



Ingrid

Anne

Keri

Wenche

Henriette

Katrine

Ragna

'Bändan's' Aerobic 1983

TRIMJUNGEL GUIDE



— Smil mens du trener! Insisterer Ingrid Braathe.

Ketil Gudim forlenger muskler på «pinebenken».

I kjølvannet av Jane Fonda-bølgen dukker det stadig opp nye treningsvarianter...

Flate mager og vekter i handa. Karl Jacquesson i aksjon.



— Når du trener f.eks. jazzballett, trenger du rytmesans, progresjon. Her slipper du å konsentrere deg så mye om hva du skal gjøre, følger trinn etc., men kan konsentrere deg om at det du gjør er riktig.

Kari har danset siden hun var et neve stor, og har sin utdannelse fra USA og England. Hun påpeker behovet for en obligatorisk utdannelse for instruktører. — Det forskes hele tiden på området, og man kommer stadig frem til nye ting. Det er f.eks. øvelser jeg gjorde for ett år siden som jeg ikke ville gjort i dag. Nå kan hvem som helst starte et kurs, og det er mange instruktører som aldri burde vært det. Jeg pleier å si at det ikke finnes dårlige elever, bare dårlige lærere.

JAZZIBICS

Hva er det som skjer der en gjeng med gærne damer står og skriker? Jo, det er Jazzibics. Jazz for dans, ib for Ingrid Braathe og ics for aerobics. Gladjenta fra TV, du vet.

Jazzibics har samme formål som aerobics, nemlig å komme i form, men legger større vekt på variasjon, koordinasjon og dans.

— Kropp er gøy — det er jazzibics i et nøtteskall, sier Ingrid. — Du skal glede deg til å komme på trening, for først da er hensikten ved å trene oppnådd.

— Her er det ikke noe press om ferdigheter, fortsetter hun. — Det er viktig at du lytter til din egen kropp og gjør det du føler du klarer. For her konkurrerer du kun med deg selv og ikke med andre.





K.I.S.S.

«Jævla muslimhore, kom
deg ut av landet som
har tatt imot deg med
åpne armer. Du er ikke
velkommen i dette
landet. Fjern deg fra
TV-en og vit hvor du
har din plass.»

«Jeg skal finne deg
en dag når du ikke
venter det. Da skal
du få smake ditt eget
blod og jeg skal
tørke det av hendene
mine med glede, for
da vet jeg at jeg har
gjort jobben min.»

Hat mot kvinner i det offentlige rom

«Om du vil leve,
tenker du deg godt om
før du åpner kjeften
din neste gang.»

«Du er ikke egnet for videre reproduksjon og burde skytes»

Hat mot kvinner i det offentlige rom

MERK: Kommentarfeltet i denne saken –

som omhandler nettopp netthets - ble til dels ødelagt av sleivete og tildels krenkende ytringer mot enkeltpersoner, grupper og motdebattanter. Vi valgte derfor å stoppe den i natt.

«Jeg skal finne deg

gang.»

«Du er ikke egnet for videre reproduksjon og burde skytes»

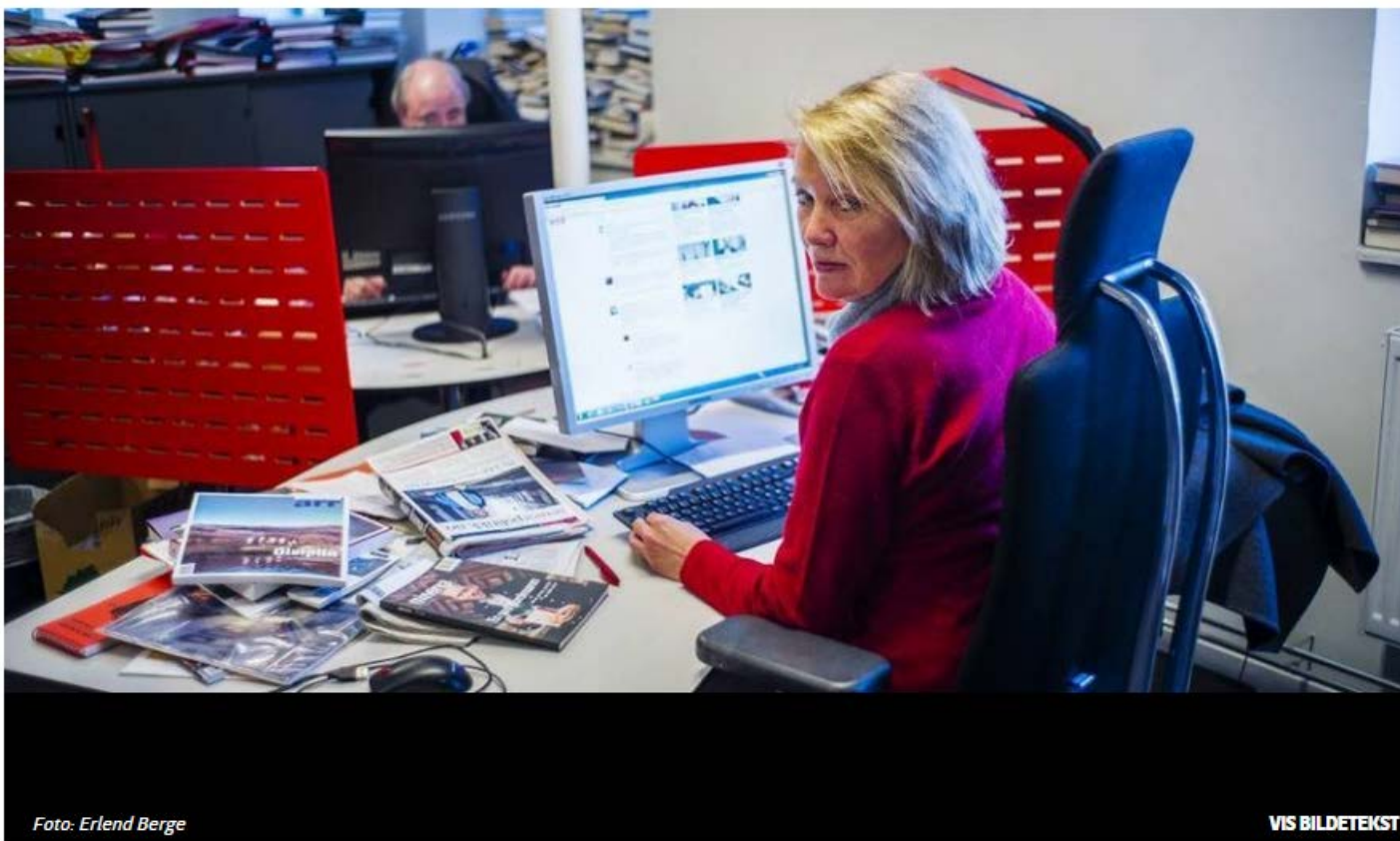


Foto: Erlend Berge

VIS BILDETEKST

Blir hetset hver dag, uansett hva hun skriver

Kjønnsrettet sjikane på nett har blitt en del av hverdagen. Dagbladets Marie Simonsen har også fått drapstrusler.

Johan Christian Heuch

(1838-1904)

- «Enhver kvinnes deltagelse i det offentlige liv, og da navnlig hennes deltagelse i det politiske liv, er signalet så langt fra til hennes frigjøring at det tvert imot er signalet til hennes fornedrelse, til hjemmets forstyrrelse, familielivets følgende





Katie Pavlich

@KatiePavlich



Follow

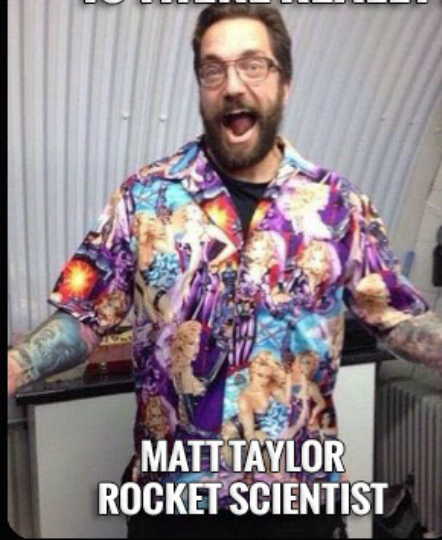
Here's to Matt Taylor, the badass who helped land a tiny machine on a comet 300 mil miles away ow.ly/i/7EIAJ #Shirtgate #shirtstorm

1:24 PM - 20 Nov 2014

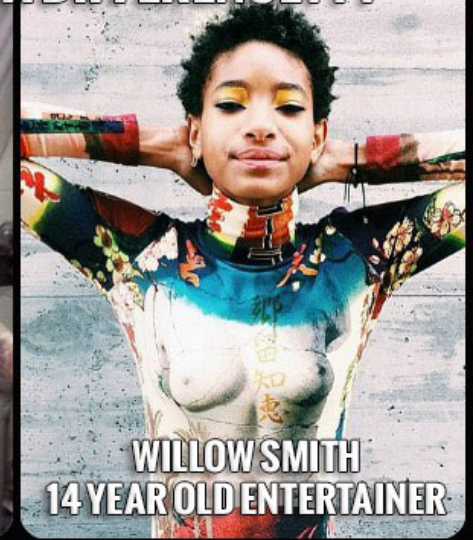
192 RETWEETS 244 FAVORITES



IS THERE REALLY A DIFFERENCE???



MATT TAYLOR
ROCKET SCIENTIST



WILLOW SMITH
14 YEAR OLD ENTERTAINER



Caroline Criado-Perez deletes
Twitter account after new
rape threats

Status for ytringsfriheten i Norge



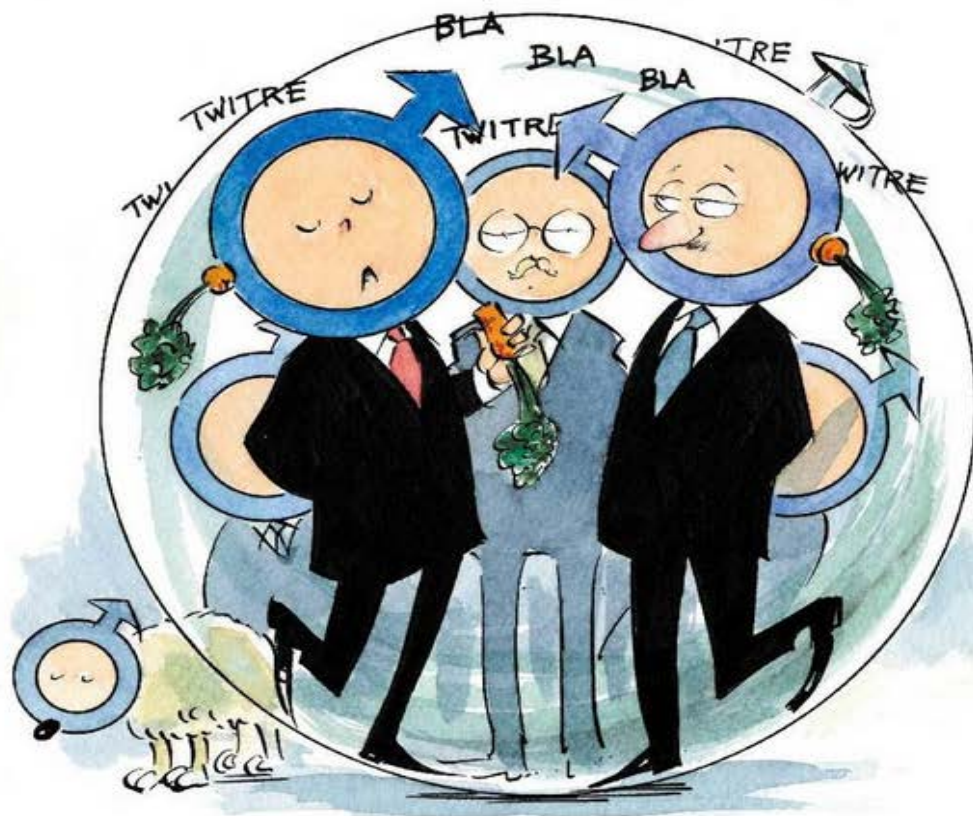
Hovedrapport fra prosjektet

Tid for stemmeskifte

CECILIE ASKER KOMMENTATOR

OPPDATERT: 11.JUN. 2013 11:35

Pin it



Tid for stemmeskifte
Et større problem
enn at mange
kvinner frykter
det de ikke bør
tåle, er at de
frykter det de
faktisk må tåle.

CECILIE ASKER KOMMENTATOR
OPPDATERT: 11.JUN. 2013 11:35

Pin it



Tid for stemmeskifte

Skru opp

**volumeet på
ute stemmen!**



SANDRA BORCH | *blogg*

Kvinner selv er blitt den største utfordringen i kampen om likestilling

19.02.2014 | 20:08 4 kommentarer



Del



Tweet



Del



E-post

Ragni Løkholm Ramberg drar opp en debatt om feminisme i Nordlys. Og jeg er langt på vei enig i hovedbudskapet om at å være feminist ikke er det samme som å «heie» på alle andre kvinner. Jeg har aldri bedt noen heie meg frem, jeg har derimot bedt folk komme med konstruktiv kritikk og ikke drapstrusler når de er uenig med meg. Konstruktiv kritikk er med på å bygge opp sterke kvinner som gjennom mange tøffe kamper kommer seg opp og frem.

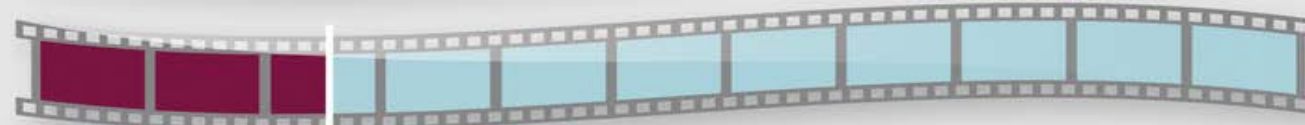
Feminisme for meg handler om akkurat det. Om at vi trenger tøffe kvinner som tørr å ha troen på seg selv.



GLOBAL ALERT: GIRLS ARE NOWHERE TO BE "SCENE"

31%

of speaking roles are occupied by females



23%

of films feature a female protagonist



1 FEMALE
VISIBLE FOR
EVERY 2.24 MALES

Females are missing in action in ACTION/ADVENTURE films. Only 23% of speaking characters in this genre are female.



(South Korea sets itself apart with female occupying **half** of the leading roles, while China featured the highest number of **gender balanced casts**.)



10%

of all films have a gender balanced cast



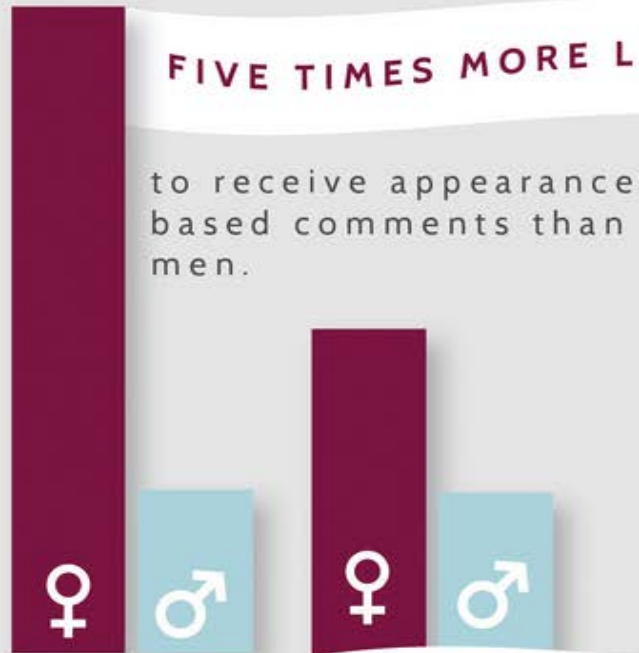
A RAY OF HOPE : MORE FEMALE FILMMAKERS, MORE FEMALE CHARACTERS ON SCREEN



NO MATTER THE TERRITORY, FEMALE CHARACTERS CANNOT ESCAPE AN EMPHASIS ON APPEARANCE

FIVE TIMES MORE LIKELY

to receive appearance based comments than men.



TWICE AS OFTEN SHOWN

in sexually revealing clothing, or with some nudity.



SEXUALIZATION BY AGE



TEENS



ADULTS



MIDDLE
AGED

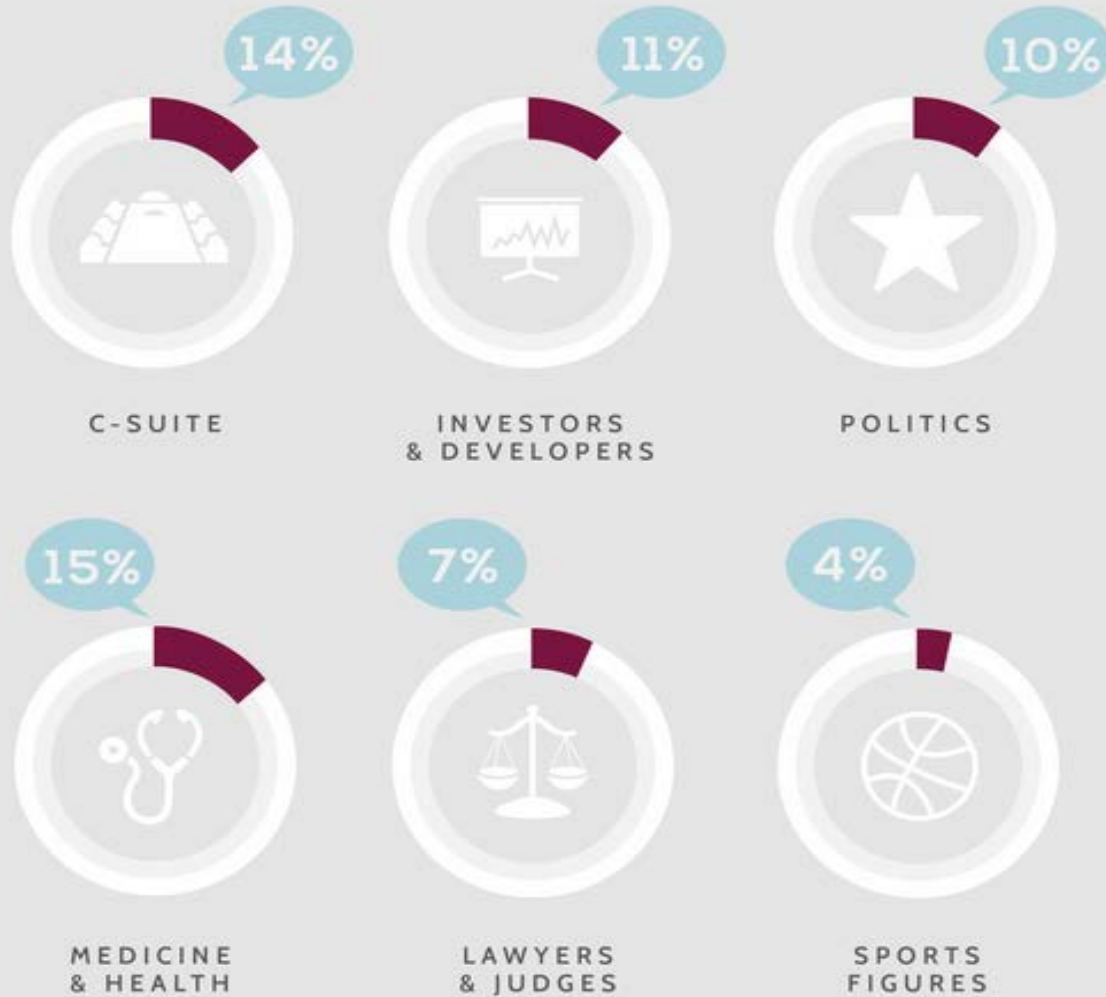
fictional females aged





FEMALE EXECUTIVES ARE AN ENDANGERED SPECIES IN INTERNATIONAL FILMS

WOMEN'S VISIBILITY BY CAREER



The US, Russia, Germany, France & Australia show the highest discrepancy between employed women on-screen and in the real world.





NO SEEDS BEING PLANTED FOR WOMEN AND GIRLS IN STEM



Men outpace women in on-screen STEM careers roles

7 to 1

ENGINEERING



9%

of roles
went to women

TECHNOLOGY



17%

of roles
went to women

LIFE & PHYSICAL
SCIENCES



12%

of roles
went to women



NO SEEDS BEING PLANTED FOR WOMEN
AND GIRLS IN STEM



IF SHE CAN SEE IT, SHE CAN BE IT.

Men

roles

To read the full report and learn more, visit

WWW.SEEJANE.ORG

SICAL
S

Research conducted by the SEEJANE Foundation and the University of
North Carolina at Chapel Hill, showing that only 9% of roles went to women
in the US workforce, while 17% of roles went to women in the UK workforce.

9%

of roles
went to women

17%

of roles
went to women

12%

of roles
went to women

Half your age + 7





Where the hell have you been? I've been slaving over a hot stove all day, and you stroll in, two hours late, without a care in the world...

Nag, nag, nag, nag...







Those photos were
meant just for the two
of us. Breaking up with
him didn't give him the
right to deliberately
humiliate me.



#EndRevengePorn

- CATEGORIES**
- All
 - + Amateur
 - + Anal
 - + Asian
 - + Babe
 - + BBW
 - + Big Ass
 - + Big Dick
 - + Big Tits
 - + Bisexual
 - + Blonde
 - + Blowjob
 - + Bondage
 - + Brunette
 - + Bukkake
 - + Camel Toe
 - + Celebrity
 - + College
 - + Compilation
 - + Creampie
 - + Cumshots
 - + Double Penetration
 - Ebony**
 - + Euro
 - + Exclusive
 - + Fetish
 - + Fisting
 - + For Women ♀
 - + Funny
 - + Gangbang
 - + Gay
 - + handjob
 - + Hardcore
 - + HD Porn **HD**
 - Hentai
 - + Indian
 - + Interracial
 - + Japanese
 - + Latina
 - + Lesbian
 - + Massage
 - + Masturbation
 - + Mature
 - + MILF
 - + Music
 - + Orgy
 - + Outdoor
 - + Party
 - + Pornstar
 - + POV
 - + Pussy Licking
 - + Reality

Hentet fra PornHub 7. desember 2014



Bukkake fuck fest with a busty redhead babe
 159,752 views 🟢 75%



Chayse Evans - No Cum Dodging Allowed
 166,542 views 🟢 74%



Ass whore gets brutal anal sex / painal and
 111,156 views 🟢 56%



White Whore Destruction 1
 1,376,779 views 🟢 78%



Mom Caught me and then I have her
 1,318,756 views 🟢 81%



Raven Bay screams out in pain as she gets
 289,105 views 🟢 74%

SLIK FÅR DU PÅSKE-PENISEN



**1 av 10 kvinner
utsatt for
VOLDTEKT**

SÅ STOR BØR DIN PENIS VÆRE!

Dagbladet

**KJENDIS
HADDE KRØPP
UNDER KLÆRNE**



**Pornokultur
ØKER SALGET**



**SPIS
FE**

og så mye bø

Dagbla

GLA'MELDING TIL SØR-

Her b

**VÅ
V**











SplashNewsOnline.com



Hva kan vi gjøre?

- Mikro
- Mesa
- Makro



