

Flere børn og unge i foreninger

DGI

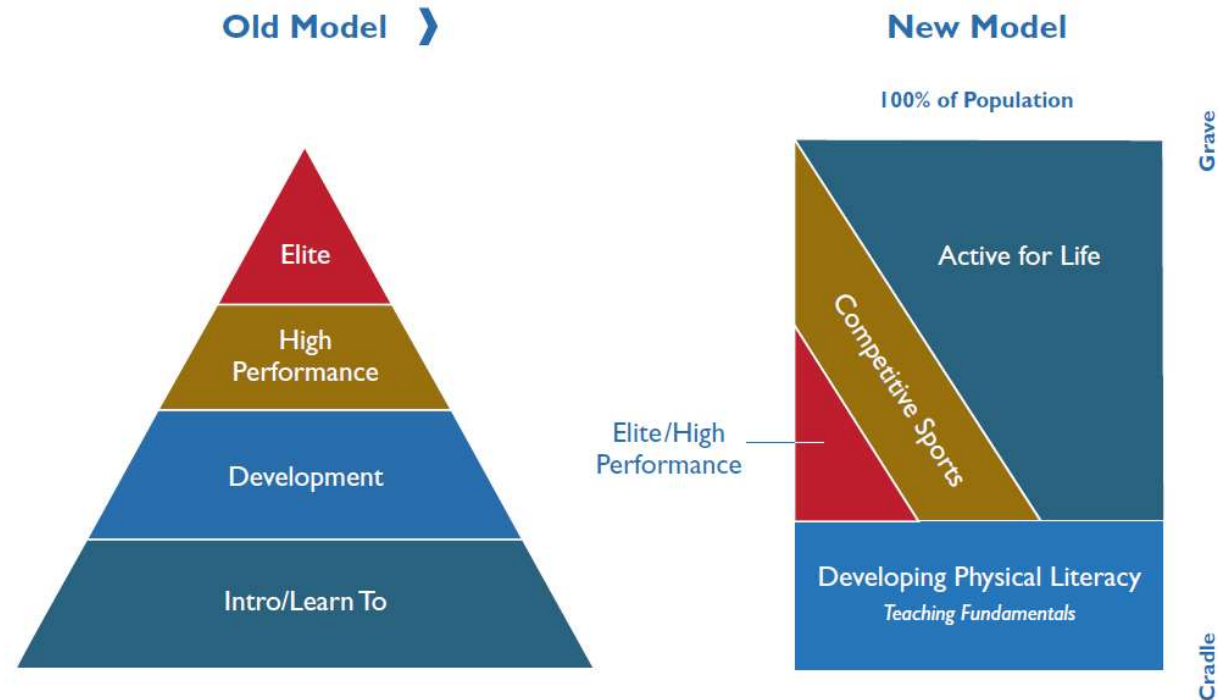
Niels Grinderslev, afdelingsleder, DGI Lab

VIDE ≠ GØRE



Ændret logik: Fra "elite skaber bredde"

- Til "Så mange som muligt, så længe som muligt"



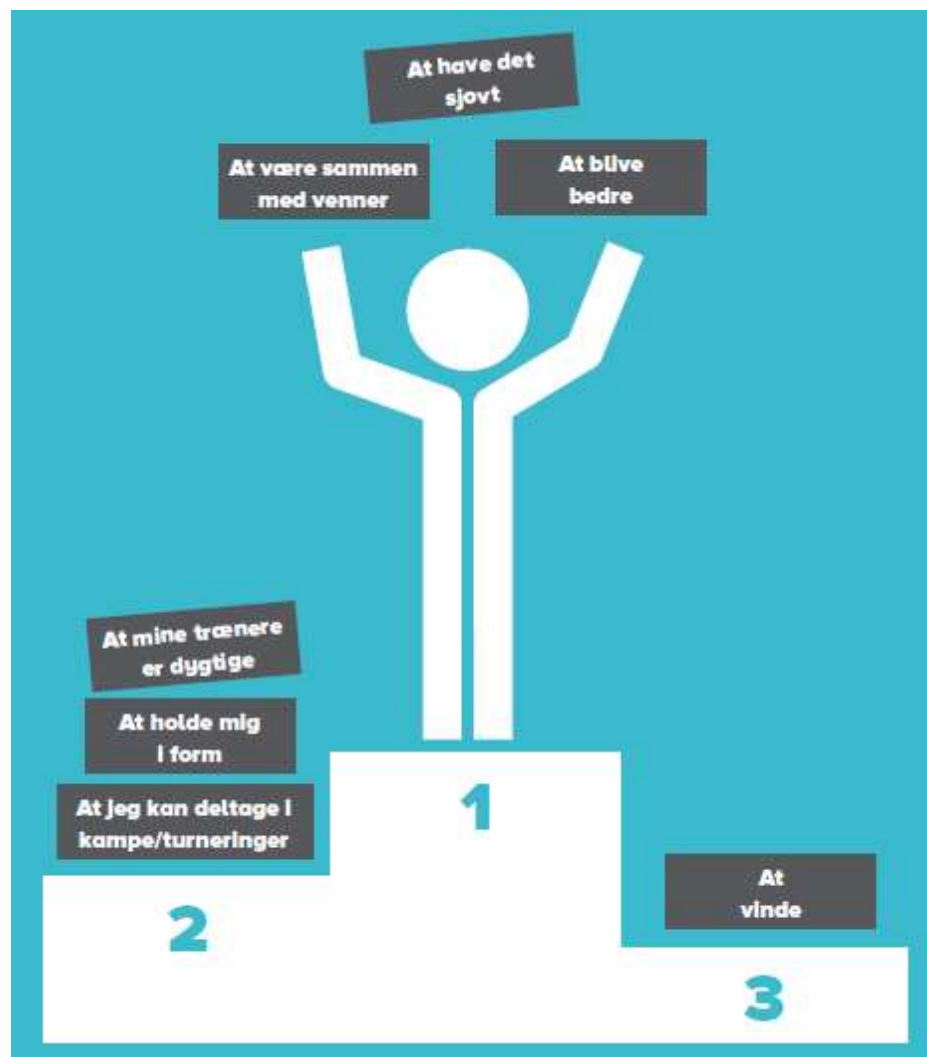
“

*“Unge falder fra på grund af kulturen i nogle foreninger: **‘Go pro or go home’**. Mange vælger i stedet **‘Go Fit’**... - men flere savner **‘Go Fun’**.”*

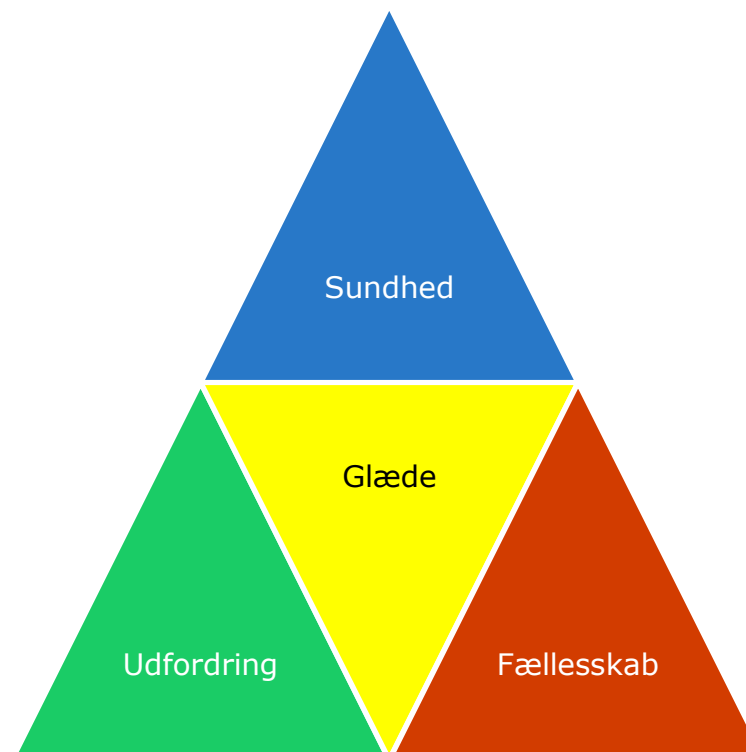
Fra “Børn og unges lige adgang til foreningsdeltagelse”



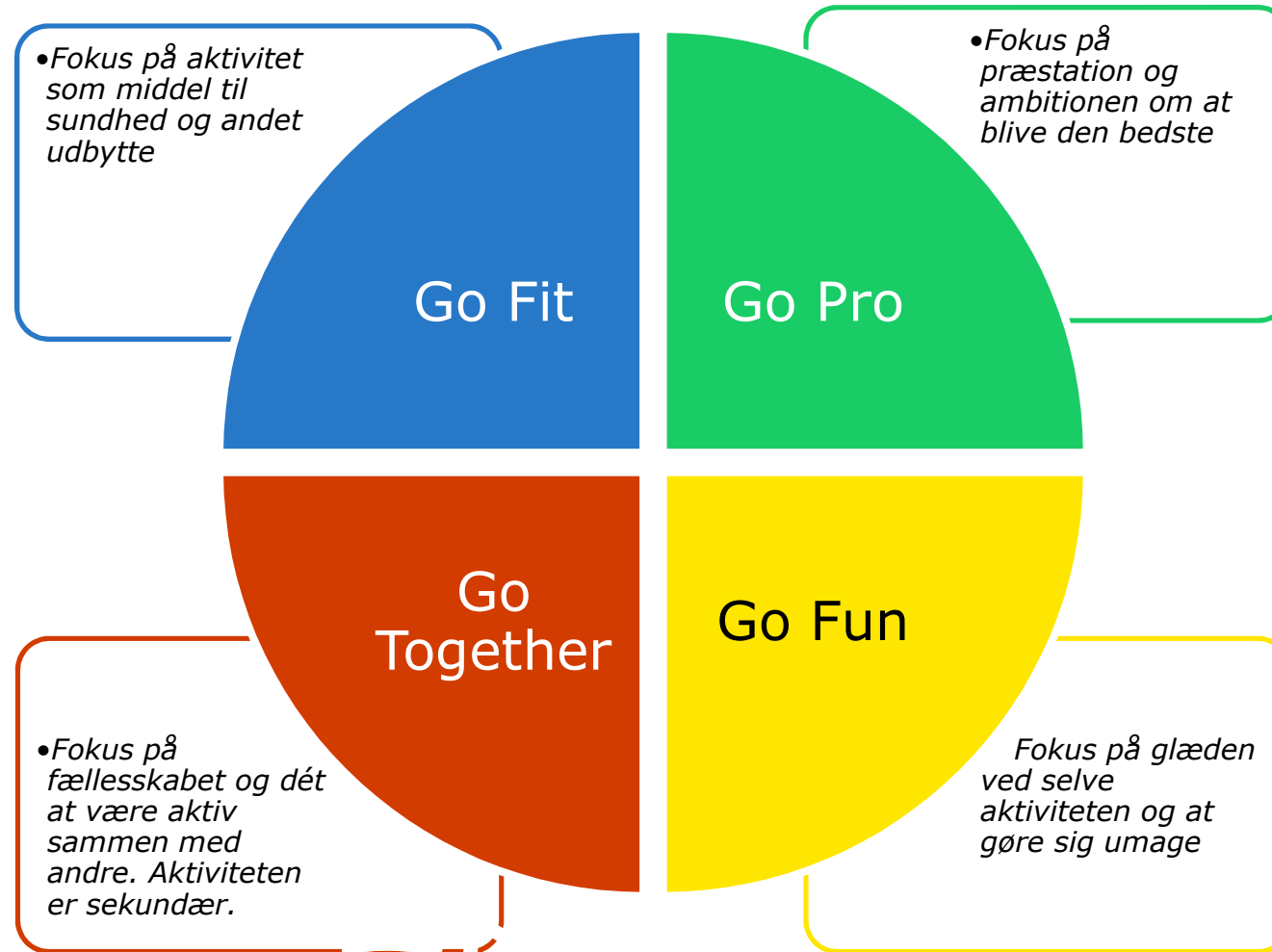
Go Fun – hvad er "sjov"?



Go Fun er idræt med "Glæden i Centrum"



"Go"-begrebernes primære logikker



BÅDE GoPro OG Go Fun - parallelt

Temå: **Brud pige-paradokset**

“Piger er ulogisk hårde ved sig selv – de tror, at hvis de skyder forbi en gang, så er de dårlige”
 Rasmus Hansen, leder af Vindbjerg SF

24 % af piger mellem 16 og 24 år har dårligt mentalt helbred

41 % af piger mellem 16 og 24 år falder, da har et højt stress-niveau

10 % af piger mellem 16 og 24 år falder sig ofte alene. Det gør unge kvinder til Danmarks mest ensomme gruppe

Kilde: Danmarks Statistik Sundhedsrapport 2017

16 Nr. 6 - 2018 **eg.dk/udspil**

Temå: **Brud pige-paradokset**

“Piger er ulogisk hårde ved sig selv – de tror, at hvis de skyder forbi en gang, så er de dårlige”
 Rasmus Hansen, leder af Vindbjerg SF

24 % af piger mellem 16 og 24 år har dårligt mentalt helbred

41 % af piger mellem 16 og 24 år falder, da har et højt stress-niveau

10 % af piger mellem 16 og 24 år falder sig ofte alene. Det gør unge kvinder til Danmarks mest ensomme gruppe

Kilde: Danmarks Statistik Sundhedsrapport 2017

16 Nr. 6 - 2018 **eg.dk/udspil**

Tænk ved hver femte pige mellem 16 og 24 år har dårligt mentalt helbred. Det er det, som Sundhedsstatistikens tal fra 2017. Pigerne falder sig ofte alene, de tror, at hvis de skyder forbi en gang, så er de dårlige. Derfor dropper de fodbolden som ungdom, når de bliver voksne. Det er en paradoks, som Rasmus Hansen mener, bør brydes. Han er leder af Vindbjerg SF, som spiller i den bedste danske liga for kvinder.

Vindbjerg SF kommer til træningslektioner hver tirsdag kl. 18.30 og tirsdag kl. 19.30 på Sønderhøjvej 10 i Sønderhøj. Der er ingen gebyr for at deltage i træningen. Hvis du er interesseret i at deltage i træningen, så kontakt Rasmus Hansen på telefon 26 30 30 30 eller på mail r.hansen@vindbjergsf.dk. Han er leder af Vindbjerg SF, som spiller i den bedste danske liga for kvinder.

24 % af piger mellem 16 og 24 år har dårligt mentalt helbred

41 % af piger mellem 16 og 24 år falder, da har et højt stress-niveau

10 % af piger mellem 16 og 24 år falder sig ofte alene. Det gør unge kvinder til Danmarks mest ensomme gruppe

Kilde: Danmarks Statistik Sundhedsrapport 2017

Temå: **Brud pige-paradokset**

“Piger er ulogisk hårde ved sig selv – de tror, at hvis de skyder forbi en gang, så er de dårlige”
 Rasmus Hansen, leder af Vindbjerg SF

24 % af piger mellem 16 og 24 år har dårligt mentalt helbred

41 % af piger mellem 16 og 24 år falder, da har et højt stress-niveau

10 % af piger mellem 16 og 24 år falder sig ofte alene. Det gør unge kvinder til Danmarks mest ensomme gruppe

Kilde: Danmarks Statistik Sundhedsrapport 2017

16 Nr. 6 - 2018 **eg.dk/udspil**

Rasmus Hansen mener, ikke, at man skal blive så bange for at skyde forbi, som man bliver bange for at skyde ind. Det er vigtigt, at pigerne får lov til at skyde forbi en gang, så de ikke bliver så bange for at skyde ind igen. Det er vigtigt, at pigerne får lov til at skyde forbi en gang, så de ikke bliver så bange for at skyde ind igen.

Vindbjerg SF kommer til træningslektioner hver tirsdag kl. 18.30 og tirsdag kl. 19.30 på Sønderhøjvej 10 i Sønderhøj. Der er ingen gebyr for at deltage i træningen. Hvis du er interesseret i at deltage i træningen, så kontakt Rasmus Hansen på telefon 26 30 30 30 eller på mail r.hansen@vindbjergsf.dk. Han er leder af Vindbjerg SF, som spiller i den bedste danske liga for kvinder.

24 % af piger mellem 16 og 24 år har dårligt mentalt helbred

41 % af piger mellem 16 og 24 år falder, da har et højt stress-niveau

10 % af piger mellem 16 og 24 år falder sig ofte alene. Det gør unge kvinder til Danmarks mest ensomme gruppe

Kilde: Danmarks Statistik Sundhedsrapport 2017

Temå: **Brud pige-paradokset**

“Piger er ulogisk hårde ved sig selv – de tror, at hvis de skyder forbi en gang, så er de dårlige”
 Rasmus Hansen, leder af Vindbjerg SF

24 % af piger mellem 16 og 24 år har dårligt mentalt helbred

41 % af piger mellem 16 og 24 år falder, da har et højt stress-niveau

10 % af piger mellem 16 og 24 år falder sig ofte alene. Det gør unge kvinder til Danmarks mest ensomme gruppe

Kilde: Danmarks Statistik Sundhedsrapport 2017

16 Nr. 6 - 2018 **eg.dk/udspil**



En pige spiller fodbold på Vindbjerg SF. Pigerne spiller i den bedste danske liga for kvinder.

Hver femte dropper fodbolden
 Unge kvinder har det dårligt mentalt, hvis de skyder forbi en gang, så er de dårlige. Derfor dropper de fodbolden som ungdom, når de bliver voksne. Det er en paradoks, som Rasmus Hansen mener, bør brydes. Han er leder af Vindbjerg SF, som spiller i den bedste danske liga for kvinder.

Piger vælger selv, hvor ambitiøse de vil være

Basketballkvindeholdet i Vindbjerg SF spiller i den bedste danske liga for kvinder.

For de sidste år har der været en stor interesse i basketballkvindeholdet i Vindbjerg SF. Holdet består af otte spillere, som spiller i den bedste danske liga for kvinder. Holdets leder er Rasmus Hansen, som er leder af Vindbjerg SF. Han er leder af Vindbjerg SF, som spiller i den bedste danske liga for kvinder.

Hver femte dropper fodbolden
 Unge kvinder har det dårligt mentalt, hvis de skyder forbi en gang, så er de dårlige. Derfor dropper de fodbolden som ungdom, når de bliver voksne. Det er en paradoks, som Rasmus Hansen mener, bør brydes. Han er leder af Vindbjerg SF, som spiller i den bedste danske liga for kvinder.

17 Nr. 6 - 2018 **eg.dk/udspil**



En pige spiller fodbold på Vindbjerg SF. Pigerne spiller i den bedste danske liga for kvinder.

Hver femte dropper fodbolden
 Unge kvinder har det dårligt mentalt, hvis de skyder forbi en gang, så er de dårlige. Derfor dropper de fodbolden som ungdom, når de bliver voksne. Det er en paradoks, som Rasmus Hansen mener, bør brydes. Han er leder af Vindbjerg SF, som spiller i den bedste danske liga for kvinder.

Piger vælger selv, hvor ambitiøse de vil være

Basketballkvindeholdet i Vindbjerg SF spiller i den bedste danske liga for kvinder.

For de sidste år har der været en stor interesse i basketballkvindeholdet i Vindbjerg SF. Holdet består af otte spillere, som spiller i den bedste danske liga for kvinder. Holdets leder er Rasmus Hansen, som er leder af Vindbjerg SF. Han er leder af Vindbjerg SF, som spiller i den bedste danske liga for kvinder.

Hver femte dropper fodbolden
 Unge kvinder har det dårligt mentalt, hvis de skyder forbi en gang, så er de dårlige. Derfor dropper de fodbolden som ungdom, når de bliver voksne. Det er en paradoks, som Rasmus Hansen mener, bør brydes. Han er leder af Vindbjerg SF, som spiller i den bedste danske liga for kvinder.

17 Nr. 6 - 2018 **eg.dk/udspil**

Udspil nr 6 - 2018



Go Fit – Go Together – Go Fun

Jump4fun DGLDK

DGI Kommunen Foreningen Børn og forældre Andre interesserede Om Jump4fun

Venner, bevægelse og sved på panden
På et Jump4fun hold har vi det sjovt sammen, samtidig med at vi

DGI Kommunen Foreningen Børn og forældre Andre interesserede Om Jump4fun

Venner, bevægelse og sved på panden
På et Jump4fun hold har vi det sjovt sammen, samtidig med at vi er i fuld gang med at dyrke motion. Vi fokuserer på bevægelsesglæde, godt kammeratskab og fællesskabsfølelse.
Jump4fun er et landsdækkende træningstilbud for børn og unge med udfordringer. Vi samarbejder med kommuner, lokale foreninger, børn og forældre om at skabe bevægelsesglæde for en bestemt målgruppe.

DGI Jump4fun

Go Fun

Tema 1 **Alsiddig træning skaber bevægelsesglæde**

Leg i træningen giver lyst til bevægelse

I Amager Badminton Club kan børn gå til mikroton. Børnene træner hele kroppen gennem leg og lærer grundbevægelserne i badminton

Det ligner ikke badminton, når du ser på børnenes bevægelser i hallen, der ligger gemt inde i en baggård på Amager. Det eneste, der signalerer badminton, er de buede løfter, de fire grøne bærer med net og en fjerbold hist og her.

Ikke desto mindre træner børnene i hallen mikroton – badminton for tre- til femårige børn og deres forældre. Træningen har sit formål at lære børnene grundbevægelserne i badminton, så de bliver forberedt på at træne mere fokuseret med slag og spil.

»Mikroton skal gøre børnene klar til næste skridt,« siger Morten Juhl Andersen, der er træner for holdet.

Han mener, der er god grund til at starte badmintontræningen i en tidlig alder. Også selvom børnene ikke nødvendigvis forstår spillet.

»I badminton er der mange bevægelser med både arme, ben og koordinations. Det kan være svært, hvis grundbevægelserne ikke er på plads,« siger træneren.

Børnene finder selv på øvelser

Det vigtigste i træningen er, at børnene har det sjovt. De skal også lære grundstenene i badminton, men de skal først og fremmest føle en glæde i træningen.

»Hvis vi trænedes selv i en time, ville børnene blive gode til at svinde. Men de skal også have lyst til at komme igen, og det får de kun, hvis træningen er sjov,« siger Morten Juhl Andersen.

Derfor ligner træningen ikke badminton. I løbet af en time laver børnene kun øvelser mod ketsjer i 10 minutter. Ofte ligner øvelserne enkelt leg.

»Vi håber på at holde børnenes interesse længere ved at lege,« siger træneren.

Meget af inspirationen til øvelserne kommer faktisk også fra børnenes egen leg. Morten Juhl Andersen giver indimellem børnene fem minutters fri leg, hvor han observerer, hvordan de bruger hall og redskaber.

»Flere af dem griber en hulåbning eller tiller rundt med en bold. De er meget fantasifulde og finder selv på rigtig mange lege. Hvis vi tager deres egen leg med ind, så er der også større sandsynlighed for, at de har lyst til at blive ved,« siger han.

Øvelserne oversættes til badminton

Børnene skal ikke blive trætte af svære øvelser, der ikke passer til deres motorik. Derfor sætter Morten Juhl Andersen for, at hver

øvelse træner den mest grundlæggende bevægelse.

»Det handler om at bryde bevægelsen ned til det mest basale. Når vi skal træne et svært slag, så starter vi uden ketsjer, hvor de bare kaster med marte-påsen. For at træne benarbejdet laver vi en fangeleg,« siger han.

Inspirationen har han fra et kursus. Der blev han introduceret for en masse øvelser fra gymnastikken, hvor skålen var at få så meget badminton ind som muligt. På den måde bliver øvelserne oversat fra en idræt til en anden. Så mikroton oversætter fra almindelige tekniske svære badmintonøvelser til små lege og udfordringer for børnene.

I løbet af en træning laver børnene alt fra almindelige kasteøvelser til at ramme en bold med en ketsjer. Der er også øvelser, hvor børnene skal løbe rundt om små møbler eller stå på balancebold.

Selvom Morten Juhl Andersen mener, at der er stor motorisk udfordring i badminton, er han stadig overbevist om, at der er masser af erfaring at hente i andre idrætter.

»Flere af pigerne på holdet går også til gymnastik, og nogle af drengene går til fodbold. Det er tydeligt at mærke på dem, når de går til andet også, at de hurtigere lærer motorikken i badminton. Det har en stor fordel, hvis børnene har anden idræt bag sig,« siger han.

Badmintontræningen i den grønne hal på Amager handler ikke kun om, at børnene skal blive gode til badminton på et senere tidspunkt i livet.

»Forældrene efterspørger en idræt, hvor de kan være sammen med deres børn, så det får de her,« siger Morten Juhl Andersen.

Forældrene hjælper børnene på vej

Der er en dobbelt gevinst i positivt samarbejde med forældrene og de motoriske erfaringer, børnene får med sig fra træningen.

»Forældrene melder positiv tilbage. De kan se, at børnene får rigtig meget ud af øvelserne i deres hverdag også,« siger træneren.

Netop forældrene spiller en vigtig rolle i træningen. Børnene er nemlig aldrig i direkte kontakt med hånden – kun med forældrene.

»Børnene bliver udfordret af forældrene, fordi de vælger mellem at lade børnene vinde og tabe. Det er godt for børnenes træning, fordi de får succes, men de kommer heller ikke for let til sejren,« siger Morten Juhl Andersen.

Spørger du træneren, er det selvfølgelig, at der velstes mellem succes og ingen succes, fordi det er en del af badminton.

»Med succeserne får de lyst til at fortsætte, og når de fortsætter, lærer de mere. Men de skal samtidig lære at gå til skabt,« siger han.



Træningens vigtigste element er, at børnene synes det er sjovt. Derfor vælger træner Morten Juhl Andersen inspiration i børnenes egen leg.



Mikrotonlærer Alex observerer, hvad forældrene efterlyser et hold, hvor de kunne arbejde sig med deres børn. Det har de nu mulighed for hver søndag.

Leg er vigtig
Når børn leger, er deres motivation, bevægelse og leg i sig selv. Men for børn er fri leg også læring. Derfor er det en god idé, at lade børn bestemme over legen selv, fordi de automatisk udvikler sig, gennem alle legens bevægelser. Når børn bevæger sig, fordi de har lyst, er læringsvinden langt større end hvis de føler sig tvunget til en øvelse, der bestemmer legen.

Kilde: Sprog og Psykologi 2018



“

Hvis vi trænede serv i en time, ville børnene blive gode til at serve. Men de skal også have lyst til at komme igen

*Morten Juhl Andersen,
Mikroton-træner i Amager
Badminton Club
(Udspil nr. 1 – 2018)*



“
“De skal have
lyst til at
komme igen...””



The image features a blue background with a grid of light blue lines in the bottom-left corner and wavy lines of varying shades of blue and cyan across the rest of the page. A white rectangular box is positioned on the left side, containing the text 'DGI' in a bold, blue, sans-serif font. A solid black horizontal bar is located above the white box, extending from the right edge towards the center.

DGI