



# BAGGRUNDSMATERIALE

## 2010'ERNE OG ANIMAL FLOW

### Tendenser i 10'erne

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

Ligesom terror satte de globale dagsorden for 00'erne, kom terror også til at spille en central rolle i 10'erne. Ytringsfriheden blev udfordret, da det franske satiremagasin Charlie Hebdos redaktion blev angrebet og formodede terrorplaner mod avisen Jyllands-Postens redaktion blev afsløret. I Danmark mærkede vi for alvor terroren ved et attentat mod Krudttønden i København. Det Arabiske Forår, et folkeligt oprør i den arabiske verden, medførte at flere hundrede-tusinde flygtninge strømmede op igennem Europa og vandrede ind over den dansk-tyske grænse. Politisk blev Helle Thorning-Schmidt Danmarks første kvindelige statsminister, briterne stemte Storbritannien ud af EU, og rigmanden Donald Trump vandt præsidentvalget i USA.

I 2012 blev det lovligt for homoseksuelle par at blive viet i Danmark. Året efter blev lærerne lockoutet i 25 dage, mens parterne kæmpede om at nå til enighed om lærernes arbejde. I perioden var der mange demonstrationer rundt i hele landet. Vi måtte sige farvel til Prins Henrik, der blev 83 år, og den danske astronaut Andreas Mogensen blev den første dansker i rummet.

Caroline Wozniacki var fortsat Danmarks tennisdronning og skrev i 2010 tennishistorie, da hun steg til den absolutte top af verdensranglisten. Håndboldherrerne fik 3 x guld i 2010'erne; EM-guld 2012, OL-guld 2016 og VM-guld 2019.

Modemæssigt blev 10'erne det årti, hvor vi meget hellere ville ligne nogle fra 80'erne og 90'erne. Pludselig måtte vi grave både choker-halsbånd, bittesmå solbriller, croptops og mom-jeans ud af skabet igen. Samtidig blev mode og eget andet fra vores liv delt som aldrig før gennem det nye sociale medie, Instagram. Med det nye medie fulgte kvadratiske billeder, filtre, hashtags og 'influencers'. Streaming bredte sig samtidig med lynets hast med særligt Netflix, og alle så med på den norske ungdomsserie SKAM.

Musikscenen i Danmark var præget af Lukas Graham, Mø og Rasmus Seebach, mens internationale kunstnere som Justin Bieber og Ed Sheeran for alvor slog igennem. Vi måtte sige farvel til den folkekære sanger Kim Larsen, som blev hyldet ved en stor mindekoncert på Rådhuspladsen. Twerking og Harlem Shake blev nye og populære moves - men dansen, der har været sværest at slippe uden om, var til monsterhittet "Gangnam Style".

---

### Animal flow i 10'erne

Jo mere simpelt, jo bedre! Tendensen inden for træning er i 10'erne, at det skal være funktionelt og kun med kroppens egen vægt eller få/simple redskaber. 10'erne blev årtiet, hvor danskerne udforskede deres krops funktionalitet gennem bl.a. dyrebewægelser, naturlige bevægelser og ved at stå på hovedet. Man kan sige, at træningstendensen var en måde at komme tilbage til rødderne og bruge både kroppens og naturens kraft. Mange så træningen som et fristed. Et sted, hvor de kunne trække sig fra hverdagens teknologi, larm, stress og jag.





TRX-slynger og kettlebells var nogle af de få redskaber, som kunne bruges, mens man stadig trænede funktionalitet. Den funktionelle træning krævede en vis bevægelighed, hvorfor udstrækning, mobilitets- og stabilitetsøvelser også vandt frem.

Animal Flow var en af de træningsformer, der vandt frem som en del af denne funktionelle bølge.

**Om Animal Flow** / Animal Flow er kropsvægttræning baseret på dyrs bevægelser – lige fra de helt små kålorme, til den hurtige leopard og den store elefant.

**Oprindelse** / Træningsformen er udviklet af australske Mike Fitch, og har bredt sig i Danmark i 2010'erne. Han udviklede konceptet, fordi han ikke mente, det kunne passe, at han altid skulle være øm efter træning. Han startede derfor med at udføre helt basis gymnastikøvelser efterfulgt af parkour, breakdance og håndstand. Fælles for disse motionsformer er brugen af dyrebevægelser og flowet i bevægelserne.

**Udvikling** / Animal Flow er stadig forholdsvis nyt, og det anvendes som en del af mobilitetshold rundt omkring i landet.

