportsgrene, der praktiseres under kolde vinterforhold. Nogle af de mest kendte sportsgrene omfatter alpint skiløb, skiskydning, skøjteløb, ishockey, bobslæde og curling. Inden for disse sportsgrene er der flere discipliner. For eksempel, under skøjteløb, kan der være hastighedsskøjteløb, kunstskejteløb og short track, hver med sin egen unikke udfordring og præstation.

## **Deltagelse og konkurrencer**

Atleter fra hele verden deltager i Vinter-Olympiske Lege og repræsenterer deres hjemlande. For mange atleter er deltagelse i de Olympiske Lege det højeste mål i deres sportskarriere. Ligesom i de Sommer-Olympiske Lege bliver de tre bedste atleter i hver disciplin belønnet med medaljer – guld, sølv og bronze.

## **Kultur og ceremonier**

Vinter-Olympiske Lege handler ikke kun om sport, men også om at fremme venskab og samarbejde på tværs af lande og kulturer. Udover de sportslige konkurrencer er der også mange kulturelle begivenheder og ceremonier. Den mest berømte af disse er åbningsceremonien, hvor det olympiske ild tændes, og atleterne marcherer ind i stadionet.

## **Afvikling og værtsbyer**

Vinter-Olympiske Lege afholdes i forskellige byer rundt om i verden. Hver værtsby vælges mange år i forvejen og skal investere betydeligt i infrastruktur og faciliteter for at kunne rumme de store sportsbegivenheder. De næste Vinter-Olympiske Lege vil blive afholdt i 2026 i Milano og Cortina d'Ampezzo, to italienske byer, der er blevet valgt som værter.

## **Betydningen af Vinter-Olympiske Lege**

Vinter-Olympiske Lege er ikke kun en sportsbegivenhed; for mange lande og atleter er det en mulighed for at vise deres sportslige ekspertise på den internationale scene og opnå stor anerkendelse. Samtidig er det også en begivenhed, der fremmer venskab, respekt og forståelse mellem forskellige nationer. Ligesom Sommer-Olympiske Lege er Vinter-Olympiske Lege en af de mest prestigefyldte sportsbegivenheder i verden, hvor de bedste atleter inden for vintersport samles for at præstere på højeste niveau.

## **Bobslæde: En Spændende Vintersport**

Bobslæde er en adrenalinfyldt vintersport, hvor hold af to eller fire personer konkurrerer om at køre den korteste tid ned ad en smal, snoet isbane i en gravitationsdrevet slæde. Målet er at nå bunden af banen så hurtigt som muligt, samtidig med at man holder slæden på den rette vej. Det kræver både præcision, styrke og samarbejde for at få slæden ned ad banen uden at miste kontrol.

### **Der er to primære discipliner inden for bobslæde:**

To-mands bobslæde: I denne disciplin deltager to personer, en pilot og en bremsemand. Piloten styrer slæden og tager beslutninger om hastighed og retning under hele løbet, mens bremsemanden hjælper med at stoppe slæden, når den når målet. Denne disciplin findes både i herre- og damesporten, og damernes version blev tilføjet til konkurrencerne relativt nyligt.

Fire-mands bobslæde: Denne disciplin er kun for herrer og involverer et hold på fire personer. Alle deltagerne arbejder sammen for at opnå den højeste hastighed i starten af løbet, da det er her, hvor mest af kraften genereres. Piloten har ansvaret for at styre slæden, mens de tre andre medlemmer af holdet hjælper med at holde balancen og sikre, at slæden holder den rette kurs og hastighed under hele løbet.

Bobslæde kræver et tæt samarbejde, stor fysisk styrke og præcision, da selv små fejl kan betyde, at man mister værdifuld tid. Det er en sport, der ikke kun handler om fart, men også om at kunne arbejde sammen som et team for at opnå den bedste tid.

## **Skiskydning: En udfordrende kombination af fysisk udholdenhed og præcision**

Skiskydning er en unik sport, der kombinerer langrend og skydning i en intens og krævende disciplin. Atleterne skal hurtigt og effektivt skifte mellem de fysiske krav ved langrend og den præcision og ro, som skydning kræver. Det er en sport, der kræver både udholdenhed og mental skarphed, da selv små fejl kan koste værdifuld tid.

Der findes flere discipliner inden for skiskydning, og her er de mest populære:

**Sprint:** I denne disciplin konkurrerer damerne over 7,5 km og herrerne over 10 km. Under løbet skal atleterne skyde to gange, én gang liggende og én gang stående. For hver gang de skyder forbi målet, kaldes det en "bom," og de skal løbe en strafrunde på 150 meter, før de kan fortsætte med deres rute. Det er en spændende disciplin, hvor fart og præcision spiller en afgørende rolle.

**Forfølgelse:** Startpositionerne i forfølgelsesløbet baseres på resultaterne fra sprintløbet. Damerne løber 10 km, og herrerne 12,5 km. I denne disciplin skyder atleterne fire gange – to gange liggende og to gange stående. For hver bom skyder atleten en strafrunde på 150 meter.

**Individuelt:** I denne disciplin løber damerne 15 km, og herrerne 20 km. Atleterne skyder fire gange – både liggende og stående. I stedet for strafunder får atleterne et tidstillæg for hver bom, de laver. Dette betyder, at den, der skyder bedst, får den bedste tid på banen, selv hvis de har haft nogle misser.

**Stafet:** I stafetten konkurrerer hold af fire atleter. Damerne løber 4 x 6 km, og herrerne 4 x 7,5 km. Hver deltager skyder to gange, én gang liggende og én gang stående. Hver deltager har fem skud til at ramme de fem mål, og de får tre ekstra skud (kaldet mellemtændinger), hvis de ikke rammer. Hvis en deltager stadig ikke rammer alle målene efter at have brugt mellemtændingerne, skal de løbe en strafrunde for hvert mål, de ikke ramte.

**Mixed Stafet:** I denne disciplin konkurrerer to kvinder og to mænd fra samme nation sammen. Kvinderne løber 6 km, og mændene 7,5 km. Reglerne for skydning er de samme som i de traditionelle stafetter.

**Enkel-start:** Denne nyere disciplin i Vinter-Olympiske Lege har atleterne starte med 30 sekunders intervaller. Damerne løber 12,5 km, og herrerne 15 km. Der er fire skydninger i denne disciplin: to liggende og to stående. For hver bom skyder atleten en strafrunde på 150 meter.

Både bobsælde og skiskydning kræver en kompleks blanding af fysisk styrke, udholdenhed, teknisk færdighed og mentalt fokus. Skiskydning kræver, at atleterne ikke kun er i topform fysisk, men også kan bevare roen og præcisionen, når de står over for presset fra både løbet og skydningen. Det er en sport, der virkelig tester både krop og sind.

## Vinter-Olympiske Stjerner: De Bedste Af De Bedste

De Vinter-Olympiske Lege er en fantastisk mulighed for atleter fra hele verden at vise deres talenter og konkurrere om de mest prestigefyldte medaljer. Mange atleter bliver berømte på grund af deres bemærkelsesværdige præstationer under legene, og deres dominans i deres respektive sportsgrene gør dem til stjerner på den internationale sportscene. Her er nogle af de mest kendte og imponerende stjerner fra forskellige vintersportsgrene, som har gjort sig bemærket i Vinter-Olympiske Lege:

**Alpint Skiløb:** Lindsey Vonn fra USA er en af de mest dekorerede alpine skiløbere i historien, med flere olympiske medaljer og en uforglemmelig karriere, der har gjort hende til en af de største i sporten. Marcel Hirscher fra Østrig har også været en dominerende figur i alpint skiløb, særligt i slalom og storslalom, og har vundet utallige verdensmesterskaber og olympiske medaljer.

**Skiskydning:** Ole Einar Bjørndalen, ofte kaldet "Kongen af Biathlon", er en legende fra Norge, der har vundet flere olympiske medaljer i skiskydning og har været en af sportens mest succesrige atleter. Laura Dahlmeier fra Tyskland har også opnået store bedrifter i skiskydning og blev en af de mest imponerende atleter i Vinter-Olympiske Lege, hvor hun vandt flere medaljer.

**Skøjteløb:** Yuzuru Hanyu fra Japan er en af de mest berømte kunstskejteløbere, kendt for sin imponerende teknik og to olympiske guldmedaljer. Ireen Wüst fra Holland er en dominerende skikkelse i hastighedsskejteløb, og hun har vundet adskillige olympiske medaljer, hvilket har gjort hende til en af de bedste på området.

**Snowboarding:** Shaun White fra USA er en af de mest kendte snowboardere i verden og har vundet flere olympiske guldmedaljer i snowboarding. Chloe Kim, også fra USA, blev den yngste kvinde til at vinde en olympisk snowboarding-medalje, da hun tog guld i halfpipe ved Vinter-Olympiske Lege, kun 17 år gammel.

**Ishockey:** Sidney Crosby fra Canada er en af de mest kendte ishockeyspillere i verden og har repræsenteret Canada i flere olympiske lege. Han er kendt for sin tekniske dygtighed og lederskab på banen og har vundet flere olympiske medaljer.

**Langrend:** Marit Bjørgen fra Norge betragtes som en af de største langrendsløbere nogensinde og har vundet et utroligt antal olympiske medaljer. Hendes præstationer på langrendssporet har gjort hende til en legende i sporten.

Disse atleter er kun nogle af de mange stjerner, der skinner under Vinter-Olympiske Lege. Hvert Vinter-Olympisk Lege introducerer nye talenter, som efterlader et varigt indtryk på publikum og fans over hele verden. Atleter fra mange forskellige lande gør sig bemærkede for deres exceptionelle præstationer og fortsætter med at inspirere den næste generation af sportsudøvere.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

### **Arbejdsopgaver**

1. Fordyb dig i en vinter-olympiske lege disciplin. Hvad går konkurrencen ud på? Hvem vandt sidst guld, sølv og bronze? Hvem er favoritterne til de næste vinter-olympiske lege?
2. Vi har næsten intet sne eller is i Danmark - hvordan træner de danske atleter til vinter-olympiske lege?
3. De olympiske lege har deres motto "Citius, altius, fortius". Hvad betyder det, og hvem fandt på det?

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

### **Ideer til læreren**

1. **Forskning og Præsentation:** Fordel forskellige vinter-OL-discipliner blandt eleverne. Bed dem om at forskning i deres tildelte sportsgren og lave en kort præsentation for klassen om sportsgrenens historie, regler, udstyr og berømte atleter.
2. **Debat:** Hold en debat om fordele og ulemper ved at være værtsby for Vinter-OL. Eleverne kan diskutere emner som økonomiske fordele, infrastrukturelle udfordringer, miljøpåvirkning og kulturel indflydelse.
3. **Kreativ Skrivning:** Opfordre eleverne til at skrive en kort historie eller dagbogsindlæg fra perspektivet af en atlet, der deltager i Vinter-OL. De kan fokusere på følelser, udfordringer, triumfer og venskaber, der dannes under legene.
4. **Geografi & Kultur:** Lær eleverne om de forskellige lande, der regelmæssigt deltager i Vinter-OL. Dette kan inkludere at studere geografiske placeringer, klima, kulturelle traditioner og hvordan disse faktorer kan påvirke et lands præstation i vintersport.
5. **Matematik & Statistik:** Introducer eleverne til OL-statistikker. Brug medaljetabeller, tider fra forskellige discipliner og andre data til at undervise i gennemsnit, medianer, sandsynlighed og datatolkning.
6. **Kunst & Design:** Bed eleverne om at designe en medalje eller et logo til et fiktivt Vinter-OL. Overvej symbolik, kultur og designprincipper.
7. **Fysisk Uddannelse:** Selvom det ikke altid er muligt at prøve vintersport i skolen, kan man introducere øvelser og træningsmetoder, der er relevante for atleter, der deltager i Vinter-OL. Dette kan også inkludere balanceøvelser, styrketræning og udholdenhedsøvelser.
8. **Etik & Fair Play:** Diskuter emner som doping i sport, fair play, og hvordan internationale begivenheder som Vinter-OL fremmer venskab og forståelse mellem forskellige nationer.
9. **Film & Diskussion:** Se en film eller dokumentar relateret til Vinter-OL, som for eksempel "Cool Runnings" om Jamaicas bobsledeteam. Diskuter filmen i klassen og træk paralleller til virkelige begivenheder og temaer.
10. **Gruppearbejde - "Hold en Klasse-OL":** Lad eleverne organisere en mini-OL i klassen. Selvom det ikke nødvendigvis er vintersport, kan eleverne konkurrere i forskellige fysiske eller intellektuelle udfordringer, repræsentere forskellige lande og endda lave en medaljeceremoni.