



# BAGGRUNDSMATERIALE

## 2000'ERNE - CROSSFITNESS

### Tendenser i 00'erne

*Til dette oplæg er der lavet et PowerPoint materiale med billeder, som du med fordel kan vise eleverne, mens du fortæller om årtiet og tendenserne.*

00'erne begyndte hårdt med terror på hele verdens dagsorden med angrebet mod USA d. 11. september 2001. Også Danmark blev udråbt som terrormål efter Muhammed-tegningerne og dansk deltagelse i krigen i Irak og Afghanistan.

På madsiden er 00'erne kendt for at være sund. Årtiet har budt på masser af fisk, rucola-salat og kerner i lange baner. På modesiden skulle alt være retro og vintage. Håret skulle, ligesom i 80'erne, være crepet, men nu med en blanding af glattet hår. Selvbruner var den nye populære hudfarve og Everlast-joggingbukser, Kawasaki-sneakers, bløde bamsestøvler, stribe Nørgaard-bluser, partisaner-tørklæder, Dolce & Gabbana-undertrøjer samt bukser med tekst tværs over ballerne, fyldte gadebilledet.

TV og internet fulgte stjernernes op- og nedture hos fx popstjernen Britney Spears og ikke mindst "The King of Pop" Michael Jacksons liv og i sidste ende død. Nik & Jay brølede ud af højttalerne og fyldte koncerter og festivaler rundt i hele Danmark sammen med blandt andet Nephew.

Der var 'rygning forbudt' på alle offentlige steder. Alle så X-Factor og Vild med Dans fredag aften. Harry Potter-bøgerne var på alle boghandlernes top ti-lister. Inden for sportens verden var Caroline Wozniacki og de danske håndboldlandsholdsherrer på alles læber. Alt blev digitalt: iPad, iPod, iPhone og sociale platforme opstod overalt: Facebook og YouTube gjorde, at man kunne følge med i alt, hvad ens 'venner' gjorde og mente – eller ikke gjorde og ikke mente. Reality-TV, med et væld af såkaldte reality-stjerner i kølvandet, poppede op alle steder med mulighed for "15 minutes of fame".

---

### CrossFitness i 00'erne

Starten af 00'erne var domineret af rolige træningsformer – ligesom yoga dominerede i 90'erne. MEN SÅ skulle der gang i højttalerne igen! Latinamerikanske toner bragede ud. Zumba indtog hele Danmark med fest og farver, og danseinspireret træning blev endnu engang Danmarks fitness-darling – ligesom aerobic var det i 80'erne. Som modpol til Zumba voksede CrossFitness sig stor. Modsat Zumba var der i CrossFitness fokus på styrke, teknik, funktionel træning og resultater. Hvor hurtigt man kan gøre det, hvor meget man kan løfte – alt er konkurrence. Det eneste man skal bruge, er sin egen krop og vægte.

**Om CrossFitness** / I CrossFitness træner man hele kroppen. For eksempel bliver man stærk, kommer i god form, bliver hurtig og får en bedre balance. Det er hårdt, men alle kan være med. Der er CrossFitness for både børn, unge og voksne, og nogle gange er der også hold for blandt andet gravide. Det kan laves alle steder – i skoven, i gymnastiksalen, i fitnesscentret eller derhjemme.

**Oprindelse** / Greg Glassman grundlagde træningsformen i år 2000 i USA, hvor den var tiltænkt politifolk, brandmænd, soldater og andre professionelle, som skulle være i god form for at være dygtige til deres job.





**En CrossFitness time** / Hvis man prøver en CrossFitness time i et center, vil en time typisk bestå af fælles opvarmning, så kroppen er klar til de mange udfordringer. Bagefter laver man øvelser, nogle gange med en makker, og til sidst er der udstrækning eller andet, hvor man får pulsen ned. Der er meget teamspirit til en CrossFitness-time, og derfor hepper alle på hinanden, og ofte slutter man af med at give hinanden en highfive.

**CrossFitness i dag:** CrossFitness er stadig meget populært i Danmark. Centrene popper op alle steder, og der er hold for alle.

#### **Forslag til musik (børnemiljø)**

Rihanna – Don't Stop the Music  
Shouse, David Guetta – Love Tonight  
One Republic – Run  
Fyr Og Flamme – Øve os på hinanden  
Drew Sycamore – I Wanna Be Dancing  
Benjamin Hav – Den Dejligste Boy  
Elton John, Dua Lipa, PNAU – Cold Heart  
Tobias Rahim – Stor Mand  
Rasmus Seebach – Øde Ø  
Brixx – Video video  
Rednex – Cotton Eye Joe  
Cartoons – Doodah

#### **Forslag til musik (ungemiljø)**

Ossy Osbourne – Crazy Train  
Dropkick Murphys – I'm Shipping Up To Boston  
Awolnation – Sail  
Imagine Dragons – Radioactive  
Eminem – Bezerk  
Britney Spears – Work B\*\*ch  
Fall Out Boy – My Songs Know What You Did In The Dark  
Papa Roach – Last Resort  
One Republic – Run  
Felix Jeahn, Robin Schultz – I Got A Feeling  
Shouse, David Guetta – Love Tonight  
Rihanna – Don't Stop the Music

