

# BADMINTON

## GAMLE FJER

Det at spille med en bold af fjer er noget, vi mennesker har gjort i langt over 1000 år. Nu til dags er fjerboldene lavet af gåsefjer.

Den moderne udgave af sporten kan spores til Indien, hvor britiske soldater i 1860'erne tog en børneleg til sig, der gik ud på at holde en fjerbold i luften med en ketsjer. Soldaterne gjorde så legen lidt sværere ved at sætte et net op.

## HVORFOR HEDDER DET BADMINTON?

Selve navnet opstod, fordi nogle af soldaterne, efter de blev hjemsendt til England, spillede spillet med børnene på et landsted, der hed Badminton House. Derefter begyndte børnene at kalde det badminton.

Spillet er meget populært i Asien, og kineserne har da også vundet 18 olympiske guldmedaljer og 14 gange VM-guld i herresingle.

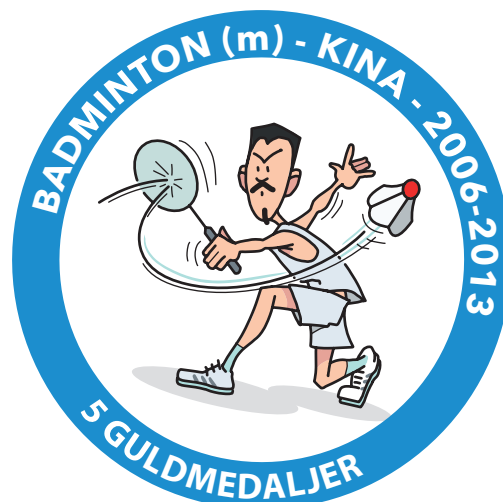
## BLÆREDE TIL BADMINTON

Vi er også ret gode til det i Danmark, hvor Victor Axelsen har vundet All England to gange, OL-guld i 2021 og VM-guld i 2017 og 2022.

Hos damerne har Camilla Martin og Lene Køppen vundet VM-guld.



De kinesiske herrer har vundet fem guldmedaljer til VM i perioden 2006-2013.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

# BASKETBALL

## KLOG AF SKADE

Basketball blev opfundet i USA i 1891 af en mand, der hed James Naismith. Han ville prøve at skabe et spil, der ikke gav helt så mange skader som amerikansk fodbold, og som man kunne spille indendørs om vinteren.

## NUL HULLER

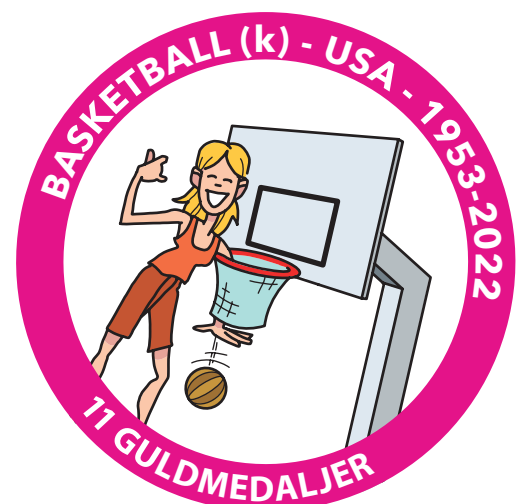
Han hængte et par frugtkurve op i hver sin ende af en gymnastiksal, og så skulle de to hold få bolden op i modstanderens kurv. Problemet var bare, at man, hver gang der blev scoret, skulle klatre op på en stige og hente bolden ud af kurven. Det varede ikke så længe, inden de fandt ud af at lave et hul i bunden af kurven. Basket betyder kurv på engelsk, så på dansk ville sporten hedde kurvebold.

## BEDST TIL BASKET

USA er klart den bedste nation, når det kommer til basket. De har vundet 15 af de 18 OL-turneringer, de har deltaget i. Fra OL i 1992 i Barcelona måtte de professionelle basketballspillere også deltage. Basket er ret populært i Danmark, men vi har aldrig vundet nogen internationale turneringer.



Det amerikanske kvindelandshold er det hold, som har vundet flest VM-guldmedaljer. De har vundet 11 VM-guldmedaljer i perioden fra 1953 til 2022.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

# BEACHVOLLEY

## SAND MELLEM TÆRNE

Volleyball startede som en indendørs sport i 1895, og man mener, at første gang det blev spillet udendørs, var på den berømte Waikiki-strand på Hawaii, som også er kendt for at være et af de første steder, hvor de lokale surfede på deres lange brædder; dem, som man kalder long boards.

## DUKKEDE IKKE OP

I de første år var man mellem seks og ni spillere på hvert hold, ligesom indendørs, men i 1930 havde en flok mænd aftalt en kamp på en strand i Californien. Der dukkede kun fire op, men de besluttede at prøve alligevel. På den måde blev den moderne beachvolley født: To mand på hver side af nettet.

## STRANDBOLD I BYEN

Ved OL i London i 2012 blev beachvolley-turneringen afholdt midt i byen på en stor, gammel plads, der plejede at blive brugt til hesteparader.

## DANMARK SLOG TIL

For første gang nogensinde i dansk beachvolleyhistorie lykkedes det et dansk hold i 2019 at nå hele vejen til tops i en World Tour-turnering; den fineste turnering inden for sporten. Herrelandsholdet, der består af Daniel Thomsen og Morten Overgaard, vandt guld i Oman.



Brasiliens herrelandshold har vundet syv VM-guldmedaljer fra 1997 til 2017.





# BORDTENNIS

## PING-PONG

Bordtennis blev før i tiden kaldt ping-pong efter lyden, man hører, når bolden rammer de to bat. Det var engelske officerer i Indien, der opfandt spillet som tidsfordriv. De brugte cigarkasselåg som bat, og bolden var en champagneprop, der var skåret rund. I stedet for net stillede man bøger op på midten af bordet.

## KÆMPESTORT I KINA

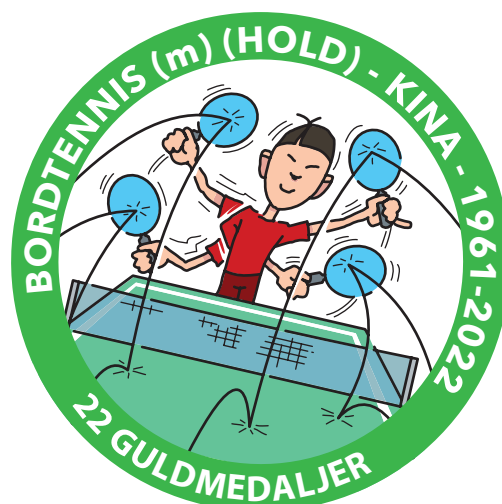
Bordtennis spilles overalt i verden, men er nationalsport i Kina. Hver dag spiller over 300 millioner kinesere spillet. Over en halv milliard mennesker så med, da bordtennisfinalen blev spillet ved OL i Rio de Janeiro i 2016.

## MAGISKE MAZE

Når man tænker på, hvor lille Danmark er i forhold til Kina, var det lidt af en sensation, da danske Michael Maze vandt en bronzemedalje ved VM i 2005 ved netop at slå en kineser i Kina.



Det kinesiske herrelandshold har i perioden 1961 (hvor de vandt første gang) til 2022 vundet 22 VM-guldmedaljer.



# BUESKYDNING

## EN ÆGTE RØVERHISTORIE

Bue og pil er et af de ældste jagtvåben, mennesker har brugt. Man kan spore det helt tilbage til Afrika for 70.000 år siden. Vi har også alle sammen hørt om Robin Hood, der kunne flække en pil med sin egen pil, men det er vist nok bare en røverhistorie.

## LIGE I PLET

Bueskydning var første gang på programmet ved OL i år 1900 i Paris. Dengang var det kun mænd, der var med, men i dag er der også mange dygtige kvindelige bueskytter. Afstanden til skiven er 70 meter, og skiven er delt op i ti ringe, hvor den midterste giver ti point, og den yderste giver ét point.

## HUN SIGTER GODT

Danmark har en kvindelig verdensmester. Hun hedder Maja Jager. Et ret passende navn, når man skyder med bue og pil. Hun blev verdensmester i 2013 og fik sølv ved EM i 2018.



De sydkoreanske kvinder har sikret deres landshold 9 OL-guldmedaljer fra 1988-2021.





## HOP OVER FÅREHEGN

Du kender det sikkert fra dig selv. Det er altid rigtig sjovt at springe over en forhindring i fuld fart. Noget, vi mennesker helt sikkert har gjort lige siden dengang, vi stadig boede i huler.

Det, vi i dag kender som hækkeløb, opstod i England omkring 1830, da elever fra kostskolen Eton fandt på at konkurrere på en 100 yard lang bane, hvor der var opstillet ti fårehegn. 100 yard svarer til 91 meter. I dag løber herrerne 110 m og kvinderne 100 m. Både herrer og damer løber også 200 og 400 m hæk. De ti "hække", man springer over i 100 m hækkeløb, er i virkeligheden ti træbomme, som er 106,7 cm høje for mænd og 84 cm høje for kvinder.

## DYGTIG DANSKER

I Danmark havde vi faktisk en overgang en virkelig dygtig kvindelig hækkeløber, der hedder Sara Slott Petersen. Hun vandt en OL-sølvmedalje i 400 m hækkeløb i Rio de Janeiro i 2016, en meget flot præstation af så lille et land som Danmark i en sportsgren, der dyrkes over hele verden.



VM-rekorden i 100 m hækkeløb for kvinder er på 12,12 sek.





**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

## BMX-RACE

### MOTORLØB UDEN MOTOR

BMX-løb startede i de tidlige 1970'ere i USA, hvor børn begyndte at konkurrere på deres cykler på jordbaner for at efterligne deres motocross-idoler. I dag er BMX en international sport, der siden 2008 også har været en del af det olympiske program.

### FULD FART FREM

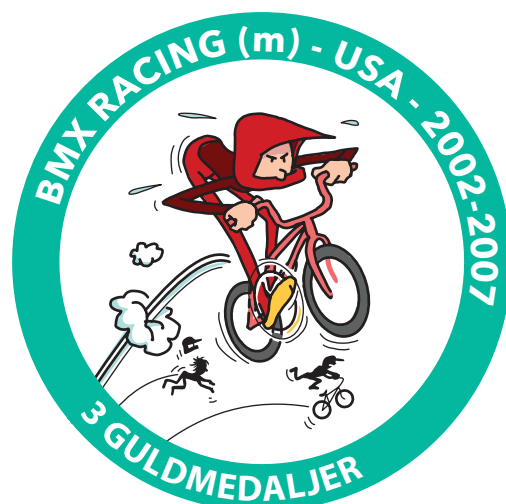
BMX er en af cykelsportens mest krævende sprintdiscipliner, hvor teknik, overblik og styrke skal gå op i en højere enhed. BMX-race køres på en kort bane med en række hop og sving, hvor de hurtigste ryttere kan nå op på 40-50 km/t og gennemføre en omgang (kaldet et heat) på 35-40 sek.

### UD OVER RAMPEN

Man starter otte køere ad gangen, som alle sendes af sted fra en startrampe (gate). Løbet køres over tre heats. De fire hurtigste køere går videre til finalen, hvor der kun køres et heat. I Danmark har vi en rigtig dygtig kvindelig BMX-kører, der hedder Simone Tetsche Christensen. Hun har både vundet sølv ved EM og bronze ved VM.



Amerikaneren Kyle Brennet er den mest vindende mand (VM guld) i BMX racing - med tre guldmedaljer (2002-2007).



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**



## FODBOLD

### PAPIRBOLDE

En form for fodbold er blevet spillet af mange folkeslag over hele kloden helt tilbage fra det gamle Ægypten, hvor man har fundet bolde lavet af læder og træ, men også af papyrus, der var den tids papir. Det spil, som vi kender i dag, med masser af regler opstod i England i 1800-tallet, og den første internationale kamp blev spillet i 1872 mellem England og Skotland.

### KRØLLEDE BEN

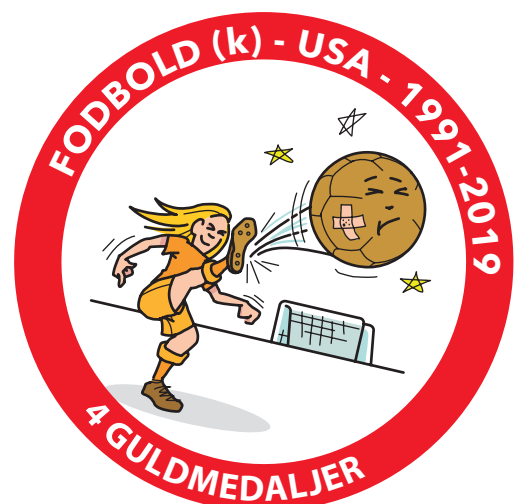
En af dem, der har scoret flest mål i en international kamp, er den danske spiller Sophus Nielsen, med øgenavnet Sophus Krølben. Han scorede ti mål i en kamp ved de Olympiske Lege i London i 1908. Det ville aldrig ske i dag, da selv de lande, der spiller dårligst, har gode spillere med fra forskellige store klubber rundt om i verden. Dengang var alle amatører. Det vil sige, at man ikke måtte tjene penge på at spille fodbold, men skulle arbejde ved siden af.

### GULDFEBER

I Danmark er vi nok mest stolte af det Europamesterskab, som vi vandt i 1992. Det er stadig noget, der kan få hjertet til at banke for dem, der oplevede det på stadion i Göteborg eller hjemme foran fjernsynet.



USA's kvindelandshold har vundet fire VM-guldmedaljer og er altså det kvindelandshold, der har vundet flest VM-guldmedaljer.





**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**



## SVINGEDE SVÆRDET

Sværd er blevet brugt som våben i tusindvis af år. Tænk bare på vores egne vikinger, der sejlede rundt og erobrede land i hele Europa. Deres sværd var store og grove, men senere udviklede man en slankere og mere bøjelig model, der blev kaldt en kårde, og som bl.a. blev brugt til dueller. En kamp, hvor to mænd kæmper, indtil den ene dør.

## DEN FINE FÆGTEKUNST

Da dueller med tiden blev forbudt, opstod der skoler, hvor adelsmænd lærte det, man kaldte den noble fægtekunst. På den tid var det meget fint at kunne fægte, og der blev skrevet tykke bøger om det.

## BIP, DU ER RAMT!

I dag fægter man med maske og en elektronisk sensor på våbenet, der bipper, når man bliver ramt. Der konkurreres i tre forskellige discipliner. Kårde, fleuret og sabel. I 2015 vandt Danmark den første VM-medalje i 65 år, da Patrick Jørgensen vandt bronze ved VM i Moskva.



Italien har verdensrekorden i flest VM-guldmedaljer i fægtning. Fra 1921 til 2023 har de vundet 122 VM-guldmedaljer.



# GOLF

## STOP, I KONGENS NAVN!

Man mener, at golf stammer fra Skotland. Det var i hvert fald det første sted, sporten blev populær. Faktisk blev golf så populært, at den skotske konge James II i 1457 var nødt til at forbyde spillet. England truede med at angribe Skotland, og så mente kongen ikke, at hans mænd skulle spille tiden på golf, når de i stedet kunne træne bueskydning og sværdkamp.

## FORNEM SPORT

Før i tiden var golf en sport for rige mennesker, som blev spillet i fine klubber, hvor det var meget svært at blive medlem. Dengang handlede det mere om, hvem man var, end hvordan man spillede. I dag spilles golf af alle slags mennesker og er en meget populær sport over hele verden.

## STÆRK SOM EN BJØRN

I Danmark hedder vores mest vindende spiller gennem tiden Thomas Bjørn. I 1996 blev han den første danske vinder af en turnering på golfens Europa Tour. I 2018 blev han kaptajn for det europæiske Ryder Cup-hold. Ryder Cup er en turnering, hvor 12 af de bedste spillere fra USA kæmper mod 12 af de bedste spillere fra Europa.



Verdens længste golfslag blev slået i 1974 af Mike Austin og er på 470,9 meter.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**



# HÅNDBOLD

## HVEM OPFANDT HÅNDBOLDSPILLET?

Rent faktisk var det en dansker, der opfandt håndboldspillet. Han var lærer og hed Holger Nielsen. Han skrev de første regler for spillet ned i 1906. I de første mange år blev håndbold spillet udendørs, da der ikke var ret mange byer, der havde en idrætshal. De steder, hvor man kunne spille indendørs, var meget primitive, blandt andet et sted kendt som "kostalden", hvor der var stengulv. Det gjorde det ret hårdt for knæene at være stregspiller.

## VM BLEV UDSKUDT

Det første indendørs VM i håndbold blev holdt i Tyskland i 1938, men på grund af 2. Verdenskrig (1939-1945) blev det næste VM først holdt i 1954. Det første VM i indendørs håndbold for kvinder blev holdt i 1957. Nu om dage spiller man VM i ulige år og EM i lige år.

## DANMARK OG HÅNDBOLD

Danmark er en meget dygtig håndboldnation både på kvinde- og herresiden. Vores kvinder har blandt andet vundet OL-guld to gange, EM-guld to gange og VM-guld én gang. Vores herrer har både vundet OL, EM og VM – og faktisk er det danske herrelandshold de eneste, som har formået at forsvare og vinde VM-guld tre gange i træk i 2019, 2021 og 2023! Vores mest kendte håndboldspillere gennem tiden er Anja Andersen og Mikkel Hansen.



De franske herrer har vundet seks guldmedaljer til VM i perioden 1995-2017.





**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

# KAJAK

## HURTIG TIL HAVS

Kajak er et grønlandsk ord, der direkte oversat betyder jægerbåd. De små hurtige kajaker er blevet brugt til jagt og fiskeri af Grønlands urbefolkning, inuitterne, i mange hundrede år. De var dog ikke lavet af glasfiber som de moderne kajaker, men havde et skrog af ben eller træ, der blev overtrukket med sælskind.

## SLØVT TRÆ

Som sportsgren var kajak med første gang ved OL i Paris i 1924 som demonstrationssport, men kom først rigtig med i Berlin i 1936. Det første VM blev holdt i 1938. Dengang var kajakerne lavet af træ og ikke nær så hurtige som i dag.

## MASSER AF VAND

I dag er det meget populært at ro i kajak herhjemme. Særligt havkajak er en stor ting, da vi jo har rigtig meget hav i Danmark. Vi har en rigtig dygtig kajakroer, der hedder René Holten Poulsen. Han har vundet både EM og VM i enerkajak.



Verdensrekorden i 200 meter enerkajak for herrer er på 33,38 sek. og blev sat af engelske Liam Heath i 2017.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

# MOUNTAINBIKE

## HURTIG SUCCES

De første rigtige mountainbikes kom frem sidst i 1970'erne, og herefter tog det hurtigt fart. Inden da havde en flok unge i Californien sat lidt tykkere dæk på deres almindelige cykler og drønet ned ad stejle bakker. Ofte med fare for at brække både arme og ben. Allerede i 1986 var mountainbiken den mest solgte cykel i USA.

## TJEK PÅ TEKNIKKEN

Der findes mange forskellige grene inden for mountainbike-løb, men den fornemste er nok terrænløb, hvor man kører på nogle meget svære ruter, der kræver en virkelig god teknik. Det er også den eneste mountainbike-disciplin, der er med til OL.

## JERN HENRIK

I Danmark har vi haft en fantastisk mountainbike-kører, der hedder Henrik Djernis. Han vandt VM i mountainbike tre gange i træk fra 1992 til 1994. Den kendte danske cykelrytter Jakob Fuglsang begyndte på mountainbike, inden han gik over til at blive landevejsrytter.



Verdens højeste hastighed på mountainbike på grus blev målt i 2017, da Markus Stöckl fra Østrig kørte 167,7 kilometer i timen.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

# RONING

## PÅ DEN LANGE BANE

Den første virkelige kaproning blev afholdt i 1715 på floden Themsen, der løber gennem London. Den mest berømte kaproning blev afholdt første gang i 1829 og udkæmpes stadig hvert år. Også på Themsen. Det er en kaproning på 6800 meter mellem de to universiteter Oxford og Cambridge.

## HØJ SØGANG

Ligesom sejlsport skulle roning have været med ved de første moderne Olympiske Lege i 1896 i Athen. Men roningen blev aflyst på grund af dårligt vejr, da konkurrencerne skulle foregå på åbent hav.

## VENNER MED ÆNDER

Ved de Olympiske Lege i 1928 i Amsterdam stoppede roeren Henry Pearce sin båd halvvejs i løbet for at lade en andefamilie passere. Han vandt guld alligevel.

## GULD-DRENGE

I Danmark havde vi den berømte Guldfirer, der sejlede i en letvægtsbåd, og som i perioden 1994-2016 blandt andet vandt tre OL-medaljer og otte VM-guldmedaljer.



Hamish Bond og Eric Murray fra New Zealand har verdensrekorden på 6.08,50 min. i 2000 meter uden styrmand.





**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

# RUGBY

## HÅND PÅ BOLDEN

Rugby blev i 1823 opfundet på en skole i England, der hed Rugby. Under en normal fodboldkamp samlede en af eleverne pludselig bolden op og susede af sted med den under armen.

## POPULÆR FINALE

Ved OL i Paris i 1900 var rugbyfinalen den begivenhed, der trak flest tilskuere til. 6000 i alt. Frankrig vandt over Tyskland, og franskmændene havde den første sorte deltager ved OL med på deres hold.

## INGEN ULOVLIGE TRICKS

I dag er rugby en af verdens største idrætsgrene, og i flere lande er den nationalsport. Blandt andet i Wales og New Zealand. I Danmark er sporten meget lille, vi er mere til fodbold og håndbold. Selvom rugby kan virke voldsomt, da spillerne tit støder ind i hinanden, er der rigtig mange regler, så man undgår ulovligt spil.



Fra 1998 til 2021 har New Zealands kvindelandshold vundet seks VM-guldmedaljer.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

# SKEETSKYDNING

## LEVENDE DUER

Skeetskydning kaldes også lerdueskydning, men duerne har ikke altid været af ler. Før i tiden skød man også efter levende duer, og der er stadig lande i verden, hvor man dyrker denne ubehagelige sport.

## EN OMMER

I internationale konkurrencer skyder man efter et antal lerduer, der bliver sendt af sted hurtigt efter hinanden. Det er sket, at en skytte har ramt alle sine duer. Hvis lerduen sendes i luften på et forkert tidspunkt, fx før skytten har meldt klar, får han eller hun et forsøg til med en ny due..

## GODT SKUDT

Selvom vi er et lille land, har Danmark stolte traditioner i skeetskydning. Skeetskytten Kjeld Rasmussen vandt guld ved EM i 1975 og guld ved OL i 1980 i Moskva.



Ved OL i London 2012 slog amerikaneren Kiberley Rhode verdensrekorden og blev den første, der fik 99 ud af 100 point i den kvindelige skeetskydnings-konkurrence.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

# SKATEBOARD

## SURFING UDEN BØLGER

Engang i 1950'erne fik nogle surfere i Californien den idé, at de ville surfe på asfalten. Derfor satte de nogle rulleskøjtehjul under en træplade, der lignede et surfbræt. Siden da er der sket rigtig meget, og skateboarding er en kæmpe sportsgren over hele verden.

## FØRSTE VM

Det første officielle VM i park skateboarding blev dog først holdt i 2018. Det foregik i Kina med 72 skatere fra 23 forskellige lande. Konkurrencen blev afholdt i den olympiske skaterpark og blev vundet af Pedro Barros fra Brasilien.

## RUNE ER RÅ

I Danmark har vi en ret berømt international skater, der hedder Rune Glifberg. Han vandt guld ved X-Games i 2008 og 2009 og er to gange blevet kåret som den bedste skater i verden. Den ene gang på vert-rampe og den anden gang i bowl.



Verdens højeste skateboardhop er udført af Danny Way fra USA i 2015 og er på 7,7 meter.





**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**



# TAEKWONDO

## GAMMEL SPORT, UNGT NAVN

Taekwondo er en koreansk kampsport, hvor man bruger spark, slag og blokeringer. Sportens rødder er mere end 2000 år gamle, men selve navnet kom først til i 1955.

## NATIONALSPORT

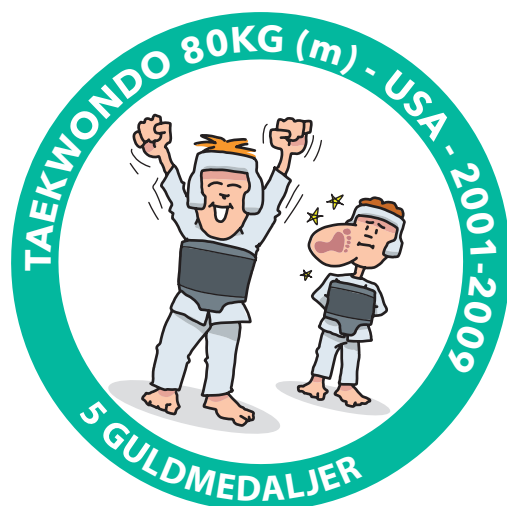
I 1971 blev taekwondo udnævnt til nationalsport i Sydkorea, og i alle større sydkoreanske byer findes der rigtig mange taekwondo-skoler, som for det meste underviser børn.

## KAMPSPORT OG CAMPING

Taekwondo kom til Danmark i slutningen af 1960'erne. Det var to hollandske instruktører, som begyndte at undervise i taekwondo rundt omkring på campingpladser i Danmark. I 2007 sikrede danske Ky Tu Dang sig verdensmesterskabet i taekwondo i disciplinen 'teknik'. Det var første gang, Danmark hentede VM-guld i teknik. Det var også første gang, at Korea blev besejret i disciplinen ved et VM.



Det amerikanske herrelandshold har vundet fem VM-guldmedaljer i sværvægt fra 2001-2009.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

## UDSPRING FRA PLATFORM

### OP I TÅRNET

Det tidligste billede, man kender af en, der springer i vandet fra et tårn bygget af mennesker, er mere end 2000 år gammelt. Så spring fra tårn eller platform, som det kaldes i dag, er noget, vi mennesker har gjort i mange, mange år.

### UNDERVANDSKAMERA

Udspring er en rigtig favorit blandt publikum, da det er fantastisk flot at se de ofte meget svære spring udført helt perfekt. I moderne tid er det blevet ekstra populært, da man jo også filmer springerne under vandet, når de har ramt overfladen. Det kunne man ikke i gamle dage.

### DOBBELT SÅ FLOT

Spring fra platform foregår på 5, 7½ og 10 meter. Spring fra 10 meter er det, de fleste helst vil se, da man fra den højde kan lave de allerflotteste og sværeste spring. Man springer også to samtidigt. Det kaldes synkronspring. Dommerne giver karakterer fra 0 til 10 point, og man kan maksimalt opnå 123 point.



Den kinesiske herrespringer Jian Yang fik som den første i verden i 2014 123 point ud af 123 mulige i spring fra 10 meter platform.





## STORE, STÆRKE MÆND

Stærke mænd har siden oldtiden optrådt på markeder og ved fester. Som sportsgren kom vægtløftning frem i slutningen af 1800-tallet. Det første VM for mænd blev afholdt i 1922. Det første VM for kvinder i 1987.

## KUN ÉN HÅND

Vægtløftning begyndte med, at man løftede med én hånd. Senere kom stangen til, og det blev en meget teknisk sport, der skulle udføres helt korrekt.

## OLDGAMMEL DANSK REKORD

Danmark har haft få vægtløftere af international klasse, men ved De Olympiske Lege i Athen i 1896 fik danskeren Viggo Jensen guld. Det er meget længe siden. I nyere tid er det Rusland og Kina, der har vundet mange af de store konkurrencer. Vægtløftning er desværre en af de sportsgrene, hvor der er rigtig meget doping. Man taler nu om, at sporten skal være ren, det vil sige, at der ikke skal være noget doping. Ellers er det ikke sikkert, den kan beholde sin plads ved OL i Paris i 2024.



Verdens stærkeste mand er fra Georgien og hedder Lasha Talakhadze. Supersværvægteren har verdensrekorden i vægtløftning på samlet 492 kilo i de to vægtløftningsdiscipliner 'træk' og 'stød'.





**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**



## PÅ MED SEJLET

Windsurfing opstod i 1960'erne i USA. I 1967 blev der taget patent på det første sejlbræt. Ved at sætte sejl på et surfbræt var man ikke afhængig af store bølger, og windsurfing blev hurtigt populært over hele verden. I høj grad også i Danmark, hvor vi har en lang tradition for sejlsport.

## HÅRD HAVSPORT

Der er blevet afholdt VM siden 1973 og DM siden 1985. I begyndelsen sejlede man konkurrencer på Mistral-brættet, men fra 2006 gik man over til RS:X-brættet. Windsurfing stiller store krav til sejlerne - både hvad angår kondition og styrke. Det er helt klart den mest krævende form for sejlsport, der findes.

## MEST FOR SJOV

Selvom vi i Danmark er rigtig dygtige til sejlsport, har vi aldrig vundet medaljer til det officielle RS: X Verdens-mesterskab i windsurfing. Dog vandt Helene Elmer i 1986 VM i slalom.



Fra 1991 til 1996 vandt Maud Herbert guld i kvindernes VM fem gange.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

## 4 X 100 M. STAFET

### LANGSOM MAIL

I gamle dage, før vi havde e-mail og alt mulig andet elektronik, kunne det tage lang tid at få en besked frem til folk. Derfor havde man nogle dygtige løbere, som spurtede af sted med en depeche. En slags brev, hvor der stod en besked. Når den ene løber så blev træt, gav han brevet videre til en frisk løber, som så løb videre. Det er historien bag det, vi i dag kender som stafetløb.

### STAFET ER FEDT

Der findes stafetløb inden for alle mulige sportsgrene. Orienteringsløb, langrend, skiskydning, hurtigløb på skøjter og moderne femkamp. De mest berømte stafetløb er dog dem, som løbes til VM og OL i atletik, og særligt 4 x 100 meter er der rigtig mange, der ser frem til.

### SPRINTER-FABRIK

Hverken de danske mænd eller kvinder har nogensinde kunnet være med i kampen om medaljerne til de store turneringer som VM, EM og OL. Her er det USA og Jamaica, der dominerer. Det er helt utroligt, at et lille land som Jamaica, der har halvt så mange indbyggere som Danmark, har så mange dygtige sprintere. Man taler om, at Jamaica nærmest er en hel fabrik for sprintere.



Verdensrekorden i 4 x 100 stafet for mænd er på 36,84 sekunder og blev sat i 2012 af Nesta Carter, Michael Frater, Yohan Blake og Usain Bolt fra Jamaica.





# JUDO

## DEN STORE JUDOMESTER

Judo er en japansk kampsport, der blev opfundet i 1800-tallet af en mand ved navn Jigoro Kano. Dengang var den helt store selvforsvarsmetode Ju-Jitsu, der var opdelt i mange forskellige systemer. Hvert system havde deres specialer, f.eks. kast, holdegreb, spark, armlåse eller våben.

## KAMPEN MOD KÆMPEN

Kano begyndte i en tidlig alder at udtænke nye teknikker, da han ikke var særlig stor. Han vejede på det tidspunkt 50 kg og kæmpede tit mod en modstander, der vejede 100 kg. Han tabte hver gang, selvom han havde at tabe. Han gik derfor i gang med at gennemgå alle teknikker for at finde teknikken, der kunne besejre en kæmpe. Det blev til kastet Kata guruma, som han brugte i kamp – og næsten altid vandt med.

Selv ved at bruge meget lidt styrke er det muligt at kaste en modstander i gulvet, når man først har lært at bryde hans balance.

## BRUGT I MODSTANDSKAMPEN

Judo kom til Danmark i 1943 og blev brugt under 2. Verdenskrig som træning af modstandsbevægelsen. Dansk judo har aldrig rigtigt vundet medaljer til VM og EM, men det er også meget få, der dyrker judo i Danmark, selvom det egentlig er en ret gammel sportsgren.



De franske herrer har vundet ti VM-guldmedaljer i klassen +100 kg fra 2007-2017.





**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**



## LIGE SPORT

Dressur-ridning er en af de eneste sportsgrene, hvor mænd og kvinder konkurrerer på lige fod, ud over når mænd og kvinder fx spiller mixed double i tennis.

## OLDGAMMELT VENSKAB

Mennesket og hesten har en lang historie sammen, og allerede i 300-tallet f.Kr. skrev den græske historiker Xenofon noget meget klogt om ridekunsten. Den moderne konkurrencesport er kun lidt over 100 år gammel, og i begyndelsen var deltagerne for det meste militære officerer i uniform.

## STOR I DANMARK

Ridning er en af de største idrætsgrene under Danmarks Idrætsforbund med over 70.000 medlemmer fordelt på ca. 400 klubber. I dressurridning har vi en dansker, Cathrine Dufour, der er blandt de ti bedste i verden.



Tyskland (1994-2018) og England (2014-2022) har begge vundet fire VM-guldmedaljer, men England har vundet mest i nyere tid.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**



## ET ORDENTLIGT SVING

Den forskudte barre er en af disciplinerne i redskabsgymnastik, hvor man udnytter forskellen i højde mellem de to barrer til at få nogle kæmpestore sving. De to barrer er to træstænger, der er hængt op i en stålkonstruktion. Man må godt bruge en springtrampolin, når man skal tage afsæt til sin øvelse. Det gælder så om at mestre den enkelte øvelse med kontrol og sikkerhed, og jo sværere øvelsen er rent teknisk, desto flere point får man. Men gymnasten bliver også bedømt på sin kropsholdning og øvelsens rytme, og ikke mindst hvor sikkert man lander på sine ben, når man rammer gulvet; tit efter en dobbelt salto eller noget andet halsbrækkende.

## ØST ER STØRST

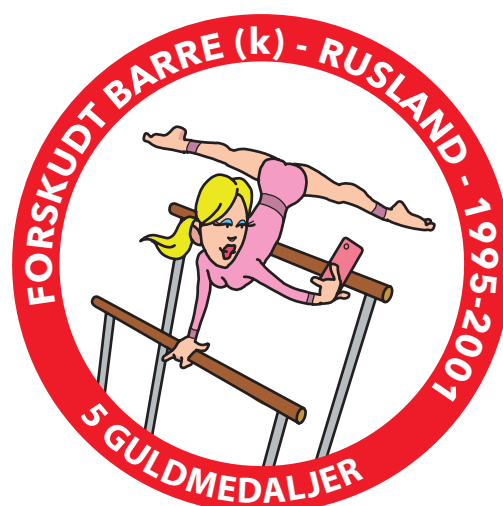
Unge piger fra Østeuropa har gennem årene været suveræne i redskabsgymnastik, og da den rumænske gymnast Nadia Comaneci som den første scorede ti point ved OL i Montreal i 1976, havde dommerne ikke tavler, der kunne vise det. Så i stedet for 10.0 stod der 1.00 på pointtavlerne.

## INGEN DANSKE MEDALJER

Danmark er ikke med i kampen om medaljer til de store internationale turneringer, men VM i idrætsgymnastik, som redskabsgymnastik også kaldes, kommer til Danmark i 2021.



De russiske kvinder har vundet fem VM-guldmedaljer i forskudt barre fra 1995 til 2001.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

# RINGE

## EN HJÆLPENDE HÅND

Ringene er en øvelse i herrernes redskabsgymnastik. Ringene hænger 2,55 meter over gulvet, så gymnasten har brug for én til at løfte sig op, når øvelsen starter. Gymnasten skal herefter udføre en række øvelser – bl.a. mindst to håndstande. Det er der, hvor gymnasten står helt stille med strakte arme og vandrette ben. Det er ret svært i et par ringe, der hænger i nogle snore i loftet.

## DEN PERFEKTE LANDING

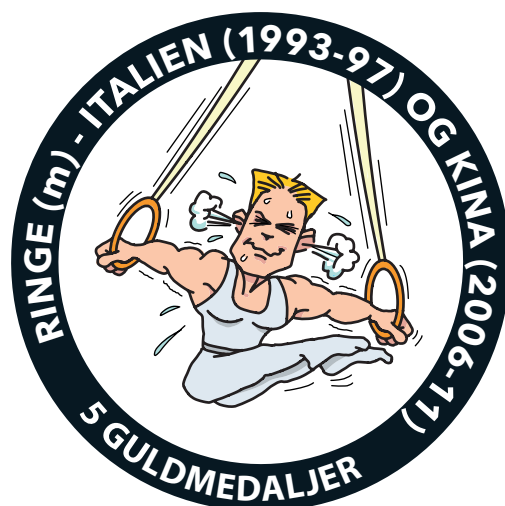
Når gymnasten er færdig med sin serie af øvelser og udfører det afsluttende spring, så skal landingen på måtten nedenunder også være sikker og stabil – han skal gerne lande med samlede ben og fødder og stå stille ved landingen. Bliver der taget skridt i forskellige retninger ved landingen, så vil det trække fra i point. Disciplinen kræver stor styrke, og gymnasten skal have fuld kontrol over alle muskler i kroppen for ikke at ryge ned eller miste balancen.

## VI ER LIDT RINGE I DANMARK

Danmark har ikke rigtig vundet noget i denne sportsgren, hvor der er mange stærke kinesere og russere, men også italienerne er rigtig stærke i ringene.



Italien har vundet 5 guldmedaljer i internationale turneringer fra 1993 til 1997, det samme har Kina fra 2006 til 2011.





**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

# 100-METERLØB

## VERDENS HURTIGSTE

100-meteren regnes for kongedisciplinen inden for atletikken. Den finale, alle venter på i spænding, når der er OL eller VM i atletik. Hvem er verdens hurtigste mand eller kvinde? I mange år var den magiske grænse at nå under ti sekunder på 100 meter. Den grænse blev brudt ved OL i 1968 af amerikanske Jim Hines og holdt i 15 år.

## LILLE NATION, STORE TALENTER

Nu til dags er det den lille nation Jamaica med knap tre millioner indbyggere, der dominerer hos sprinterne. Både verdens hurtigste kvinde og verdens hurtigste mand er fra Jamaica: Shelly-Ann Fraser-Pryce og Usain Bolt. Atletik er en meget vigtig ting i skolerne i Jamaica, og ligesom man andre steder i verden spiller fodbold overalt på gader og strande, arrangerer børnene hele tiden kapløb og drømmer om at blive klodens hurtigste mand eller kvinde.

## ET SEKUND TAGER 900 ÅR

En amerikansk forsker har regnet sig frem til, at mennesket om 900 år vil kunne komme under 9 sekunder på 100 meter. Ingen danskere har nogensinde løbet 100 meter under 10 sekunder.



Verdensrekorden i 100-meterløb for mænd er på 9,58 sekunder, sat af Usain Bolt i 2009.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

# STANGSPRING

## GRØFTESPRING

I mange sumpede områder, fx i Friesland i Holland og ved Vesterhavet, hang der i hundredvis af år lange stænger på husene, som man tog med og brugte, når man skulle springe over et vandløb eller lignende. Det sparede tit folk for en stor omvej.

## HALSBRÆKKENDE

I starten, da man begyndte at konkurrere i stangspring, var det en ret så halsbrækkende disciplin. Atleterne brugte en lang bambusstang og landede på et tyndt lag grus. Der var ikke nogen store, fede skumpuder dengang. Man sprang dog også kun næsten halvt så højt som i dag.

## KÆMPE TEKNISK SPRING

For 100 år siden var verdensrekorden kun et stykke under fire meter. Men som med mange andre sportsgrene, fx cykelløb, er materialerne blevet bedre og bedre. I dag er stængerne lavet af en speciel fiberglasblanding og er ret kostbare. Springteknikken er også blevet udviklet gennem årene og er i dag næsten en hel videnskab.

## SLÅR SIN EGEN VERDENSREKORD

Svenskerne har verdensrekorden i indendørs stangspring, men Danmark har aldrig i nyere tid vundet nogen internationale medaljer i denne disciplin. Svenske Armand Duplantis satte i 2020 verdensrekord i stangspring ved at springe 6,18 meter, men her i september 2023 lykkedes det ham faktisk at forbedre den, så den nu lyder på 6,23 meter.



Verdensrekorden i stangspring indendørs for mænd er sat af svenske Armand Duplantis og er på 6,23 meter.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**



## VÆGT BAG SPRINGET

Længdespring er en klassisk atletikdisciplin, som har været kendt siden oldtiden. Dengang havde atleterne vægte i hver hånd, som de svingede fremad, når de tog afsæt for at få mere fart på. De slap så vægtene igen midt i springet. Ved de første Olympiske Lege havde man også stående længdespring. Altså et spring, hvor man ikke måtte tage tilløb. Det blev aldrig særlig populært.

## LAAAANG REKORD

Amerikaneren Jesse Owens sprang 8,13 meter i 1935, en rekord, der holdt helt til 1960. Den nuværende rekord er endnu vildere end Jesse Owens' gamle rekord. Den er på 8,95 meter og blev sat af Mike Powell i 1991. Hvis ingen slår den i år, har den til næste år stået i 30 år. Nogle mener, at grunden til, at den ikke er slået endnu, er, fordi mange af de bedste sprintere nu til dags koncentrerer sig om at løbe 100- og 200-meterløb. Før i tiden var det normalt, at de rigtig gode sprintere også sprang længdespring.

## DANSK EUROPAMESTER

Det bedste danske resultat står Renata Pytelewska Nielsen for. Hun vandt guld ved indendørs-EM i 1996.



Verdensrekorden i længdespring for mænd er på 8,95 meter og blev sat af amerikanske Mike Powell i 1991.







## KUGLESTØD

### KANONSJOV SPORT

Man kan næsten se det for sig. Engelske soldater i 1500-tallet, der i deres fritid konkurrerer om, hvem der kan støde en kanonkugle længst. Det siges, at den engelske konge Henrik 8. var en fremragende kuglestøder.

### TUNGE SKYTS

Vægten på kanonkuglerne var 16 pund (7,26 kg), det samme som vægten på de kugler, der i dag benyttes af mænd; kvindernes kugler vejer fire kg. Det er strengt forbudt at kaste kuglen; den skal stødes med en skubben-  
de bevægelse. Lidt på samme måde, som hvis du skubber til en dør med én hånd.

### VENDTE RYGGEN TIL

Før 1950 stod kuglestøderne med siden til, men amerikaneren O'Brien tænkte, at hvis han stod med ryggen til, kunne han skabe mere rotation og derved sende kuglen længere væk. Han havde tænkt rigtigt, for det er den teknik, man bruger den dag i dag.

### JÆTTESTORE JOACHIM

Mange østeuropæiske lande har historisk set været rigtig gode til kuglestød, men Danmark kan også være med her. Den kendte politiker Joachim B. Olsen vandt i sine unge år et hav af internationale medaljer. Blandt andet fik han sølv ved OL i 2004 og guld ved EM i 2005.



Verdensrekorden i kuglestød for mænd er på 23,56 meter og blev sat i 2023 af Ryan Crouser.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

# HØJDESPRING

## ET KÆMPE HOP

Disciplinen har været kendt siden oldtidens Grækenland, men har i de sidste 100 år gennemgået en enorm teknisk udvikling. En af de første berømte rekorder blev sat i 1829, da briteren Thomas Anderson blev noteret for højden 1,60 meter. Siden da er verdensrekorden blevet hævet med 85 cm til 2,45 meter.

## MIRAKLET I MEXICO

Men det største mirakel af alle skete på det olympiske stadion i Mexico City i 1968. Folk sad og måbede, da amerikaneren Dick Fosbury forbedrede den olympiske rekord i højdespring med sensationelle seks cm. Og han gjorde det med et spring, ingen havde set før: I stedet for – som normalt – at løbe frem og hoppe over, vendte Fosbury i sidste øjeblik ryggen til og gled baglæns over overliggeren. Dick Fosbury havde øvet sig på springet, siden han gik i skole. Hvad springet hed, vidste ingen, heller ikke Dick Fosbury. Derfor opkaldte man det efter ham. I dag er det den teknik, alle højdespringere bruger.

## FLYVENDE DANSKER

I Danmark har vi haft en europamester i højdespring. Han hed Jesper Tørring og sprang 2,25 meter i 1974 i Rom.



Verdensrekorden for kvinder er ikke slået siden 1987, hvor Stefka Kostadinova fra Bulgarien sprang 2,09 meter.



# HAMMERKAST

## SMED MED VÆRKTØJET

Hammerkast stammer fra Skotland, hvor man i gamle dage brugte en rigtig smedehammer til at kaste med. Ved de traditionelle skotske Highland Games kastes der stadigvæk med smedehammer.

## EN HAMMERFARLIG SPORT

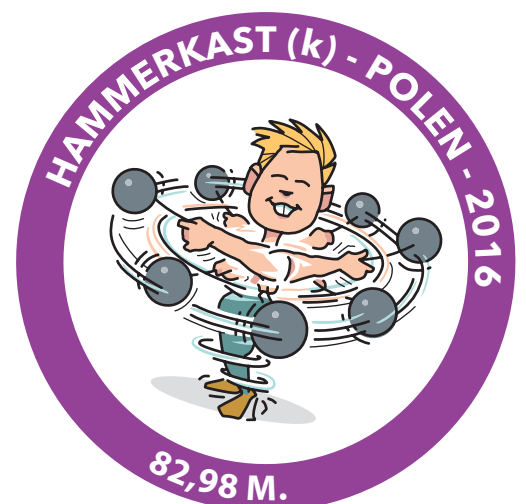
Den hammer, man bruger i dag, ligner ikke en rigtig hammer, men er en kugle, der er fastspændt på en stålwire. Atleten svinger tre-fire gange rundt om sig selv og slynger så kuglen af sted. Det er ikke en helt ufarlig sport, da kuglen, som udøverne svinger rundt om sig selv, vejer det samme som kuglen i kuglestød, men har meget mere fart på. Kuglen i hammerkast kommer da også meget længere ud end i kuglestød. I kuglestød stødes kuglen ud på over 20 meter. I hammerkast på over 80 meter. På kvindesiden er de russiske kvinder uhyggeligt stærke.

## KVINDER, DER KASTER

I Danmark er den unge Celina Julin et stort talent, men hun har dog endnu ikke vundet nogen internationale konkurrencer.



Verdensrekorden i hammerkast for kvinder er sat af polske Anita Włodarczyk i 2016 og er på 81,08 meter.







## SPYDKAST

### TEGNEDE PÅ VÆGGEN

På gamle hulemalerier ser man ofte tændstikmænd, der kaster med et spyd mod et bytte. Nogle af disse vægtegninger er over 30.000 år gamle, så mennesket har kendt til spyd rigtig, rigtig længe.

### KLASSISK SPORT

I oldtidens Grækenland var spydkast en af de fem klassiske discipliner sammen med længdespring, diskoskast, løb og brydning. Man er dog i tvivl, om de sigtede efter at ramme et bestemt punkt, eller om det ligesom i dag drejede sig om at kaste længst. I gamle dage var det kun mænd, der kastede med spyd, men i 1932 kom kvinderne også med til OL.

### PAS PÅ SPYDDET

Den berømte tjekkiske spydkaster Jan Zelezny nåede næsten ud på 100 meter i 1990'erne med et kast på 98,48 meter. De sidste 20 år har man dog flyttet spyddets tyngdepunkt af sikkerhedshensyn, så de nu kun når ud på omkring 90 meter.

### STÆRKE NORDISKE BRØDRE

Svenskerne og finnerne var før i tiden rigtig dygtige spydkastere, men danskerne har aldrig rigtig gjort sig gældende inden for denne disciplin.



Verdensrekorden i spydkast for kvinder er på 72,28 meter og blev sat i 2008 af tjekkiske Barbora Spotakova.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**

## 100 M. FRI SVØMNING

### HELT TIL HAVS

Svømning var med fra den allerførste af De Moderne Olympiske Lege, som foregik i Athen i Grækenland i 1896. Konkurrencerne fandt sted i det åbne hav, fordi det var for dyrt at bygge et rigtigt svømmestadion.

### KONGELØBET

I dag er det igen blevet populært at lave konkurrencesvømning i åbent hav, da det indgår som en del af en triatlon. Men ellers foregår det i bassiner med internationale mål. Ligesom 100-meterløbet er kongedisciplinen inden for atletikken, er 100 meter fri det inden for svømningen.

### CRAWL ER COOL

Fri svømning er ikke en stilart ligesom butterfly eller rygcrawl; man må svømme, som man vil. Dog vælger langt de fleste at svømme crawl, da det regnes for den hurtigste måde at svømme på.

### SEJE SVØMMEPIGER

Amerikanerne og australierne er gennem tiden løbet med de fleste svømmemedaljer, men Danmark har også haft mange dygtige svømmere, blandt andre Jeanette Ottesen og Pernille Blume.



Verdensrekorden i 100 meter for mænd er på 46,91 sek. og indehaves af César Cielo fra Brasilien.



**REKORD  
i SPORT**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**



## VANDPOLO

### SIDDE PÅ TØNDEN

Vandpolo er opstået nogenlunde samtidigt i USA og England. Sporten har fået sit navn fra en amerikansk form af spillet, hvor man sad på tøndes og slog til bolden med en stav som i almindelig polo. Almindelig polo foregår bare på hesteryg. I England og Skotland blev det spillet i floder og søer, og spillet mindede om en slags rugby - bare i vand.

### PJASKVÅD HÅNDBOLD

Il dag minder vandpolo meget om håndbold i vand. De to kæmpende hold har hver sin huefarve. Som regel blå eller hvid. Huerne bruges til at beskytte ørerne, og så viser de også spillerens nummer. Hvert hold består af en målmand og seks markspillere. En kamp har fire perioder af otte minutters effektiv spilletid. Et angreb må max. vare 30 sek., så skal der afsluttes.

### LILLE SPORT I DANMARK

Sporten er ikke særlig stor i Danmark, og vi har aldrig vundet hverken EM eller VM.



Det amerikanske kvindelandshold har vundet syv VM-guldmedaljer i perioden 2003-2022.

