



FDF

FRIVILLIGT
DRENGE- OG PIGE-
FORBUND

Kompendie – SportAmok

FDF Seniorkursus Vork – Efteråret 2022

Instruktører:

- Frida Fisker, fridafisker@hotmail.com, tlf. 28298016
- Sarah Larsen, Sarahlarsen@hotmail.com, tlf. 25138881
- Oliver Lewinsky, Lewinsky@live.dk, tlf 31228654

Resume af gruppen

I gruppen SportAmok var formålet at ryste deltagerne godt og grundigt sammen til at blive gode holdkammerater gennem sport, træning og bevægelse. Samarbejde og fællesskab var i fokus hele tiden, og mange af øvelserne blev udført i par, trier eller som hold.

Deltagerne har bl.a. udført en "VorkMan" i hold af 4-5 personer, hvor de samlet skulle løbe et marathon og udføre 10.000 repetitioner af udvalgte træningsøvelser. Kursets aktiviteter har både fundet sted på vands på SUP-board på søen, i træerne med klatring og på landjorden med et væld af forskellige sportsaktiviteter - herunder diverse workouts, rugby, ultimate, boldbasis, akrobatik, yoga og dans.



FDF giver børn og unge
et ståsted
at møde verden fra

Indholdsfortegnelse

VorkMan	2
Rugby	5
Design din egen workout	8
100-postløb med sportsskader	10
Acroyoga i par	12
Boldbasis	17
Morgentræning	18
Bilag	19

VorkMan

Gennemfør 42 km løb og 10x 1000 gentagelser af forskellige øvelser. Det handler om at nå så langt som muligt på 3,5 time

Materialeliste

- Kegler til at lave en løbebane
- Stopure
- Cykel
- Evt. vanddunke som vægte
- Træningsmætter
- Afkrydsning Papirer (se bilag)
- Tuscher
- Finisher diplomer (se bilag)
- Rygnumre for stemningens skyld (se bilag)
- Gaffatape
- Evt. børnechampagne eller sodavand til afslutningen

Forberedelse

Aktiviteterne i Vorkmanen kan tilpasses den gruppe der skal lave den. Sørg for at størrelsen på holdene passer til de fysiske krav i sætter til dem. fx. hvis man kun er 3 på et hold, skal øvelserne skæres ned. Herudover skal der printes afkrydsnings sedler, rygmærker og diplomer. Løbebanen skal måles op og markeres med kegler. Hvis der bruges vanddunke som vægte skal disse fyldes.

Selve aktiviteten

Deltagerne deles i hold, hvor Vorkmanen skal gennemføres i. Herefter instrueres deltagerne i hvordan den skal løses. Der er 10 øvelser, hvor man skal lave 1.000 reps af hver (de statiske øvelser som fx. wall-sit, tælles der sekunder i stedet). Øvelserne er:

- Burpees
- Bend over rows
- Sit-ups
- Deadhang
- Wall-sit
- Squats
- Push-ups
- Shoulder press
- Step-ups
- Lunges

Derudover skulle der løbes 42 km, hvoraf de 14 af dem måtte klares på cykel. Der må kun være 2 fra holdet som løber ad gangen.

hver time er der en konkurrence, som giver vinderholdet lov til at strege 500 reps. Er det uafgjort er det 250 pr. hold.

Konkurrencerne er ikke fysiske og vi havde valgt følgende:

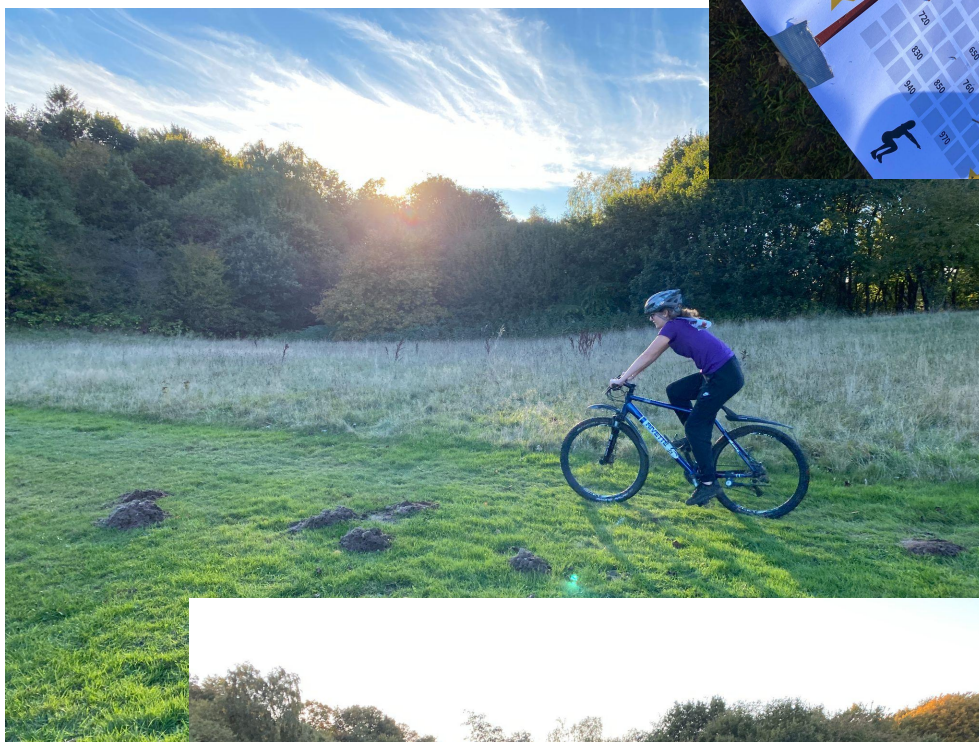
- Fang den rigtige legoklods. 5 farvede klodser ligger mellem to personer. Når en farve bliver nævnt, handler det om at fange klodsen først. Vinderen er den der får flest.
- Tangram. Byg silhuetten af en figur, med brikker formet som trekanter og firkanter.
- Byg med lego. Byg et legosæt uden brugsanvisning.

Til slut regnes der sammen hvor mange procent der er gennemført.

Der behøver ikke at stå en instruktør ved hvert hold og tage tider, men det kan være rart, da man hurtigt mister overblikket når man skal yde så meget.

OBS! Man skal spille sangen Walkman af Hey matematik i al den tid man er igang.





Rugby

Rugby er en kontaktsport, hvor det gælder om at få bolden ned i modstanderens ende. Da der er en del risiko ved at spille kontaktsport, tog vi udgangspunkt i Touch Rugby, hvor mange af reglerne er de samme, dog uden taklinger.

Materialeliste

- min. én rugbybold (andre bolde kan også bruges). Hvis man vil lave kasteøvelser, skal der bruges min. én pr. par.
- Kegler eller bane spray til at markere banen.
- Veste eller andet der kan markere de to hold.
- evt. fløjte til at overdøve folk når der er samling.

Forberedelse

Overvej vejr. Man skal løbe meget og hvis det er vådt eller frost, er der større risiko for at falde/ glide og få skader.

Underlaget. Det er bedst at spille på et fladt stykke græs eller kunstgræs. Hvis der er for mange ujævnheder, er der stor risiko for knæ/ ankelskader.

Spil i lys. Som i selv oplevede på Vork, så er det utrolig svært at kaste/ gribe, når mørket falder på. Derudover er der også større sandsynlighed for, at man får løbet ind i hinanden, hvilket kan være farligt.

Selve aktiviteten

Opvarmning:

Rugby er en meget dynamisk sport og der er risiko for skader hvis ikke man har fået varmet ordentligt op. På Vork var vi igennem:

- Løb
- Led
- Sprint
- Hop

I lavede bl.a. øvelser frem og tilbage på en bane (fx. høje knæ, spark i numse, sideløb mm.). Så lavede i en koordinationsøvelse i par, hvor man skulle reagere på makkerens tegn, og klappe eller løfte knæ mm. Til slut lavede i 3 holds sprint, hvor en i hver ende lavede squat, mens den én sprintede. Hver gang man nåede til en ende, blev der byttet.

Teknik:

Kaste:

- Løb rundt mellem hinanden og kast bold
- Kaste langt
- <https://www.youtube.com/watch?v=EQRWooZ1I4Q> Inspiration til andre øvelser

Takling:

- Knælende skub
- knælende takling.
 - Vigtigt her at man skubber til modsatte side af ens eget hoved
 - Tal med din makker, det kan være grænseoverskridende for nogen
 - Hold fast hele vejen til jorden

Spillet:

- Kamp startes med en tap ball (bolden ligger på jorden og røres med én fod). Når fod rør bold er spillet igang
- Bold må kun spilles bagud mod egen mållinje.
- Målet er at få bolden ned i målfeltet.
- Når man har bolden, må man touches ("tackling" hvor man rører modstander med to hænder på hofte eller skulder) 6 gange før bolden gives til modstanderholdet.
- Når man bliver touchet skal det forsvarende hold trække sig 5 meter tilbage. Spillet starter når halven (den tætteste medspiller) samler bolden op. Halven må IKKE score.
- Hvis man taber bolden overgår den til modspillerne. Igen trækker holdet sig 5 meter tilbage og halven samler bolden op, men kan ikke score.

Straffe hvis:

- Bolden spilles fremad
- Hvis bolden spilles efter man er touchet
- Der spilles farligt (vurderes af instruktør/ leder)

Ved straffe startes der med tap ball og modspillerne skal trække 10 m. mod egen mållinje.

Tid:

- Overvej hvor meget de spillere du har med fysisk kan klare.
- Start med ét kort spil fx. 10 min. Her kan man tage det stille og roligt og sørge for at alle er med på reglerne.
- På Vork spillede vi 10 min. efterfulgt af 15 min.
- Fordelen ved kortere spil, er at man kan justere holdene undervejs.



Design din egen workout

Aktiviteten handlede om, at deltagerne i små grupper skulle planlægge en workout på 10-15 minutter, som de skulle være instruktører på overfor resten af gruppen og venskabsgruppen.

Materialeliste

- Evt. kegler, bolde, veste til at inddele hold

Beskrivelse af aktiviteten

Nu er det jeres tur til at lave jeres egen workout, som I skal føre deltagere og instruktører fra venskabsgruppen igennem. Nu er I dermed blevet til instruktører!

I står i par for ca. 15 minutters workout, hvor I vil få et særligt fokusområde for jeres udvalgte øvelser.

Oversigt over holdenes fokusområder:

Hold 1: Opvarmning

Hold 2: Puls

Hold 3: Styrke

Alt i alt kommer hele workouten dermed til at vare 45 minutter. Hav det in mente, når I udvælger øvelserne og hårdhedsgraden af dem.

I må gerne tænke ud af boksen, bruge omgivelserne eller I kan holde jer til helt klassiske øvelser. Det vigtigste er, at vi har det sjovt sammen og samtidig udfordrer dem, som skal udføre workouten.

Når I forbereder workouten, så skriv gerne nogle noter ned på et papir. Fx antal gentagelser eller antal sekunder/minutter, øvelsen skal vare i.

Ideer til øvelser til de forskellige fokusområder:

Opvarmning:

- Løb/spurt
- Sprællemænd
- Sving
- Stabilitet
- Hop/Balance
- Koordinations øvelser

Puls:

- Spurt på stedet
- Mountainclimbers
- Jump squats
- Burpees
- Box jumps
- Omvendt Burpee
- Generelt Plyometrisk
- Intervalløb fx. 20:10, fartleg

Overkrop/core:

- Statisk planke på albuer/hænder

- Planke med skulder-tap
- Sideplanke
- Alm. mavebøjninger
- Sidemavebøjninger
- Benløft
- Boat to canoe
- Statisk båd
- Atomic situps
- Rygbøjninger
- Armbøjninger - smalle eller brede
- Pull ups??
- Tricep dips
- Squats
- Lunges
- Hip thrusters/glute bridge (evt. single leg)
- Kettlebell swings
- Romanian deadlift
- Romanian split squat
- Alm. splitsquat
- Calf raises
- Hop fx. broadjump/ tuck jumps

INDSÆT BILLEDER AF AKTIVITETEN

100-postløb med sportsskader

Deltagerne udfører 100-post-løbet i par - to og to. Alle poster (små lapper papir) er placeret synlige steder på Vorks bygninger.

Materialeliste

- En spilleplade med 100 felter.
- Krykker
- Gaffatape
- Diverse ting til at stive kropsdele af med, fx bøljer, træstykker

Forberedelse

Print alle sedlerne med spørgsmål ud (uden svar) og hæng dem op på bygningerne. Se bilag til kompendium..

Print også et svarark ud, så du hurtigt kan give deltagerne svar på om spørgsmålet er korrekt besvaret. Se bilag til kompendium.

Selve aktiviteten

Legen gælder om at nå til post 100 hurtigst muligt. For at gøre det skal parrene slå med en terning.

Øjnene på terningen afgør, hvilken post de skal finde først. Når de har svaret rigtigt på posten, må de slå med terningen igen og finde en den post, der har den tidligere posts nummer + terningens øjne.

Hvis de svarer forkert, rykker de et felt ned på spillepladen og skal så finde den post og svare rigtigt på den, før de må slå med terningerne igen.

Benspænd:

For hvert par har mindst én person en "sportsskade" som følge af al den træning, gruppen har lavet hele ugen:

- Trælår (binder kæp til ben)
- Tennisalbue (binder tennisketsjer til arm)
- Klumpfod (binder noget på foden)
- Brækket ben (går med krykker)
- Brækket arm (har armen i slyng)



Acroyoga i par

Deltagerne er sammen i par, gerne med nogen, der har ca. samme højde og drøjde.

Materialeliste

- Yogamåtte eller gymnastikmåtte

Forberedelse

Lav gerne en let opvarmning, før selve aktiviteten starter, så risikoen for skader minimeres.

Selve aktiviteten

Her er en oversigt over nogle af de øvelser, som findes indenfor acroyoga samt links til at finde video-guides dertil.

Partner-warmup

“Push-ups”: Arme til siden og ind igen.



Bird: <https://youtu.be/voBt9xBdWvs?t=61>

- Evt. bevægelse - bund går lidt op og ned med benene
- Variant: kanonkuglen



Bird to full bow: <https://youtu.be/cCWTPqxbpeE?t=47>



Straddle throne: <https://youtu.be/8KZsfosPLZo?t=73>



Basic mount: <https://youtu.be/8KZsfosPLZo?t=24>



Flyvende hval: <https://youtu.be/cCWTPqxbpeE?t=160>



Begynder håndstand: <https://youtu.be/B4b4kmvoV8g?t=28>



Back bird: <https://www.youtube.com/watch?v=qa5iG6k3W0s>



Billede fra gruppens acroyoga-workout:



Boldbasis

Aktiviteten handlede om, at deltagerne blev introduceret til spilhjulet og skulle prøve forskellige boldspil hvor man ændre i regler og rammer for at tilpasse spillet til dem man spiller med.

Materialeliste

- Evt. kegler, bolde, veste til at inddele hold

Beskrivelse af aktiviteten

I små grupper skal i planlægge en lille opvarmning der består af en klassisk leg eller spil med et twist. Efterfølgende spiller vi partibold hvor vi drejer på de forskellige faktorer inden for spilhjulet.

Spilhjulet



Oversigt over holdenes fokusområder:

- Hvad er formålet med at ændre i klassiske spil
- Brug kreativiteten til at udvikle lege
- Brug af leg og spil til formidle bevægelse
-

Boldbasis er en disciplin inden for idrætsfaget, der bliver brugt meget til idrætsundervisning i folkeskoler og gymnasier. Formålet med boldbasis er at give deltagerne en forståelse at vi gennem ændringer ved klassiske spil og lege kan vi tilpasse legen til målgruppen og optimere det. Det skulle skabe noget refleksion over hvordan de kan gå hjem og bruge det i kredsen.

Morgentræning

Deltagerne havde morgen træning, hver morgen som stod på forskellige træningsmetoder. Formålet var at presse deltagerne fysisk samt give dem indtryk af de forskellige træningsformer på egen krop.

Materialiste

- Whiteboard
- Soundboks

Beskrivelse af aktiviteten

Morgen træningerne bestod af forskellige træningsformer så som:

- You Go I Go
- Kravle workout
- 10-20-30 Intervaltræning
- AMRAP (As many rounds as possible)
- YES workout

Bilag

100-postløb med sportsskader - spørgsmål og svar:

1. Hvor ofte afholdes der OL? Hvert 4. år.	11. Hvad hedder den bold man bruger i badminton? Fjerbold.
2. Hvilken del af din krop må ikke røre bolden i fodbold? Hænderne.	12. I 2017 vandt en dansker verdensmesterskabet i Badminton i herresingle. Hvad er navnet på spilleren? Viktor Axelsen
3. Inden for hvilken sportsgren finder man disciplinerne Military og Voltigering? Ridning	13. Hvornår blev der senest afholdt Sommer-OL i London? 2012
4. Hvor mange Grand Slam tennis turneringer findes der? 4	14. Hvornår blev der afholdt Olympiske Lege i Berlin? 1936
5. Hvilken af følgende sportsgrene bruger ikke en bold? Golf, tennis, hockey, polo. Hockey (bruger puck)	15. Hvem vandt for femte gang cykelløbet Tour De France i 1964? Jacques Anquetil
6. Hvor mange spillere er på et hold i et gennemsnitligt baseballspil? 9	16. Hvad hed træneren for det danske fodboldlandshold ved VM i fodbold i 1998? Bo Johansson
7. Hvilken bold er størst? Håndbold, tennisbold, fodbold, basketball. Basketbold.	17. Hvad kaldes det i Volleyball, når en eller flere spillere hopper op for at forhindre modstanderen i at slå bolden over nettet? En blokering
8. Hvilken årlig sportsbegivenhed forbindes med Alpe d'Huez? Tour de France.	18. Hvilken tennisspiller er den hidtil yngste som har vundet Wimbledon? Boris Becker
9. Hvem vandt Tour de France i 2022?	19. I hvilken sportsgren bliver der fejlet mest?

Jonas Vingegaard.	Curling
10. Hvilken sport er Mikkel Hansen kendt fra? Håndbold.	20. Hvem vandt verdensmesterskabet i fodbold i 1998? Frankrig
21. Hvad hedder den sport man spiller i et svømmebassin, som minder meget om håndbold? Vandpolo.	31. I hvilken russisk by blev der i 2014 afholdt vinter-OL? Sotji
22. Hvilket år vandt Danmark EM i fodbold? 1992.	32. Hvilken disciplin er Jeannette Ottesen og Pernille Blume kendt fra? Svømning.
23. Hvad er det højeste skateboard-hop nogensinde? 7,7 meter	33. Hvad er et Derby? Hestevæddeløb.
24. Hvor stor er afstanden til skydeskiven i bueskydning? 70 meter.	34. I hvilket år blev Caroline Wozniacky første gang nr. 1 på verdensranglisten i tennis? 2010
25. Hvor mange spillere er på banen i moderne beach volley? 4.	35. Hvad landede man på i gamle dage i disciplinen stangspring? Grus, flamingo, vand. Grus.
26. Hvilket redskab er banespillerne udstyret med i sportsgrenen curling? Kost.	36. Hvor mange spillere er der på banen på hver basketball hold? 5.
27. Hvor mange spillere er der på banen på et fodboldhold? 11	37. Hvad er Superbowl? Finalen i amerikansk fodbold
28. I hvilken sportsgren findes ligaen NFL? Amerikansk fodbold	38. I hvilken måned afholdes Berlin Marathon traditionelt? September.
29. Hvor mange danske mesterskaber i	39. Hvilken sport er Tiger Woods kendt for?

badminton har Camilla Martin vundet i træk? 13	Golf.
30. Hvad er ikke en disciplin i moderne femkamp? Svømning, pistolskydning, fægtning, terrænløb. Pistolskydning.	40. Hvilken type sport forbinder man atleter som Graham Hill, Niki Lauda og Sebastian Vettel med? Bilsport.
41. Hvor blev det første moderne OL afholdt? Athen	50. Hvor mange danskere spillede håndbold i en forening i 2020? a) ca. 100.000, b) ca. 50.000, c) ca. 150.000 a) 105.717
42. Hvem er verdens hurtigst menneske? Usain Bolt	51. Hvad hedder målet i basketball? Kurv.
43. Hvor mange personer er der på et normalt fodboldhold? 11.	52. Hvilken type sportsgren er "Aikido"? Kampsport.
44. Hvor mange spillere er der på et volleyball-hold? Hvert hold har seks spillere på banen og op til 6 spillere på udskiftningsbænken.	53. Hvad hedder det redskab man skyder med i billard? En kø.
45. Hvad er Danmarks nationalsport ifølge Dansk Idrætsforening? Dart.	54. Hvad er "Capoeira"? En brasiliansk kampsport.
46. Hvilken sportsgren har flest udøvende medlemmer i Danmark? Fodbold.	55. Hvilke typer idræt er der i et Duathlon? Løb og cykling.
47. Hvad er den næstmest populære idrætsgren i Danmark målt på antal medlemmer i idrætsforeninger? Gymnastik	56. Hvor mange danskere er aktive medlemmer af et fitnesscenter? a) ca. 200.000, b) ca. 400.000, c) ca. 800.000 Mere end 800.000 danskere er aktive medlemmer af et fitnesscenter i Danmark.
48. Hvilken sport vil danskerne helst se på tv	57. Hvilken facon har ringen i MMA?

næst efter fodbold? Håndbold.	Ringene er ottekantede.
49. Hvor mange aktive medlemmer havde de danske svømmeklubber i 2020? Over eller under 100.000 medlemmer? Over (ca. 193.000)	58. Hvilket dyr arbejder man med i sportsgrenen polo? Hest.
59. Hvad står SUP for? Stand Up Paddling.	60. Hvad involverer et triathlon? Svømning, cykling, løb
61. Hvad er voltigering? Acrobatik på hesteryg.	62. Er kæphesteridning en sportsgren? Ja, det er bl.a. en populær sportsgren i Finland.
63. Findes der en sten-saks-papir liga i USA? Ja.	64. Finder der turneringer i Quidditch i Danmark? Ja, Nordiske Mesterskaber i Quidditch.
65. Hvor mange centre har Fitness World i Danmark? 169.	66. I hvilken by ligger Danmarks største Fitness World? Aarhus.
67. I hvilket årti blev idræt indført som fag i skolen? a) 1810'erne , b) 1940'erne, c) 1980'erne	68. Hvad var kajakker lavet af i gamle dage? Træ.
69. Hvad er verdensrekorden på et marathon for mænd? a) over 2 timer. b) over 2:10 timer. c) over 2:20	70. Verdensrekorden i hammerkast for mænd blev sat i 1986 til OL i Stuttgart og har ikke været slået siden. Hvilken nation kom rekordholderen fra? Sovjetunionen.
71. Verdensrekorden i kuglestød for kvinder blev sat i 1987 af Natalya Lisovskaya. Hvor mange meter lyder rekorden på? 22.63 m	72. Hvad er verdensrekorden i dødløft for mænd (antal kilo løftet)? a) 205, b) 350, c) 460 kg
73. Vis øvelsen jump squat.	74. Vis øvelsen walking lunges.
75. Vis øvelsen burpee.	76. Vis øvelsen glute bridge.
77. Vis øvelsen side planke.	78. Vis øvelsen mountain climbers.

79. Hvad er verdensrekorden i squat for mænd (max vægt med én squat)? a) 575 kg , b) 605 kg, c) 790 kg	80. Hvor mange spillere er der i SKAK? To.
81. Hvilken sportsgren dyrkes der på Midtjysk Greyhound Stadion? Hundevæddeløb.	82. Forklar forskellen på fridykning og SCUBA. Fridykning er uden ilt. SCUBA er med ilttilførsel.
83. Fremvis svømmetagene i brystsvømning.	84. Hvilken slags sport er 'skeleton'? Vintersport, (hvor deltagerne kører en en-personers slæde ned over en isbane.)
85. Hvilket land kommer spillet petanque fra? Frankrig.	86. Er tovtrækning en olympisk sportsgren? Nej, men det var det tidligere fra 1900-1920.
87. Hvilken svømmestilart regnes for at være den mest krævende? Butterfly.	88. Hvilken type sport er hanggliding? Luftsport.
89. Hvad er MMA? En kampsport med forskellige kampsportsteknikker.	90. Hvilken type sport er keirin? Cykelsport/disciplin indenfor banecykling.
91. Nævn to slags underlag, som tennis spilles på til de store turneringer. Græs, hardcourt (indendørs), grus.	92. Hvor mange spillere er der på et håndboldhold? 7 inkl. målmand.
93. Hvilket dansk spil minder baseball om? Rundbold.	94. Hvilket af følgende kast er ikke en atletikdisciplin? a) Konekast , b) spydkast, c) vægkcast
95. Hvilket af følgende spring er ikke en atletikdisciplin? a) Trespring, b) vildspring , c) længdespring	96. Hvor mange deltagere er der normalt per hold i stafetløb? 4.
97. Hvad er en barani? Gymnastisk spring.	98. Lav 10 armbøjninger.
99. Lav 10 englehop.	100. Lav 10 burpees.

100 spørgsmål - uden svar

1. Hvor ofte afholdes der OL?	11. Hvad hedder den bold man bruger i badminton?
2. Hvilken del af din krop må ikke røre bolden i fodbold?	12. I 2017 vandt en dansker verdensmesterskabet i Badminton i herresingle. Hvad er navnet på spilleren?
3. Inden for hvilken sportsgren finder man disciplinerne Military og Voltigering?	13. Hvornår blev der senest afholdt Sommer-OL i London?
4. Hvor mange Grand Slam tennis turneringer findes der?	14. Hvornår blev der afholdt Olympiske Lege i Berlin?
5. Hvilken af følgende sportsgrene bruger ikke en bold? Golf, tennis, hockey, polo.	15. Hvem vandt for femte gang cykelløbet Tour De France i 1964?
6. Hvor mange spillere er på et hold i et gennemsnitligt baseballspil?	16. Hvad hed træneren for det danske fodboldlandshold ved VM i fodbold i 1998?
7. Hvilken bold er størst? Håndbold, tennisbold, fodbold, basketball.	17. Hvad kaldes det i Volleyball, når en eller flere spillere hopper op for at forhindre modstanderen i at slå bolden over nettet?
8. Hvilken årlig sportsbegivenhed forbindes med Alpe d'Huez?	18. Hvilken tennisspiller er den hidtil yngste som har vundet Wimbledon?
9. Hvem vandt Tour de France i 2022?	19. I hvilken sportsgren bliver der fejlet mest?
10. Hvilken sport er Mikkel Hansen kendt fra?	20. Hvem vandt verdensmesterskabet i fodbold i 1998?
21. Hvad hedder den sport man spiller i et svømmebassin, som minder meget om håndbold?	31. I hvilken russisk by blev der i 2014 afholdt vinter-OL?
22. Hvilket år vandt Danmark EM i fodbold?	32. Hvilken disciplin er Jeannette Ottesen og Pernille Blume kendt fra?

23. Hvad er det højeste skateboard-hop nogensinde?	33. Hvad er et Derby?
24. Hvor stor er afstanden til skydeskiven i bueskydning?	34. I hvilket år blev Caroline Wozniacky første gang nr. 1 på verdensranglisten i tennis?
25. Hvor mange spillere er på banen i moderne beach volley?	35. Hvad landede man på i gamle dage i disciplinen stangspring? Grus, flamingo, vand.
26. Hvilket redskab er banespillerne udstyret med i sportsgrenen curling?	36. Hvor mange spillere er der på banen på hver basketball hold?
27. Hvor mange spillere er der på banen på et fodboldhold?	37. Hvad er Superbowl?
28. I hvilken sportsgren findes ligaen NFL?	38. I hvilken måned afholdes Berlin Marathon traditionelt?
29. Hvor mange danske mesterskaber i badminton har Camilla Martin vundet i træk?	39. Hvilken sport er Tiger Woods kendt for?
30. Hvad er ikke en disciplin i moderne femkamp? Svømning, pistolskydning, fægtning, terrænløb.	40. Hvilken type sport forbinder man atleter som Graham Hill, Niki Lauda og Sebastian Vettel med?
41. Hvor blev det første moderne OL afholdt?	50. Hvor mange danskere spillede håndbold i en forening i 2020? a) ca. 100.000, b) ca. 50.000, c) ca. 150.000
42. Hvem er verdens hurtigst menneske?	51. Hvad hedder målet i basketball?
43. Hvor mange personer er der på et normalt fodboldhold?	52. Hvilken type sportsgren er "Aikido"?
44. Hvor mange spillere er der på et volleyball-hold?	53. Hvad hedder det redskab man skyder med i billard?
45. Hvad er Danmarks nationalsport ifølge Dansk Idrætsforening?	54. Hvad er "Capoeira"?

46. Hvilken sportsgren har flest udøvende medlemmer i Danmark?	55. Hvilke typer idræt er der i et Duathlon?
47. Hvad er den næstmest populære idrætsgren i Danmark målt på antal medlemmer i idrætsforeninger?	56. Hvor mange danskere er aktive medlemmer af et fitnesscenter? a) ca. 200.000, b) ca. 400.000, c) ca. 800.000
48. Hvilken sport vil danskerne helst se på tv næst efter fodbold?	57. Hvilken facon har ringen i MMA?
49. Hvor mange aktive medlemmer havde de danske svømmeklubber i 2020? Over eller under 100.000 medlemmer?	58. Hvilket dyr arbejder man med i sportsgrenen polo?
59. Hvad står SUP for?	60. Hvad involverer et triathlon?
61. Hvad er voltigering?	62. Er kæphesteridning en sportsgren?
63. Findes der en sten-saks-papir liga i USA?	64. Finder der turneringer i Quidditch i Danmark?
65. Hvor mange centre har Fitness World i Danmark?	66. I hvilken by ligger Danmarks største Fitness World?
67. I hvilket årti blev idræt indført som fag i skolen? a) 1810'erne, b) 1940'erne, c) 1980'erne	68. Hvad var kajaker lavet af i gamle dage?
69. Hvad er verdensrekorden på et marathon for mænd? a) over 2 timer. b) over 2:10 timer. c) over 2:20	70. Verdensrekorden i hammerkast for mænd blev sat i 1986 til OL i Stuttgart og har ikke været slået siden. Hvilken nation kom rekordholderen fra?
71. Verdensrekorden i kuglestød for kvinder blev sat i 1987 af Natalya Lisovskaya. Hvor mange meter lyder rekorden på?	72. Hvad er verdensrekorden i dødløft for mænd (antal kilo løftet)? a) 205, b) 350, c) 460 kg

73. Vis øvelsen jump squat.	74. Vis øvelsen walking lunges.
75. Vis øvelsen burpee.	76. Vis øvelsen glute bridge.
77. Vis øvelsen side planke.	78. Vis øvelsen mountain climbers.
79. Hvad er verdensrekorden i squat for mænd (max vægt med én squat)?	80. Hvor mange spillere er der i SKAK?
81. Hvilken sportsgren dyrkes der på Midtjysk Greyhound Stadion?	82. Forklar forskellen på fridykning og SCUBA.
83. Fremvis svømmetagene i brystsvømning.	84. Hvilken slags sport er 'skeleton'?
85. Hvilket land kommer spillet petanque fra?	86. Er tovtrækning en olympisk sportsgren?
87. Hvilken svømmestilart regnes for at være den mest krævende?	88. Hvilken type sport er hanggliding?
89. Hvad er MMA?	90. Hvilken type sport er keirin?
91. Nævn to slags underlag, som tennis spilles på til de store turneringer.	92. Hvor mange spillere er der på et håndboldhold?
93. Hvilket dansk spil minder baseball om?	94. Hvilket af følgende kast er ikke en atletikdisciplin? a) Konekast, b) spydkast, c) vægtekast
95. Hvilket af følgende spring er ikke en atletikdisciplin? a) Trespring, b) vildspring, c) længdespring	96. Hvor mange deltagere er der normalt per hold i stafetløb?
97. Hvad er en barani?	98. Lav 10 armbøjninger.
99. Lav 10 englehop.	100. Lav 10 burpees.

VorkMan

Rygnummer:

Vorkman

00001



Diplom:

Vorkman

FINISHER



Eksempel på afkrydsnings liste:

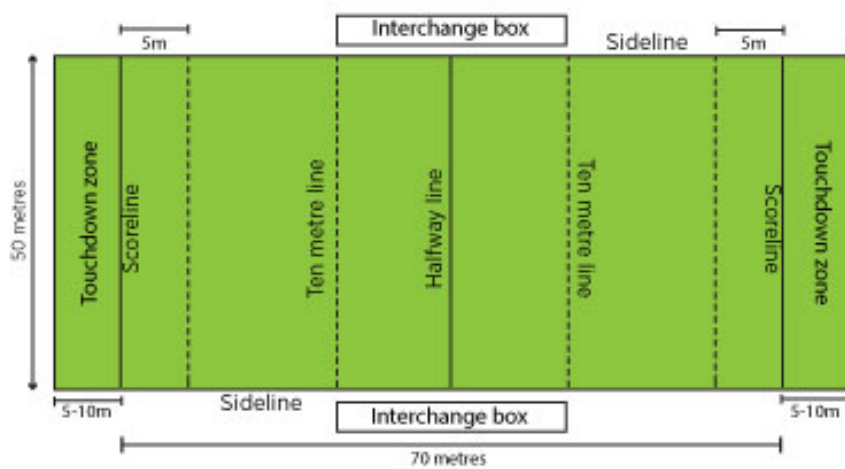
Vorkman

Skulderpres

10				50					100
		130				170			
	220			250					300
			340			370		380	
		430		450					500
	520				560		580		
610				650		670			700
	720				760			780	
		830		850					900
			940			970			1000



Rugby bane



På Vork brugte vi kun Scoreline, 10 m og halfway line. Derudover var vores bane kun 40 m. lang. Kan justeres efter hvem man spiller med.