



**sammen  
i bevægelse**

## SAMMEN I BEVÆGELSE

Sport er meget mere end konkurrence, sved og regler. Det er venskab, glæde, energi, fællesskab, velvære og sundhed.

Vi kender de typiske sportsgrene som fodbold, håndbold, badminton og tennis. Men der findes utrolig meget sport, som vi ikke hører så meget om: Quidditch, Roller Derby, Kæphest, Discgolf og Tårnspring. Det er alt sammen eksempler på nye sportsgrene, som hitter i Danmark.

I denne liste kan du dykke ned og finde læseforslag til alt om sport, motion og nye trends inden for bevægelsesdisciplinerne. Her kan du læse mere om din hobby – eller få lyst til at afprøve nye sportsgrene.

Lån bøgerne på dit bibliotek. Vær opmærksom på, at mange af bøgerne findes på eReolen.dk som ebog eller lydbog; og at alle filmene findes på filmstriben.dk.

Folderen er udarbejdet i samarbejde mellem BibMedia og Bibliotekernes Temasamarbejde.

UDARBEJDERE: TINE EGGERTSEN, CHARLOTTE FRIIS, KATHRINE SØRENSEN BECH, AALBORG BIBLIOTEKERNE  
TRYK: NOFOPRINT AS, HELSINGØR  
UDGIVER: BIBMEDIA AS, 2021

## WOW – DE ER SEJE!

Personlige fortællinger fra sportens verden

### TEAM TVILLING: EN HISTORIE OM VILJESTYRKE OG MOTIVATION – 79.6

AF PEDER MONDRUP OG STEEN MONDRUP  
Tvillingerne Peder og Steen Mondrup fortæller, hvordan de som Team Tvilling trodsede Peders spastiske lammelse og sammen gennemførte en ironman. Om forberedelser, forhindringer og motivation.

### STINE REX: GØR DET SIMPELT: EN FORTÆLLING OM DANMARKS BEDSTE ULTRALØBER

AF HEIDI EGEBERG JOHANSEN - 99.4 REX, STINE  
En bog om at være Danmarks bedste ultraløber ud fra opskriften: familieeventyr, livsglæde og den simple tilgang til motion i hverdagen.

### OPTIMISTERNE

AF GUNHILD WESTHAGEN MAGNOR  
Dokumentarfilm. Varm og bevægende film om et ekstraordinært volleyball-team i byen Hamar bestående af damer i alderen 66-98 år. Holdet har trænet én gang om ugen i 40 år, men det har ikke spillet en eneste kamp i de sidste 30 år. Nu har de besluttet sig for at lave om på det. Spørgsmålet er bare hvem, de skal spille mod?

Se filmen online på filmstriben.dk



## TIL LANDS, TIL VANDS OG I LUFTEN

Motion med dybde og kant

### GAST - KOM GODT I GANG MED SEJLADS - 65.92

AF ALAN LARSEN OG STEEN WINTLEV  
Grundlæggende viden om sejlsads og sømandskab. For alle, der er i gang med at tage de første skridt ind i sejlsportsens verden.

### YOGA HELT ENKELT: ØVELSER OG PROGRAMMER FOR HELE KROPPEN

AF BENTE HELENE SCHEI - 79.53  
Enkle og klassiske yoga-øvelser til begynderen, som kan udføres hjemme med en yogamåtte som eneste remedie. Den indleder med beskrivelser af siddestillinger, vejtrækning og afspænding. Der er et program på 10-20 minutter, et på 30-60 minutter og et langt på 60-90 minutter.

### PARKOUR - EN LIVSSTIL

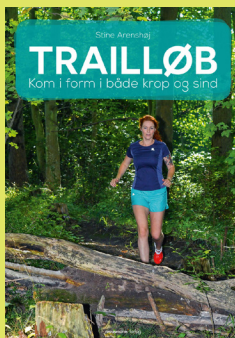
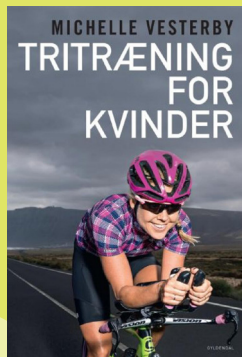
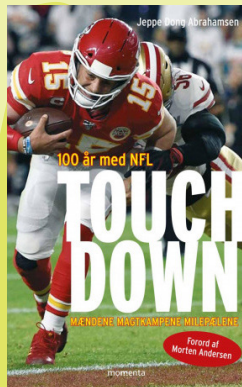
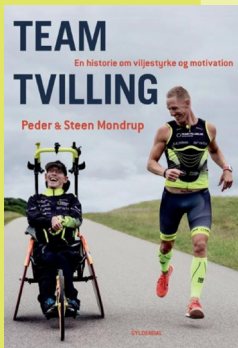
AF GAGENDRAN SRISURENDRAN - 79.55  
Introduktion og inspiration til parkour med vægt på sporten som livsstil. Herunder dens psykologiske og filosofiske aspekter.

### TRITRÆNING FOR KVINDER

AF MICHELLE VESTERBY OG LENE RODE - 79.6  
Guide til, hvordan man som kvinde træner sig op til at kunne gennemføre triatlon. Med gennemgang af udstyr, mental forbedelse samt beskrivelse af de forskellige træningsøvelser.

### HOLD VEJRET: EN BOG OM FRIDYKNING

AF MORTEN ROSENVOLD VILLADSEN - 79.643  
Håndbog om fridykningens kunst. Få de basale teknikker, metoder og viden til at blive bedre til at holde vejret under vand. I bogen er der mentale og fysiske øvelser.



“ I 2018 satte Casper Steinfath en vild rekord. Han var den første, der paddede fra Danmark til Norge. Turen var 138 kilometer. Han stod op i 19 timer. Han sad kun ned for at spise. (fra "Stand Up Paddle" af Per Østergaard) ”



## TRÆNING AF ISLANDSKE HESTE MED RASMUS MØLLER JENSEN

AF EMMA ALNOR - 79.65

Gennemgang af den grunduddannelse, der er fundamentet for et godt samarbejde mellem hest og rytter. Med vejledende forklaringer og inspiration til træningen.

## KLATRETRÆNING: FRA BEGYNDER TIL ELITE - 79.695

AF DAN HAGUE OG DOUGLAS HUNTER

En god introduktion til klatring udgivet af Dansk Klatreforbund. Med gennemgang af begreber som balance, understøttelsesflade, sideskift og flagging, styrkekontrol og klatrebewægelser - helt fra bunden. Der står også lidt om aerob og anerob udholdenheds-træning, mentaltræning og selvevaluering.

Hvis du vil vide mere om klatring, kan du orientere dig på Dansk Klatreforbunds hjemmeside (<https://www.klatreforbund.dk>). Her findes bl.a. opvarmningsøvelser, og du kan få råd og vejledning til at bygge din egen klatrevæg.

## TRAILLØB: KOM I FORM I BÅDE KROP OG SIND

AF STINE ARENSHØJ - 79.61

Trailløb - hvad er det? Få inspiration til at komme i gang med løb og øvelser - brug skoven som fitnesscenter. Bogen handler også om kost og søvn - to vigtige medspillere, når du går i gang med træningen.

## BEVÆG DIG TIL FODS Gå verden rundt

### AT GÅ - ET SKRIDT AD GANGEN

AF ERLING KAGGE - 61.31

At gå - et skridt ad gangen handler om at huske glæderne ved at gå. Det gælder både korte og lange ture. Man skal huske

at nyde det at gå - og huske at få det gjort. Erling Kagge har gået både på Nordpolen og Sydpolen.

## GÅ LANGT!: EN GUIDE TIL DIG, DER ER VILD MED AT VANDRE

AF GITTE HOLTZE - 79.69

Gode råd inden vandreturen og inspiration til alt fra valg af udstyr, fysiske og mentale udfordringer og strategier til styrketræning og pakkeanvisninger. Med 24 ruteforslag opdelt i længder.

## DVL.DK

Se mere om vandreture, både dem du kan gå selv, og dem du kan gå sammen med andre, på Dansk Vandrelaugs hjemmeside: <https://dvl.dk>

## NATURSTYRELSEN.DK

På Naturstyrelsens hjemmeside finder du et skattekammer af tips og guider til din næste udflugt og naturoplevelse. Du får viden om seværdigheder, dyreliv, historie og praktiske informationer om borde, bænke, toiletter og parkeringsforhold. Se mere på: <https://naturstyrelsen.dk/publikationer/oversigt-over-turfoldere/>

## MIT LIV MED SPORT Kendte sportsfolk fortæller

### HJERNEN BAG ASTRALIS: DEN UTROLIGE HISTORIE OM ESPORTENS REJSE FRA SUMPEDE KÆLDRE TIL UDSOLGTE ARENAER

AF DANNY SØRENSEN - 79.41

Historien om den eksplosive udvikling e-sporten har oplevet i Danmark fortalt af Danny "Zonic" Sørensen, som er træner for holdet Astralis. E-sport er gået fra at være en nørdet nichekultur til udsolgte arenaer med million-store pengepræmier.

“

Anja Andersen dominerede den forlængede spilletid med mål, frispilninger og overblik. Hun lavede i alt 11 mål i den OL-finale. Det var helt vildt.

(fra "Min bedste kamp: stjernerne fortæller om deres største håndboldoplevelse" af Stine Bjerre Mortensen)

”

### ANFØREREN: HISTORIEN OM PERNILLE HARDER

AF ANNE-SOFIE STORM WESCHE - 79.71

Om fodboldspilleren Pernille Harder. Om hendes opvækst, personlige sejre og drømme, og om det behårde slid, der kræves, hvis man vil nå toppen.

Fra 10 år.

### CAROLINE WOZNIACKI: COMEBACK HELE HISTORIEN: FRA BARNSTJERNE TIL VERDENSKLASSE

AF KURT LASSEN - 79.73

Det danske tennis-ikon Caroline Wozniackis karriere skildres på godt og ondt. Om hvordan hun blev nummer et i verden. Om hendes fald på verdensranglisten. Om hendes flotte comeback til verdenstoppen, via sejre i sæsonfinalen i 2017 og i Grand Slam-turneringen Australian Open i 2018.

### LØB SOM EN PIGE

AF KATRINE W. KJÆR

Dokumentarfilm. Portræt af den kenyanske maratonløber Visilene Jepkesho. Vi følger hende igennem fire afgørende år, hvor hun kæmper med at finde sin vej i en mandsdomineret og konservativ verden.

Se filmen online på [filmstriben.dk](http://filmstriben.dk)

## HOLDÅND OG DET GODE FÆLLESSKAB

Når du dyrker sport sammen med andre

### TOUCHDOWN: MÆNDENE, MAGTKAMPENE, MILEPÆLENE: 100 ÅR MED NFL

AF JEPPE DONG ABRAHAMSEN - 79.71

Siden 1920 har amerikanske mænd kæmpet og maset med at bevæge en bold bag modstanderens baglinje. Den voldsomme sport har begejstret og forarget lige siden, den blev opfundet, og er på mange måder synonym med USAs historie.

### MIN BEDSTE KAMP: STJERNERNE FORTÆLLER OM DERES STØRSTE HÅNDBOLDOPLEVELSE

AF STINE BJERRE MORTENSEN - 79.75

Flere generationer af danske håndboldstjerner fortæller om deres største kampe på håndboldbanen. Der er øjenvidneberetninger fra både store finaler, dramatiske semifinaler og altafgørende klubkampe fra 1980'erne og frem til i dag.

### - OG DET VAR DANMARK

Dokumentarfilm. Skildringen af det danske fodboldlandsholds forvandling fra ubehjælpelige amatører til legendariske helte i årene 1979-92. En periode i landsholdets historie, hvor holdet vandt, når ingen troede på det, og fejlede, når alle forventede sejr.

Se filmen online på filmstriben.dk

## TIPS OG TRICKS, NÅR DU DYRKER SPORT

Alt du skal vide om kost, træningsprogrammer og det rette mindset

### PRÆSTÈR UNDER PRES: GUIDE TIL MENTAL STYRKE I SPORT, KUNST OG ERHVERVSLIV

AF KRISTOFFER HENRIKSEN OG JAKOB HANSEN - 13.16

Med afsæt i sportspsykologi, ACT (Acceptance and Commitment Therapy), og mindfulness giver bogen vejledning til, hvordan man udvikler mental styrke og lærer at præstere under pres. Bogen indeholder øvelser og cases.

### SPIS MERE PLANTEBASERET: EN FORSKNINGSBASERET TILGANG TIL ET SUNDERE LIV

AF STIG LADEFOGED - 61.38

Supergrundig og forskningsbaseret introduktion til en plantebaseret kost. Med gode råd om kostomlægning og opskrifter. For alle, der ønsker at spise grønnere og mere plantebaseret.

### DIT SUVERÆNE LIV: BEDRE FORM, MERE SANSELIGHED, DYBERE GLÆDE

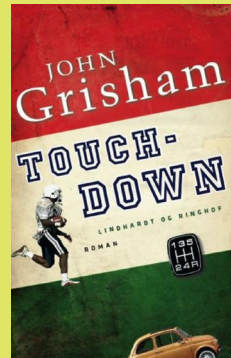
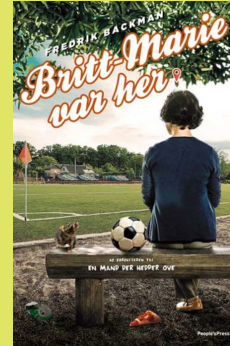
AF SARA BECK - 79.601

Anvisninger og øvelser til fysisk aktivitet som kan udføres både indendørs og udendørs som led i en travl hverdag.

### +50 OG HURTIG: TRÆN EFFEKTIVT OG VÆR STÆRK RESTEN AF DIT LIV

AF JOE FRIEL - 79.601

Hvordan man som senioratlet gennem effektiv træning ikke alene kan præstere på højt plan, men også kan forblive stærk resten af livet. Træningsprogrammer til cyklister, løbere, svømmere og triatleter.



Da Børge og jeg gik nordpå - turen varede i 58 døgn - havde vi intet ekstra udstyr med. Kun 1253 gram værktøj. Hvis noget gik i stykker, reparerede vi det. Sålen på en af mine skistøvler brækkede af. Jeg knækkede en kindtand"

(fra "At gå et skridt ad gangen" af Erling Kagge)

## SKØN SPORT!

### Sport i skønlitteraturen

#### BRITT-MARIE VAR HER

AF FREDRIK BACKMAN

Britt-Marie elsker regler, ordentlighed og natron. Da hun pludselig står uden ægteskab, bopæl og job, ansættes hun som fodboldtræner for et børnehold, der snart sætter alle hendes rutiner og lister under hårdt pres. Men måske har livet mere at tilbyde end rengøring?

#### GULD

AF CHRIS CLEAVE

Zoe og Kate er tidens største navne indenfor banecykling, men de har vidt forskellige tilgange til livet og sporten, og deres venskab er kompliceret af mange private knuder.

#### LØB

AF JEAN ECHENOZ

Biografisk roman om løberen Emil Zátopek, der som den første tjekke bliver olympisk guldvinder i langdistanceløb. Det er historien om en helt almindelig mand, der udvikler en passion for løb og under det kommunistiske regime igen og igen slår verdensrekorder og ender som en sportslegende.

#### SÆT OG MATCH

AF ÁLVARO ENRIGUE

Fabulerende historisk roman, der finder sted i 1500-tallet. En tenniskamp mellem den italienske maler Caravaggio og den spanske digter Francisco de Quevedo er den røde tråd i fortællingen, som også omhandler politik og kunst.

#### AMAGERMESTER

AF MARIA GERHARDT

Digte om opvækst og ungdom. En pige vokser op på Amager i 1980-90, hvor hun går i skole, spiller fodbold og bliver teenager.

#### TOUCHDOWN

AF JOHN GRISHAM

Humoristisk roman om en aldrende og udbrændt quarterback fra The National Football League, der efter en skandaløs indsats bliver smidt ud af klubben. Han søger ly for de rasende fans så langt væk som muligt og havner hos "The Panthers" i Parma, der ligger sidst i den italienske liga. Det bliver et både overraskende og begivenhedsrigt møde.

#### SPORTSDIGTE

AF JØRGEN LETH

Digte med sport som gennemgående tema.



## SPORT ER SJOVT

- særligt for de mindste

#### MED MALLE TIL IDRÆTSDAG

AF LUCY COUSINS

Billedbog. Musen Malle og hendes venner har det rigtigt sjovt den dag, de holder idrætsdag med sækkeløb, ringspil og tovtrækning.

Fra 2 år.

#### NELSONS AKROBATBOG: EN GØR-DET-SELV-BOG MED PYRAMINDER OG SALTOMORTALER, SOM ALLE BØRN KAN OG TØR

AF RIKA TAEYMANS OG LAURA VAN BOUCHOUT  
- 79.55

24 akrobatiske øvelser til at træne både krop, lattermuskler og selvværd hos børn og deres voksne medakrobater. Gennem bogen følger man drengen Nelson, der vil lave en akrobatikforestilling for hele familien juleaften.

Fra 3 år.

#### SPORT ER SJOVT

AF OLE KÖNNECKE

Billedbog. Alle dyrene dyrker sport. Alle mulige slags sport. Nogen er gode til det ene, og nogen er gode til det andet. Prøv selv, så vil du også opdage, at sport er sjovt!

Fra 4 år.

#### TAL-ATLET

AF LOTTE SALLING OG DINA GELLERT

Billedbog med tallene 1-10 og figurer som trekant, oval og kegle. Lær tal og former med hele din krop gennem øvelser, hvor man danner tal eller former med kroppen.

Fra 4 år.

#### EN OG TO

AF KIRSTEN AHLBURG

An og Bo går til dans, hvor de skal lære dansetrin: en og to og gå og gå.

Fra 6 år.

#### STAND UP PADDLE

AF PER ØSTERGAARD - 79.813

Hvis du er glad for vand og udendørsliv, så er stand up paddle og paddleboards måske noget for dig. Få en første introduktion til vandsporten, som de senere år er blevet populær blandt både børn og voksne.

Fra 8 år.