

LESENDE FORBILDER

FØR du ser videoen: hva tenker du er sammenhengen mellom lesing og idrett?

FELIX BALDAUF

1. Hvilken idrett driver Felix med?
2. Hvordan hjelper lesing Felix med å være til stede og glemme alt annet?
3. Hva mener Felix er det fineste med å lese bøker?
4. Hvorfor har Felix alltid med en bok i sekken?
5. Hvordan har bøker hjulpet Felix med å bearbeide ting fra barndommen?
6. Hva heter boka som endret livet til Felix, og hva slags bok er det?
7. Hva heter boka om Felix og hvem har skrevet den?

EIRIN MARIA KVANDAL

1. Hva er Eirin nesten avhengig av og hvorfor?
2. Hvordan har lesing hjulpet Eirin med å nå de sportslige målene sine?
3. Hvordan gir lesing Eirin avkobling og fri?
4. Hvilken opplevelse trekker Eirin frem som den beste i karrieren?
5. Hva skulle Eirin ønske at alle kunne fått oppleve?
6. Hva er forskjellen mellom skihopp og skiflyvning?

MAGNUS SØNDENÅ

1. Lesing har gjort ham til en bedre idrettsutøver. På hvilken måte? Er du umiddelbart enig i at det er mulig?
2. Hvordan kommer han i “sonen” til en kamp?
3. Hva er fornuftige valg gjennom en dag, ifølge Magnus?
4. Hva er det Magnus visualiserer?
5. Hvordan mener Magnus at lesing hjelper ham med konsentrasjonen under en håndballkamp?
6. Magnus kobler av når han leser, men det er ikke hovedårsaken til at han leser. Hva mener han med det?
7. Hvordan kan lesing bidra til å gjøre deg bedre til å finte?
8. Hva slags leser er Magnus, ifølge ham selv, og hva legger han i det?
9. Hvorfor mener han at det er best å sovne til en bok enn med ansiktet inn i en skjerm?

OTHELIE HØIE

1. Hva er idretten til Othelie?
2. Hun sier at “kampen kan snu på et millisekund”. På hvilken måte henger dette utsagnet sammen med at bøker skjerper hodet?
3. Hvorfor må hun fokusere på én ting når hun leser? Og hvorfor er det bra for henne ifølge henne selv?

4. Hvordan klarte hun å hente inn poeng i den første VM-kampen i 2023?
5. Hun forteller om en stor fordel med å ha en fysisk bok foran seg. Hva er det?
6. Hva mener hun at man "får lukta av boka"?
7. Hun mener at hun mentalt sett er en sterkere idrettsutøver fordi hun leser. Hvorfor det?
8. Hva får man trent på uten at man legger merke til det, når man leser?

LARS EGGEN RISMARK

1. Hva er det de aller beste spillerne er flinkest til, ifølge Lars?
2. Hva har lesing hatt å si for Lars sin egen evne til å blokkere ut støy og kun fokusere på arbeidsoppgavene på banen?
3. Hvilken bok trekker han fram som et fint leseminne fra barndommen?
4. Hvilken bok har hatt mye å si for ham i sin idrettskarriere?
5. Hva slags forbilder kan være med på å skape en idrettskarriere?
6. Hva er viktig, og ikke viktig når man skal velge bok, ifølge Lars?

HALVOR EGNER GRANERUD

1. Hvilken bok kan ha bidratt til at Halvor vant Hoppuka i 2023, ifølge ham selv?
2. Hvorfor kan ikke serier bidra i å være prestasjonsfremmende på samme måte som en bok?
3. Hva slags bøker liker Halvor å lese?
4. Halvor mener litteraturen gir ham et fristed. Hva tror du han legger i det, og på hvilke måter kan lesing bidra til å gi deg det samme?

PER-ANDERS KURE

1. Hvordan kan lesing bidra til å gi deg bedre konsentrasjon, ifølge Per-Anders?
2. Hva betyr stevne i idretten til Per-Anders?
3. Hvorfor lytter Per-Anders til lydbok på stevnedager?
4. Hvilken bok husker Per-Anders at ble lest høyt for ham og brødrene i barndommen?
5. Når er det Per-Anders leser?
6. Hva tar Per-Anders som et tegn på at han har en god leseopplevelse?
7. Hvilken bokserie har Per-Anders akkurat startet på, og hva inspirerte han til det?

ETTER å ha sett denne videoen: hva tenker du nå er sammenhengen mellom lesing og idrett?