



# BØRN OG UNGE I BEVÆGELSE

PERSPEKTIVER OG IDÉER

# FORORD AF KULTURMINISTER BRIAN MIKKESEN

Jeg hilser denne antologi velkommen i rækken af Kulturministeriets publikationer. Det er på flere måder en ganske utraditionel udgivelse.

Formen på antologien er ny. Vi har ikke tidligere i ministeriet valgt cd-rom-mediet som publikationsform. Men lige præcis til dette formål har vurderingen været, at en kortfattet præsentation af antologiens indhold i en overskuelige papirversion kombineret med en cd-rom med samtlige bidrag i deres fulde ordlyd var den ideelle løsning.

Indholdet af antologien er resultatet af et udredningsarbejde, som er foregået i Kulturministeriets regi siden efteråret 2002 i samarbejde med Undervisningsministeriet og Indenrigs- og Sundhedsministeriet. Til dette udredningsarbejde blev indbudt en – i positiv forstand – broget skare af repræsentanter for idrættens organisationer, idrættens uddannelses- og forskningsinstitutioner, idrætshøjskoler, organisationer og uddannelsesinstitutioner inden for børne- og ungdomsområdet, skole- og institutionsverdenen samt andre ministerier.

Kommissoriet for udredningsgruppen var at belyse idrættens sundhedsmæssige og uddannelsesmæssige dimension, hvilket ligger i direkte forlængelse af udmeldingen i regeringsgrundlæggets afsnit om idræt. Her er ordlyden: “For at øge folkesundheden skal der sættes fokus på den sundhedsmæssige dimension af idrætten. Særligt skal den foreningsbaserede idræt og idræt i uddannelsessystemet, især i folkeskolen, styrkes”.

Der skal ikke herske tvivl om, at idrættens kulturpolitiske dimension først og fremmest er knyttet til foreningsidrætten. Jeg vil basere min idrætspolitik på den organiserede idræt, men sandelig også være opmærksom på vigtigheden af nye partnerskaber mellem den organiserede idræt og andre aktører, der kan være med til at tage de mange udfordringer op, som ligger foran os.

Når vi fra det offentlige overhovedet involverer os i idrætten, er det jo i høj grad med henvisning til de værdier, der ligger i det frivillige arbejde – i det forpligtende fællesskab og i den demokratiske læring, som foreningsarbejdet er så fornemt et udtryk for. For mig er det altså vigtigt at holde fast i, at kultur og fritidsaktiviteter først og fremmest har værdi i sig selv. Netop derved får de den kulturelle kvalitet, som bevirker, at de også kan være nyttige i f.eks. sundhedspolitiske og socialpolitiske sammenhænge.

Det også vigtigt at slå fast, at idræt er en kompleks størrelse, som indeholder elementer fra en række fagområder, f.eks. psykologi, pædagogik, sociologi, historie og fysiologi. Disse fagområder indgår alle på forskellig måde i denne antologi.

Det foreliggende produkt af udredningsarbejdet er en række bidrag, som i sagens natur er særdeles forskelligartede – både i form og i indhold. Men de præsenterer os i al deres brogethed for en viden og en række problemstillinger, som vi – både politikere og praktikere – må forholde os til, hvis vi skal blive i stand til at gøre tingene bedre.

- Det er jo en idrætspolitisk udfordring, at en stigende andel af den voksne befolkning gennem de sidste årtier dyrker idræt uden for foreningerne. Det må politikere og idrætsorganisationer nødvendigvis tage bestik af.
- Når vi har dokumentation for, at det er sundhedsmæssigt og socialt særdeles vigtigt, at bevægelse og idræt indgår i børns dagligdag allerede i førskolealderen, så betyder det, at børneinstitutioner og SFO'er skal inddrages og tildeles et ansvar.
- Endelig finder jeg indlæggene om børns motivation meget tankevækkende. Gør skolen f.eks. nok for at stimulere børn til et liv med tilstrækkelig bevægelse i dagligdagen? Kan idrætsundervisere og -instruktører i praksis tage højde for den sociale baggrund og de forudsætninger i øvrigt, som børn og unge møder idrætten med, så idræt reelt bliver et tilbud til alle børn og unge?

Fokus for udredningsarbejdet er på børn og unge. Det er et alarmerende billede, der tegner sig i de undersøgelser, der er lavet på gruppen af 9-15-årige. En femtedel af denne aldersgruppe er så inaktive, at risikoen for alvorlige følgesygdomme er overhængende. Inaktiviteten truer deres helbred – både nu og i særdeleshed i den nære fremtid. Det er tydeligvis her, der skal sættes ind, hvis vi skal ændre det mønster, der tegner sig, nemlig at gruppen af inaktive børn og unge bliver stadig mere inaktiv og vanskeligere at nå via de gængse foreningsaktiviteter – med de særdeles uheldige “sideeffekter”, vi ser i form af overvægt og alt for tidlig udvikling af forskellige livsstilssygdomme.

Bidragene til udredningsarbejdet bekræfter mig i, at det for det første er utroligt vigtigt få belyst en sag grundigt og fra flere sider – også når det som her drejer sig om at skabe bedre idrætstilbud til flere som et led i livsstilsdannelse – og dernæst at der i fremtiden skal flere parter til at påtage sig ansvaret og løfte denne opgave.

Det er derfor min intention, at “Børn og unge i bevægelse – perspektiver og idéer” skal være et startskud til, at vi i samarbejde sætter initiativer i gang, som viser nye veje for den fremtidige idrætspolitik.

# INDHOLDSFORTEGNELSE

## MINISTERENS FORORD

## BØRNS IDRÆTSDELTAGELSE

### 8 BØRNS IDRÆTSDELTAGELSE 1987-1998

En analyse af skolebørns idrætsdeltagelse baseret på Socialforskningsinstituttets fritidsundersøgelser

Af Knud Larsen – cand.scient.soc., Institut for Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning.

### 14 BØRNS IDRÆTSAKTIVITET, SUNDHED OG SOCIAL BAGGRUND

En søgen efter idrættens muligheder på vej til fornyelse af sundhedsfremmende indsatser

Af Bente Jensen – ph.d., lektor i socialpsykologi, Danmarks Pædagogiske Universitet.

## DE SUNDHEDSMÆSSIGE KONSEKVENSER AF INAKTIVITET

### 27 FYSISK AKTIVITET, BØRN OG SUNDHED

Af Lars Bo Andersen, lic.scient., dr.med., og Vivian Grønfeldt, cand. pæd. idræt og sundhed, (Institut for Idræt – KU) og Karsten Froberg, lektor (Institut for Idræt og Biomekanik – SDU).

### 36 BØRN, UNGE OG MOTION

et globalt perspektiv med fokus på Active Living

Af Finn Berggren – forstander på Gerlev idræts højskole og medlem af den internationale styregruppe for WHO's Global Initiative for Active Living.

## BØRN, BEVÆGELSE OG IDRÆT – MOTIVERENDE OG DEMOTIVERENDE FAKTORER

### 43 RAMMEBETINGELSER OG HVERDAGSLIV

Af Henning Kirk – dr.med., senior konsulent, Forum for Motion.

### 49 BEVÆGELSE PÅ TRODS

Af Ejgil Jespersen – cand.psych., lektor ved Jysk Center for Videregående Uddannelser i Århus og ekstern lektor ved Center for Idræt, Aarhus Universitet.

**58 DEN VENLIGE ISCENESÆTTELSE AF BØRNEIDRÆT  
– KAN DEN BLIVE BEDRE?**  
Af Mia Herskind – forsker, tilknyttet Institut for Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning.

**65 MOTIVERES BØRN TIL BEVÆGELSE, LEG OG  
IDRÆT I SKOLEN?**  
Af Helle Rønholt – ph.d., lektor, Institut for Idræt, KU.

## **IDRÆT OG BEVÆGELSE I FOLKESKOLEN**

**75 STYRKELSE AF IDRÆTSUNDERVISNINGEN  
I FORBINDELSE MED FOLKESKOLEFORLIGET**  
Af Nina E. Nielsen – fagkonsulent idræt, Grundskolen, Undervisningsministeriet.

**77 BØRN OG UNGE, VORES VIGTIGSTE PARTNERE**  
Af Lene Mygenfordt – formand Dansk Skoleidræt og Lise Jeppesen – projektleder,  
Dansk Skoleidræt.

**85 HANDLEPLAN FOR IDRÆT I FOLKESKOLEN**  
Af Per Kølle – skolekonsulent for idræt og de musiske fag, Ballerup Kommune.

**92 IDRÆT I SKOLEVIRKELIGHEDEN**  
Af Torben Vandet – formand for Dansk Idrætslærerforening,  
Seminarielektor på Aalborg Seminarium.

## **PARTNERSKABER**

**99 NYE SAMARBEJDSFORMER I IDRÆTTEN:  
BROBYGNING MELLEM FORENING, SKOLE OG  
INSTITUTION**  
Af Bjarne Ibsen – forskningsleder, Institut for Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning.

**110 KAN FORENINGSLIVET FREMME SUNDHEDEN  
I DANMARK?**  
Af Bjarne Ibsen – forskningsleder, Institut for Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning.

**119 HVERDAGSBEVÆGELSER**  
Af Dorthe O. Andersen – konsulent, Danmarks Idrætsforbund.

**125 FORSKELLIGE IDRÆTSKULTURER. ÉN IDRÆTSPOLITIK?**  
Af Søren Møller – landsformand, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger.

**135 NÅR DER GÅR SPORT I JOBBET**  
Af Bo Isaksen – motionskonsulent, Dansk Firmaidrætsforbund.

**139** PÅ HVILKEN MÅDE KAN PÆDAGOGER OG PÆDAGOGIK BIDRAGE TIL, AT BØRN OG UNGE FÅR LYST TIL ET LIV FULD AF BEVÆGELSE OG KROPSLIGE AKTIVITETER – OG DERMED ET SUNDT LIV

Af Suz Wang – uddannelseskonsulent, Forbundet for pædagoger og klubfolk (BUPL).

**144** IDRÆTSHØJSKOLERNES ROLLE I UDDANNELSESBILLEDET

Af Finn Berggren og Jens Lærke – Gerlev Idrætshøjskole.

## BEVÆGELSE OG LÆRING

**150** VIDEN I BEVÆGELSE

Af Thomas Moser og Søren Kjær Jensen – forskningsleder og konsortiedirektør, Learning Lab Denmark.

**163** HVAD MAN HAR I BENENE, HAR MAN OGSÅ I HOVEDET

Af Tina Skaarup Blenstrup – ergoterapeut, Dansk Center for Undervisningsmiljø.

## ET BUD PÅ FREMTIDEN

**175** HIST HVOR VEJEN SLÅR EN BUGT, LIGGER DER EN FAMAKTOP

Af Steen B. Hansen – foreningsformand i Boldklubben Fremad Valby af 1904.

# BØRNS IDRÆTSDDELTAGELSE





# BØRNS IDRÆTSDELTAGELSE 1987-1998

En analyse af skolebørns idrætsdeltagelse baseret på Socialforskningsinstituttets fritidsundersøgelser.

Af Knud Larsen – cand.scient.soc., Institut for forskning i idræt og folkelig oplysning.

## SAMMENFATNING

Artiklen belyser idrætsdeltagelsen blandt skolebørn i alderen 7-15 år og er baseret på sekundæranalyser af data fra Socialforskningsinstituttets undersøgelser af skolebørns fritidsaktiviteter i 1987, 1993 og 1998. Trods en markant stigning i skolebørns medieforbrug er andelen, der går fast til sport og motion hver uge i idrætsforeninger og sportsklubber, steget fra 64 % i 1993 til 71 % i 1998. Stigningen er størst blandt drenge, men også piger er blevet mere aktive. Ud over de faste aktiviteter deltager halvdelen af alle børn regelmæssigt i idræt i andre sammenhænge, mens omkring hver sjette barn kun deltager i idræt uden for foreningssektoren. Børns deltagelse i idræt, især den del der foregår i idrætsforeninger, er karakteriseret af en vis social skævvridning og af et systematisk frafald blandt de lidt ældre børn.

## INTRODUKTION

Børns idrætsdeltagelse er i al sin mangfoldighed vanskelig at måle nøjagtigt. Problemet er dels at operationalisere idrætsbegrebet i kategorier, der er klart afgrænsede fra andre mere eller mindre beslægtede aktivitetsformer, såsom hverdagsmotion (fx turcykling) og friluftsliv, dels at registrere deltagelsens hyppighed og intensitet med en rimelig præcision.

I Socialforskningsinstituttets undersøgelser af skolebørns fritidsaktiviteter, der er gennemført i henholdsvis 1987, 1993 og 1998, måles idrætsdeltagelsen ved hjælp af to forskellige spørgsmål. I det ene spørges børnene, om de går fast til sport og motion hver uge i en idrætsforening eller sportsklub. Dette spørgsmål er gennemgående i alle tre undersøgelser og giver således mulighed for at belyse udviklingen heri inden for det givne tidsperspektiv.

I det andet spørgsmål, som kun indgår i 1998-undersøgelsen, bedes børnene angive, om de regelmæssigt dyrker nogen af en række på forhånd listede idrætsgrene, og om de i givet fald gør det som medlem af en idrætsforening eller sportsklub, og om de deltager i konkurrencer/turneringer. Dette sidste spørgsmål danner udgangspunkt for beskrivelsen af den aktuelle idrætsdeltagelse, idet besvarelserne heraf giver mulighed for at tegne et mere detaljeret billede af børnenes deltagelsesmønster. Socialforskningsinstituttets undersøgelser bygger på repræsentative udsnit af landets skolebørn i alderen 7-15 år. Der er gjort nærmere rede for de anvendte data i afsnittet "Om data-materialet".



## FORENINGSIDRÆTTENS UDVIKLING 1987-98

Landets mange sportsklubber og idrætsforeninger haft generelt haft fremgang på børneområdet gennem 1990'erne. Efter en årrække med stilstand i slutningen af 1980'erne og begyndelsen af 1990'erne stiger andelen af 7-15 årige skolebørn, der går fast til sport og motion hver uge, således fra 64 % i 1993 til 71 % i 1998.

Det er især drengenes deltagelse, der er steget gennem 1990'erne, men også lidt flere piger er blevet aktive (se Tabel 1). At flere børn dyrker idræt fast hver uge, betyder dog ikke, at man uden videre kan slutte, at de så også samlet set er mere fysisk aktive i hverdagen end tidligere børneårgange. Udviklingen i andre faktorer – fx cykling til og fra skole – har nok så stor betydning for det samlede aktivitetsniveau.

**TABEL 1**

Andel af de 7-15 årige, der i 1987, 1993 og 1998 går fast til sport og motion hver uge, fordelt efter køn (i %).

	1987	1993	1998
Dreng	65	65	74
Piger	64	63	67
I alt	64	64	71

At foreningsidrætten spiller en vigtig rolle i mange skolebørns hverdagsliv, viser sig blandt andet ved, at den indtager en suveræn førsteplads på hitlisten over de forskellige "skemalagte" fritidsaktiviteter.

I alt går 83 % af de 7-15 årige børn til noget fast hver uge. Mange går til flere ting og/eller til den samme ting flere gange om ugen. Ud over sport og motion (71 %), er det især spejder (15 %), samt musik (12 %), sang (7 %), dans og dramatik (6 %), der er udbredte. Ingen af de andre fritidstilbud er dog tilnærmelsesvis så populære som foreningsidrætten, og denne position er endda blevet yderligere konsolideret gennem 1990'erne. Kun idræt er gået frem, hvorimod tilslutningen til især dans og dramatik, men i nogen grad også til musik og spejder har været vigende.

"Truslen" mod den foreningsorganiserede børneidræt – hvis man da overhovedet kan tale om en sådan – synes altså ikke at komme fra de øvrige udbydere i den organiserede fritidssektor. Det er snarere andre tendenser i børnekulturen – først og fremmest den informationsteknologiske udvikling – der kan tænkes at sætte idrætten under pres i de kommende år.

Børneundersøgelserne viser således, at flere og flere børn anvender mere og mere tid på forskellige elektroniske medier. Det samlede forbrug af fjernsyn, video, radio, musikafspillere, computere, spillemaskiner mv. er ikke uventet øget ganske meget fra den første undersøgelse i 1987 til den foreløbigt sidste i 1998. Til gengæld læser børn ikke så ofte som tidligere. Bøgerne har dog holdt stand, men interessen for aviser, ugeblade og tegneserier, er gået klart tilbage. Andre sider af børns kulturforbrug har ikke forandret sig så meget. De går omtrent lige så tit i biografen og på udstillings- og museumsbesøg som i slutningen af 1980'erne, og også andre lejlighedsvis aktiviteter, som cirkus, tilskuer-sport og teater, er på et nogenlunde uændret niveau.

Umiddelbart synes foreningsidrætten altså at have klareret sig ganske godt i kampen om børns opmærksomhed.

Udviklingen i tidsforbruget er dog en ukendt faktor i regnestykket. Socialforskningsinstituttet er først begyndt at måle børnenes tidsforbrug på idræt fra og med 1998-undersøgelsen. Det er derfor uvist, om det gennemsnit på 4 timer og 21 minutter om ugen, der blev målt ved den lejlighed, er større eller mindre end tidligere.

Under alle omstændigheder er tidsforbruget på idræt væsentligt mindre end tidsforbruget på elektroniske medier. Børn i 13-15-års alderen bruger i gennemsnit ca. 50 min om dagen på idræt, men godt 6 timer – altså 7-8 gange så meget – på forskellige former for elektronik. Selv om meget medieforbrug utvivlsomt udgør en slags baggrundstæppe for andre aktiviteter, siger størrelsesforholdet noget om de kræfter, den organiserede børneidræt her er oppe imod.

## IDRÆTSDELTAGELSENS OMFANG OG KARAKTER (1998)

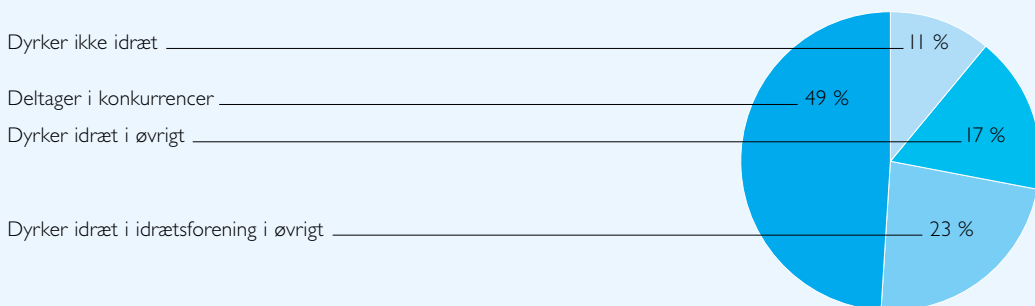
Børns faste aktiviteter som medlemmer af sportsklubber og idrætsforeninger fortæller imidlertid ikke hele historien om deres idrætsudfoldelser uden for skoletiden. At de fleste – hvis ikke alle – lejlighedsvis er med i forskellige idrætslege i deres fritid, forekommer ret selvfølgelig.

Mere overraskende er det måske, at knap halvdelen af børnene (49 %) angiver, at de regelmæssigt dyrker forskellige idrætsgrene uden for den organiserede sektor. Der er som oftest tale om et supplement til de faste foreningsaktiviteter, men hver sjette barn (17 %) dyrker udelukkende idræt i andre sammenhænge, fx i skolefritidsordning eller selvorganiseret. Medregnes denne gruppe, når man op på, at i alt 89 % af alle skolebørn regelmæssigt dyrker en eller anden form for idrætsaktivitet i fritiden, mens en restgruppe på 11 % kun deltager sporadisk eller er helt inaktive (se Figur 1).

Deltagelsen i konkurrenceidræt er markant større i de yngste årgange end blandt voksne. Næsten halvdelen (49 %) af alle 7-15-årige deltager således regelmæssigt i konkurrencer/turneringer, mens knap en fjerdedel (23 %) dyrker andre former for foreningsidræt, der ikke indebærer konkurrencedeltagelse.

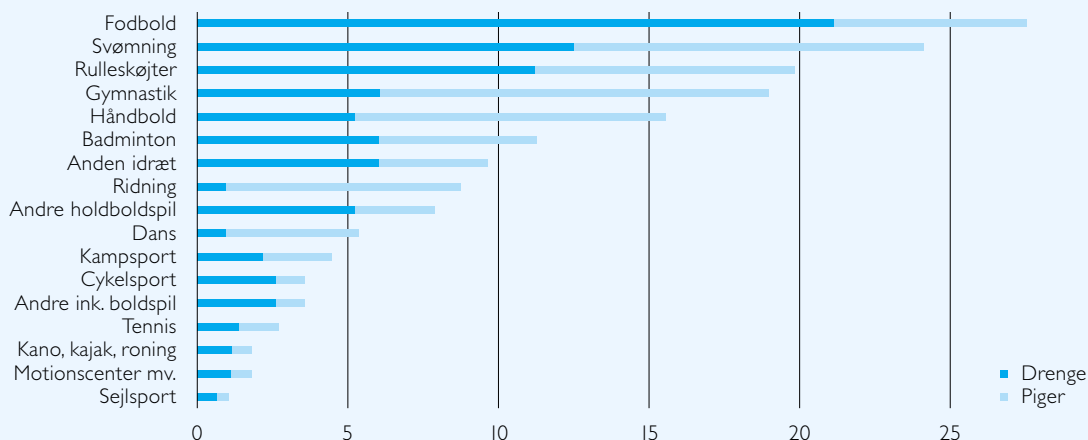
FIGUR 1

Andel af de 7-15-årige, der dyrker idræt regelmæssigt, fordelt efter aktivitetsmåde (i %).



FIGUR 2

Andel af de 7-15-årige, der regelmæssigt dyrker forskellige idrætsgrene, fordelt efter køn (i %).



Børnenes interesse for de respektive idrætsgrene varierer ganske meget (se Figur 2). Fodbold (32 %), svømning (28 %), rulleskøjter (23 %), gymnastik (22 %) og håndbold (18 %) er klart mest populære, men også badminton (13 %) og ridning (10 %) er ganske udbredte. Bortset fra rulleskøjter er det altså de mere traditionelle idrætsgrene, som dominerer billedet blandt de 7-15-årige.

Holdidrætterne er generelt mere udbredte blandt drenge end blandt piger. I alt står der holdidræt på 40 % af drengenes aktiviteter og på 25 % af pigernes. Fordelingen mellem holdidræt og individuel idræt er næsten ens på de forskellige alderstrin. Kun blandt de yngste piger ses en markant lavere deltagelse i holdidræt. Med undtagelse af håndbold, der er klart mest udbredt blandt piger, synes boldspil – såvel individuelle som for hold – i det hele taget at være noget mere populære blandt drenge end blandt piger. Pigerne er til gengæld klart i over-tal inden for idrætsgrene som ridning og dans, og i mindre grad også inden for gymnastik. For så vidt angår idrætter som svømning, rulleskøjter og kampsport er kønsfordelingen derimod ganske lige.

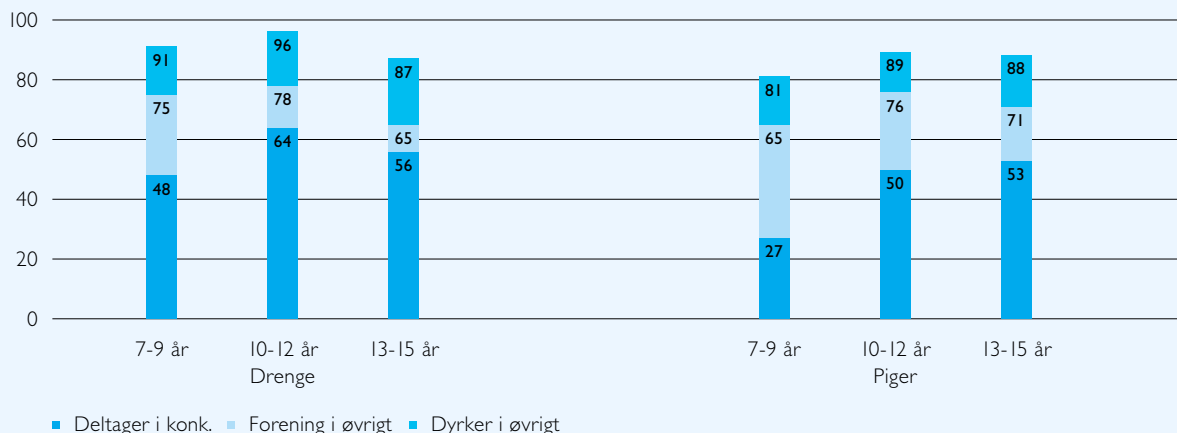
## IDRÆTSDELTAGELSENS PROFIL (1998)

Såvel idrætsdeltagelsens omfang som aktivitetsmåden varierer med køn og alder, men forskellene er generelt relativt beskedne (se Figur 3). Både for drenge og pigers vedkommende kulminerer andelen af idrætsaktive allerede i 10-12-års alderen. I den alder deltager næsten samtlige drenge (96 %) og langt de fleste af pigerne (89 %) i mindst én idrætsaktivitet. I 13-15-års alderen falder nogen dog fra, især blandt drenge. Nedgangen sker udelukkende i andelen, som dyrker idræt i foreninger og sportsklubber, idet andelen som dyrker idræt uden for foreningssektoren, faktisk øges lidt. Det lidt større frafald blandt drenge betyder, at der i 13-15-års alderen ikke længere er forskel på drenge og pigers deltagelsesniveauer. I denne aldersgruppe deltager piger tilsyneladende lidt hyppigere i foreningsidræt end drengene, og de deltager praktisk taget lige så ofte i konkurrencer og turneringer.

1998-undersøgelsen har som nævnt også kortlagt, hvor megen tid børn anvender på at dyrke idræt. Under ét bruger de 7-15-årige i gennemsnit 4 timer og 21 minutter om ugen på idræt. Vel nok lidt overraskende synes piger generelt at bruge en anelse mere tid (4:30) på idræt end drenge (4:12). Børnenes tidsforbrug stiger ganske meget, efterhånden som de vokser op.

FIGUR 3

Andel af drenge og piger på forskellige alderstrin, der dyrker idræt regelmæssigt, fordelt efter aktivitetsmåde (i %).



De 13-15-årige bruger således næsten dobbelt så meget tid på idræt om ugen (5:51) som de 7-9-årige (2:59). Der synes altså at ske en vis polarisering af idrætsdeltagelsen i 13-15-års alderen, i den forstand at andelen af inaktive stiger, samtidig med at de, der fortsat er aktive, i gennemsnit bruger mere tid på idræt end tidligere.

Ser man på sammenhængen mellem børns idrætsdeltagelse som sådan og forældrenes sociale position, viser forskellene sig at være relativt små. Sandsynligheden for at være aktiv under en eller anden form stiger svagt med forældrenes uddannelsesniveau og familieindkomstens størrelse, men deltagelsesniveauet er ganske højt i alle grupper. I alt har 82 % af børnene fra familier med årsindkomster under 300.000 kr. (brutto) dyrket idræt regelmæssigt i det sidste år, mod 95 % af børnene fra familier med indkomster på 600.000 kr. og derover (se Figur 4).

Den sociale baggrund udtrykker sig i højere grad i måden, børn dyrker idræt på. Kun 54 % af børnene fra den laveste indkomstgruppe deltager i foreningsidræt, mod 88 % af børnene fra den højeste. Især synes den del af foreningsidrætten, som indebærer regelmæssig deltagelse i konkurrencer/turneringer at være socialt følsom.

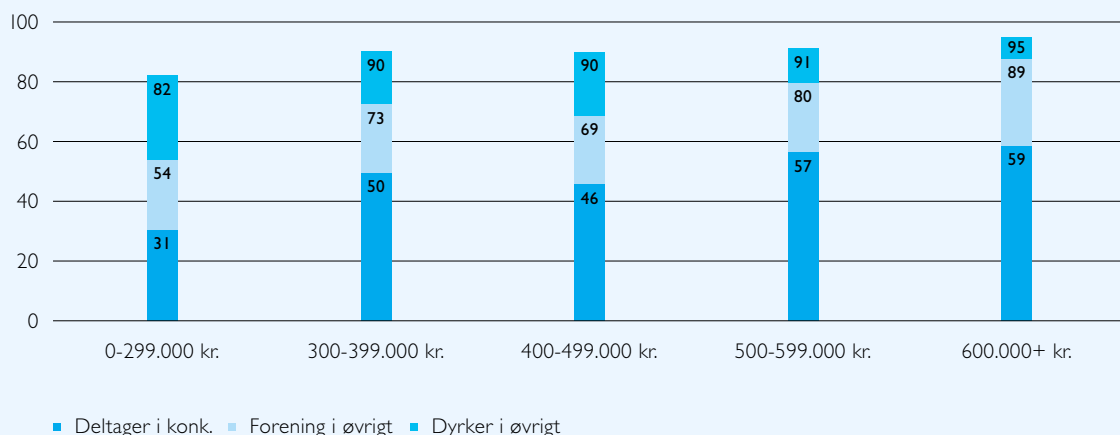
Børn fra de laveste indkomstgrupper deltager til gengæld væsentligt oftere end andre børn udelukkende i idrætsaktiviteter uden for foreningssektoren (28 %). Andre forhold end interessen for idræt som sådan, i form af økonomiske og kulturelle barrierer, må altså også spille ind. De mange uorganiserede aktiviteter opvejer dog ikke hele mankoen på foreningsområdet. Næsten hvert femte barn i lavindkomstfamilierne dyrker slet ikke eller kun sporadisk idræt i fritiden, mod blot hver tyvende barn i højindkomstfamilierne.

Socialforskningsinstituttets undersøgelse giver ikke mulighed for at inddele børnene efter etnisk baggrund, men en undersøgelse af børns fritidsliv i Herlev Kommune har vist, at kun omkring hvert andet barn af forældre med anden etnisk baggrund end dansk dyrker regelmæssig idræt, ligesom deres foreningstilknytning er meget lavere (Ottesen, Ibsen, Høck og Schmidt; 2001).

Urbaniseringsmæssige forskelle synes ikke at spille nogen rolle for, om børn dyrker idræt eller ej, men der ses dog mindre variationer i aktivitetsmåden (se Figur 5).

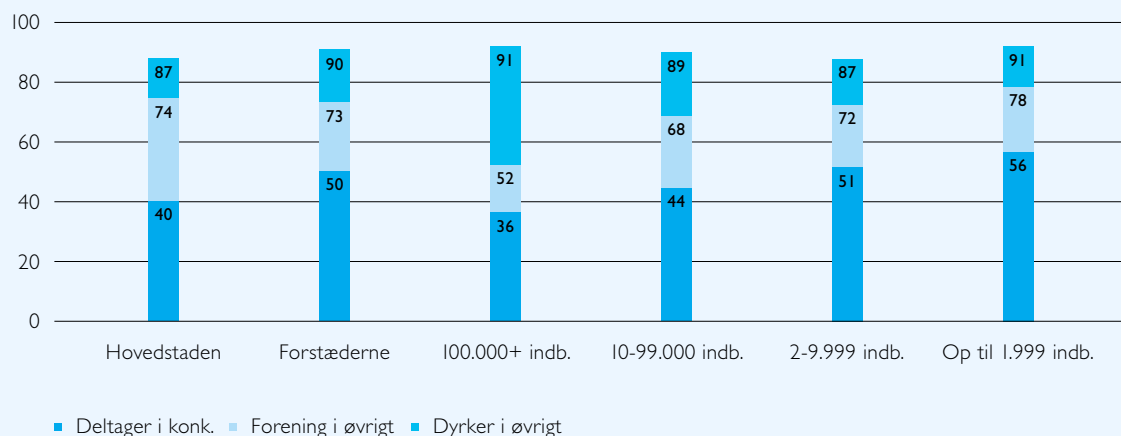
FIGUR 4

Andel af de 7-15-årige i forskellige familieindkomstgrupper (brutto, 1997), der dyrker idræt regelmæssigt, fordelt efter aktivitetsmåde (i %).



FIGUR 5

Andel af de 7-15-årige i forskellige områder af bymæssighed, der dyrker idræt regelmæssigt, fordelt efter aktivitetsmåde (i %).



Andelen, der dyrker idræt som medlem af en sportsklub/idrætsforening, synes således at være klart lavere i de største provinsbyer med over 100.000 indbyggere (52 %) end i de øvrige områder af landet. Desuden synes deltagelse i konkurrenceidræt at være mindre udbredt i selve hovedstaden og de største provinsbyer end i forstæderne og de øvrige provinsbyer samt landdistrikterne.

At der kun ses mindre forskelle i børns idrætsdeltagelse i forskellige urbaniseringsområder, udelukker dog ikke, at der kan være tale om store forskelle fra lokalområde til lokalområde med samme urbaniseringsmæssige profil.

## OM DATAMATERIALET

Oplysningerne i denne artikel bygger på datamateriale fra Socialforskningsinstituttets undersøgelser af skolebørns fritidsaktiviteter, der foreløbigt er gennemført tre gange: i 1987, 1993 og 1998.

1987-undersøgelsen er gennemført som en kombination af besøgs- og telefoninterview i februar/marts 1987. I alt er der opnået interview med 1.081 børn i alderen 7-15 år, svarende til en besvarelsesprocent på 77.

Også 1993-undersøgelsen er gennemført som en kombination af besøgs- og telefoninterview, denne gang i november/december. I alt deltog 646 børn, svarende til en svarprocent på 78. Endelig er også 1998-undersøgelsen gennemført som en kombination af besøgs- og telefoninterview i november/december. I dette tilfælde deltog i alt 659 børn, svarende til en svarprocent på 72.

En nærmere redegørelse for datamaterialet beskaffenhed findes i Torben Fridberg: "Skolebørns fritidsaktiviteter – Kultur og fritidsaktivitetsundersøgelsen 1998"; (Kbh. 1999) For analyseresultater og fortolkninger i denne artikel indestår dog alene Knud Larsen – IFO.

# BØRNS IDRÆTSAKTIVITET, SUNDHED OG SOCIAL BAGGRUND

En søgen efter idrættens muligheder på vej til fornyelse af sundhedsfremmende indsatser

Af Bente Jensen – ph.d, lektor i socialpsykologi, Danmarks Pædagogiske Universitet.

## SAMMENFATNING

Den sociale baggrund påvirker børns og unges sundhed, trivsel og muligheder for at vælge en positiv sundhedsadfærd. Det vil sige, at idrættens betydning hænger nært sammen med de forudsætninger, som børn og unge møder idrætten med. Hvis idrætten skal betragtes som et forebyggende tiltag, der fremmer *alle børns* og unges muligheder for at deltage i et fysisk aktivt liv, er udfordringen at finde veje til at nå *alle* fra målgruppen. I artiklen undersøges derfor den sociale baggrunds (familiens, lokalmiljøets og gruppens) betydning for børns deltagelse i idrætten. Det er gennem en socialt støttende kontekst, at interesse og motivation for at være idrætsaktiv, opbygges. Undersøgelser viser, at samfundets svageste grupper ofte er fraværende i idrætslivet i skole og fritid. Artiklen diskuterer disse problemstillinger og fremsætter overvejelser til nytænkning på det sundhedspolitiske område, der inddrager viden om idrættens kontekstuelle betydning.

## INTRODUKTION

I artiklen diskuteres, hvordan den sociale baggrund påvirker børns og unges sundhed, trivsel og muligheder for at vælge en positiv sundhedsadfærd. Der sættes i den forbindelse fokus på den del af sundhedsadfærden, der handler om fysisk aktivitet i form af idrætsdeltagelse og motion. Idrættens sundhedsmæssige betydning antages at hænge sammen med de forudsætninger, som børn og unge møder – eller ikke møder – idrætten med. Ingen er vist i tvivl om, at forebyggelse, der retter sig imod en fokusering på øget fysisk aktivitet, vil kunne fremme danskernes sundhed og trivsel på kort og lang sigt. Problemet er bare, hvilke former for forebyggelse der bedst kan 'nå' grupper af børn og unge, for hvem det at være fysisk aktiv ikke er blevet en 'vane'. Det vil sige ligges uden for hverdagens praksis eller muligheder.

For at belyse denne problemstilling indledes med overvejelser over begrebsmæssige antagelser om den sociale baggrund som væsentlig påvirkningskilde for børns og unges udvikling af sundhed og for deres motivation og overskud til at være fysisk aktiv gennem hverdagen. For at underbygge og videreudvikle de begrebslige antagelser inddrages undersøgelser, der viser, hvordan danske børn placerer sig sundhedsmæssigt i forhold til idrætsdeltagelse og motionsvaner. Og gennem et kvalitativt studie gøres det muligt at nå et spadestik dybere i forsøget på at forstå børns motionsvaner og valg af sundhedsadfærd.

Endelig samles resultaterne i en diskussion af, hvordan vi kan anvende denne viden i en fornyelse af den sundhedspolitiske indsats.

## DEN SOCIALE BAGGRUND OG BØRNS SUNDHED – NOGLE BEGREBER OG ANTAGELSER

Social baggrund er forbundet med forældres sociale vilkår. Det vil sige levevilkår, som er knyttet til uddannelse, stilling, indtægtsforhold og boligforhold. Kort sagt forældres socialklasse udgør en del af børns sociale baggrund, som påvirker såvel deres sundhed og trivsel som deres evne og motivation for at foretage sunde valg. I det følgende skal den sociale baggrund begrebsligt uddybes og fire teser om betydningen af baggrunden set i sundhedsmæssig forstand lægges frem.

Den efterfølgende tekst bygger i vid udstrækning videre på overvejelser over den sociale kontekst, som er diskuteret hos Jørgensen (2003) og uddybet gennem et kvalitativt studie om børns og unges sundhed og hverdagsliv (Jensen, 2002). Der er tale om, at den sociale baggrund, den negative, risikerer at indebære, at børn med svag social baggrund får noget med sig fra denne baggrund, som tilsyneladende svækker dem med hensyn til deres egen sundhed. Men hvad er det i denne baggrund, der udgør sådanne risici? Vi ved det faktisk ikke. Selv om tallene kan sige os noget om sammenhængene, at de eksisterer og er signifikante, hjælper de os ikke langt til en forståelse af, hvad er der på færde. Derfor har vi brug for dels nogle begreber til at tolke resultaterne med, dels en anden type data, der kommer bag om tallene, hvis man på baggrund af undersøgelserne skal kunne angive nogle handlingsrettede forslag til fornyelse af forebyggelsesstrategier og sundhedsfremmende tiltag inden for idrætten.

Den sociale baggrund er primært identisk med de økonomisk materielle vilkår, som også er kontante vilkår og rammer om et hverdagsliv, når det drejer sig om sundhed. Børn, der vokser op under dårlige materielle vilkår, har dårlig sundhed, dvs. helbred, symptomer og livskvalitet. Det vil sige, at på trods af at det at leve i et velfærdssamfund øger mulighederne for at få en uddannelse, men også sundhedsmæssigt og kulturelt skulle indebære muligheder for alle, er det altså stadig sådan, at negative sociale vilkår slår igennem på børns sundhed og livsstil.

En del af forklaringen skal søges i det forhold, at forældrebaggrunden ikke kun omfatter økonomiske og strukturelle forhold, men også mere bløde sider ved det sociale liv, det vil sige samvær, støtte og familielivet i bredere forstand.

Men også familiens egen livsstil, vaner og over-skud til at foretage sunde valg, går 'i arv'. Vi har inden for undersøgelser af højt idrætsaktive børn set, at de støttes op af en familiebaggrund, der tilhører gruppen med høj eller middel indkomst (Jensen & Hjorth Andersen, 1998), og samtidig karakteriseres den ved at have idrætsaktive forældre. Enten aktive i den forstand, at forældrene selv er idrætsudøvere, eller ved at de deltager i klubaktiviteter og som interesserede tilskuere og deltagere ved deres børns idrætsaktiviteter (jf. Jensen, 1999).

Men den sociale baggrund er, hvis vi ser lidt bredere på den, også knyttet til de sociale arenaer, som børn begår sig i lige fra tidligste alder. Det vil sige institutioner, skolen, kammeratforhold, fritidsaktiviteter og meget andet – også den lokale kulturelle kontekst, som udgøres af det specifikke lokalmiljø, barnet vokser op i. Her foregår en række sociale processer, som sammen med de sociale processer i familien spiller sammen og påvirker såvel børns sundhed som deres valg af sundhedsadfærd. De gensidige samspil med andre påvirker den enkeltes deltagelse i hverdagslivet, men også personens egen rolle og evnen til at være aktiv deltager og mestre det sociale liv får indflydelse.



Man kan med andre ord sige, at den samlede indflydelse fra det sociale miljø udvikler den ballast, som den enkelte bærer med sig. Man kan udvikle mange ressourcer eller få – alt afhængigt af de påvirkningskilder, man som barn er underlagt. Børns idrætsaktive liv formes som således først og fremmest i familien gennem dens opbakning, egen livsstil og interesser. Men også af strukturelle muligheder, der forefindes.

Desuden udgør institutionerne vigtige påvirkningskilder. Børn, der møder idrætten tidligt i livet gennem fx daginstitutioner, der vægter den fysiske side af børns udvikling højt, er med til at fremelske en idrætsorienteret livsstil. Tidlige erfaringer med at bruge kroppen og opleve, at det er sjovt at deltage sammen med andre i idrætsaktiviteter, er vigtige forudsætninger, som rummer positive muligheder for, at børn udvikler interesse for idrætten. Mens det omvendte desværre også er tilfældet. Børn, der hverken i familien eller i institutionen gives muligheder for at opdyrke sine interesser, er i stor risiko for sjældent at komme i gang med en positiv sundhedsudvikling gennem idrætten.

Jørgensen (ibid., 20) omtaler fire teser for det sociale miljøes indflydelse, som her skal fremsættes som antagelser, der bliver bærende for den efterfølgende diskussion.

‘Marginaliseringstesen’ går ud på den antagelse, at i ethvert samfund, også det danske, gemmer sig en række udstødningsmekanismer, som presser de svageste ud i samfundets periferi: Det gælder uddannelsesmæssigt, beskæftigelsesmæssigt, men også i forbindelse med udnyttelse af de kulturelle tilbud, idrætsdeltagelse og varetagelse af egen sundhed. Der er tale om sårbare grupper, som gradvist har mistet kontrollen over egen tilværelse og føler en magtesløshed, der får sundhedsmæssige konsekvenser og derfor også demonstrerer, at de sundhedsmæssigt ligger uden for de mål for et godt liv, som størsteparten forfølger (se også Jensen, 2002, 96-98).

‘Økonomi-plus-tesen’ siger, at de grupper af befolkningen, der står svagt, hvad angår de kontante levevilkår, kommer til at savne den buffer, som andre grupper har rent økonomisk,

der kan hjælpe dem over udfordringerne.

Derfor bliver de ramt hårdere eller håndterer de sundhedsmæssige udfordringer på en anden måde, end grupper for hvem en sådan buffer er til stede. Konsekvensen er, at børnene får lært sundhedsmæssige håndteringer, der ikke er særlig hensigtsmæssige – de overtager dem fra forældrene og viderefører dem som en del af den personlige livsstil (ibid., 187-188).

‘Netværkstesen’ handler om den betydning, sociale netværk har for sundhed og adfærd. Netværkene fungerer også som buffer, og det nødvendige livsmod skabes i samspil med andre, det vil sige i et socialt netværk. Men det er ikke altid sådan, at sociale netværk fungerer sådan for børn. Det vil afhænge meget af, hvilken placering i netværket børn indtager, deres status, men også af gruppens normer for sundhedsadfærd. I nogle tilfælde er det sådan, at børn med stærke netværk samtidig er børn med den mest risikofyldte sundhedsadfærd. Det vil afhænge af, hvilke normer der er gældende inden for gruppen, men det vil også afhænge af det enkelte barns mod, evne og overskud til at sige fra eller påvirke normerne i gruppen (ibid., 85-86).

‘Aktørtesen’ handler om, at det i sidste ende er personens valg, som bestemmer en sundhedsfremmende livsstil, men det er også aktøren selv, der går ind i en risikofyldt sundhedsadfærd. Personens valg er bestemt af viden og holdninger og derfor også af følelser og motivation for at vælge anderledes. Nu er det imidlertid sådan, at valg altid knytter til den sociale kontekst og dens muligheder. Så derfor kan mulighederne for det ‘frie’ valg synes forsvindende få. I filosofisk forstand er det ‘frie’ valg vel ikke muligt. Kun ud fra tilhørsforholdet til en gruppe og støttende vilkår gøres valg mulige. Derfor vil en forebyggelse, der kun sigter imod det ‘frie’ valg, en strategi, som bygger på, at oplysninger og viden er tilstrækkeligt, ofte ‘skyde forbi’ målgruppen, især de svageste dele af denne, fordi der ikke altid er tale om frie og slet ikke ‘rationelle’ valg (ibid., 136-137).

Disse fire teser inddrages efterfølgende i en diskussion af, hvad undersøgelser om den sociale baggrunds betydning for børns sundhed og idrætsaktiviteter fortæller os.

## SUNDHED, SOCIAL ULIGHED OG SUNDHEDSAKTIVITETER – NOGLE EMPIRISKE UNDERSØGELSER

Tre undersøgelser inddrages. For det første en undersøgelse af sammenhænge mellem social baggrund og børns sundhedsadfærd fra HBSC-projektet (Health Behaviour in School-aged Children), som er et internationalt forskningsprojekt (jf. Holstein, 2003). I alt deltog 30 lande i 2001, og flere kommer til i efterfølgende dataindsamlinger. For det andet en analyse af data-materialet om sammenhænge mellem børns idræts- og motionsvaner set i relation til selvopfattet helbred og trivsel. For det tredje en kvalitativ undersøgelse, der inddrager børns egne beretninger om deres valg af sundhedsadfærd og de dilemmaer, der kan være forbundet hermed.

Gennemgangen af de tre undersøgelser følger samme skabelon:

- en beskrivelse af undersøgelsens formål, metode og datagrundlag
- resultater vedrørende sammenhænge mellem sundhed og social baggrund
- en diskussion af undersøgelsens fund i relation til de fire teser om den sociale baggrund

### SOCIAL ULIGHED I SUNDHED, TRIVSEL OG SUNDHEDSADFÆRD (HOLSTEIN, 2003)

Denne del af HBSC-undersøgelsen har til formål at belyse forskelle på børns sundhed, trivsel og sundhedsadfærd, som kan forklares ved den sociale baggrund. Aldersgruppen rummer 11-, 13- og 15-årige børn og unge, som forventes at være påvirket forskelligt af baggrundsfaktorer i såvel familie som kammeratskabsgruppen. Data indsamles via udsendelse af spørgeskema til et stort repræsentativt udsnit af aldersgrupperne hvert 3. eller 4. år, og undersøgelsen gennemføres på samme måde hver gang og i alle lande for at styrke sammenligneligheden af data. Der er gennemført i alt fem surveyundersøgelser i Danmark 1984-1998, og senest er dataindsamlingen foretaget i 2002. I alt har 13.000 elever deltaget i undersøgelsen i Danmark.

Spørgeskemaet, som sendes ud til udfyldning i udvalgte danske skoler, rummer en kerne af spørgsmål om 1) sociodemografiske forhold, 2) helbred, 3) sundhedsadfærd og 4) psykosociale forhold. Derudover inddrages årets tema, som har været emner som rygning, motion, socialt netværk, skolen som arbejdsmiljø og skader samt social ulighed.

I analysen af social ulighed og sundhed anvendes spørgsmål om social baggrund, som knytter sig til forældres erhverv. I undersøgelsen er spurgt til forældres arbejde, som derefter er kodet ind, så forældre placeres efter en socialklasseskala fra I til VI. Socialgruppe I er akademikere og ledere af store virksomheder. Socialgruppe II er lærere, selvstændige erhvervsdrivende, mindre firmaer. Socialgruppe III er gårdejere, murermestre, sygeplejersker. Socialgruppe IV er faglærte arbejdere, sygehjælpere. Socialgruppe V er ikke-faglærte arbejdere, funktionærer med rutinearbejde, fx portører, og socialgruppe VI er folk, der lever af overførselsindkomst, fx social pension el. bistandshjælp (ibid., 38-39). I analysen slås socialgruppe II-IV sammen med henblik på at belyse yderpositionerne I, V, VI sammenlignet med den brede midtergruppe.

De resultater, der skal trækkes frem her i artiklen under hensyn til dens formål, er, hvorvidt der er sociale forskelle på børn 1) om de udviser risikoadfærd og om de 2) ikke udviser sundhedsfremmende adfærd.

**TABEL I**

Andel af de 7-15-årige, der i 1987, 1993 og 1998 går fast til sport og motion hver uge, fordelt efter køn (i %).

Socialgruppe	I	II-IV	V	VI
Trivselsindikator				
Ikke glad for livet	4	6	7	8
Føler sig ensom	6	5	8	11
Føler sig udenfor	24	24	30	35
Føler sig hjælpeløs	11	18	22	26
Har ikke selvtillid	18	26	30	36

(Fra Holstein, 2003, 41)

Tabel 1 viser, at en langt større andel af børn og unge fra lavere socialgrupper, V og VI, trives dårlig på de udvalgte indikatorer, der handler om at føle sig udenfor, være hjælpeløs og have mangel på selvtillid. Disse indikatorer peger i retning af, at en følelse af marginalisering optræder hyppigere med faldende socialgruppe. Men hvordan ser det ud, når vi ser på sammenhænge mellem social baggrund og sundhedsadfærd? Der er spurgt til motion maks. to timer om ugen, hvilket faktisk vil sige ikke at dyrke nogen form for idræt uden for skolen, ligesom rygning, alkohol og usunde kostvaner anses inddraget som indikatorer på risikoadfærd.

**TABEL 2**

Procent af eleverne i forskellige socialgrupper, som udviser risikoadfærd.

Socialgruppe	I	II-IV	V	VI
Risikoadfærd				
Dyrker maks. 2 timers motion ugl.	13	15	21	26
Ryger dagligt	5	7	8	12
Alkohol min. 1 gang ugl.	21	19	15	14
Har været fuld min. fire gange	20	20	16	13
Spiser flere usunde fødevarer dgl.	14	17	23	40

(Fra Holstein, 2003, 44)

Vi ser igen tydeligt, at de sociale forskelle vedrørende risikoadfærd slår igennem. De øges med faldende socialgruppe. Overraskende viser analysen imidlertid, at alkoholforbrug og -misbrug er stigende med stigende socialgruppe. Noget kunne altså tyde på, at disse former for sundhedsadfærd, fx alkohol, har noget at gøre med økonomi og det at være i en gruppe. En analyse mere (ibid., 45) viser det samme billede vedrørende det ikke at udvise sundhedsfremmende adfærd. Vi ser blandt andet, at andelen af børn og unge, der dyrker under 1 times motion eller sport om ugen, er stigende med faldende socialgruppe. Således er der 13 procent af børn og unge fra en familiebaggrund,

der er karakteriseret ved socialgruppe I, der dyrker sport lidt eller slet ikke, mens dette er tilfældet for 26 procent af børn og unge fra socialgruppe VI. Med hensyn til kost er billedet endnu tydeligere, idet 14 procent af børn og unge fra socialgruppe I højst spiser en af de sunde fødevarer pr. dag måske slet ikke, mens det samme er tilfældet for 40 procent af børns og unge fra socialgruppe VI.

Tallene taler deres tydelige sprog, at skal idrætten være for alle, må vi altså søge veje, der inddrager også børn fra de laveste sociale grupper. Som det er nu, er det måske næsten omvendt. Kan en af forklaringerne være, at den organiserede idræt udgør en af de usynlige samfundsmæssige marginaliserings- og udstødningsprocesser? Vi kan ikke af tallene se, hvad der gemmer sig bag det faktum, at der er signifikante socialgruppeforskelle på rekruttering til idrætten. Hvis vi tolker resultaterne ud fra marginaliseringstesen og tesen om økonomisk-plus, kan vi forklare disse fund ved, at børn og unge, der kommer fra socialgruppe V og VI, befinder sig i en marginaliseret position socialt og økonomisk. Det kan derfor være svært at finde det fornødne overskud til at foretage sunde valg. Når spørgsmålet kommer til, om man søger idrætslivet, handler det således både om økonomi, at have råd, til at sørge for det rette udstyr og betale kontingenter, og det måske oven i købet til flere børn i familien. Men det handler også om overskud i forbindelse med at henvende sig til en forening, måske er der ikke tilbud i nærmiljøet, så der ud over de andre økonomiske vanskeligheder kommer transportomkostninger oveni.

En anden forklaring kan vi hente fra aktørtesen, som handler om, at det er personens egne valg, der afgørende for udfaldet. Men denne tese lægger jo op til, at det 'frie' valg er mere 'frit' eller lettere at foretage for nogle end for andre. Hvis børn og unge fra svage samfundsgrupper ikke livet igennem fra tidlig alder har gjort erfaringer med at 'vælge' idrætslivet, så kan de være nok så interesserede. Men overskuddet og troen på, at dette er 'noget' for mig at gå hen i idrætsklubben, svigter eller ligger disse børn og unge fjernt.

Endelig kan netværkstenen hjælpe os til at nuancere forklaringerne. Hvis vi i netværk lægger op til at se på gruppen som bestemmende for den faktiske sundhedsadfærd, så er det måske ikke idrætslivet, der 'trækker' mest, men nogle børn, især de særligt udsatte, vælger måske hellere livet på gaden, det at drive lidt rundt eller spille lidt bold i gården: Det er mere nærliggende og lettere, når man vælger sine hverdagslivsaktiviteter ud fra fx livet i et belastet lokalmiljø.

Tolkningerne af data, som bygger på de teoretiske begreber som social baggrund og ulighed, giver sammenfattende anledning til en undren eller måske ligefrem en bekymring om, hvorvidt det er den organiserede idræt i sig selv, der udgør en risiko for udstødning og marginaliseringsprocesser. En problemstilling jeg skal vende tilbage til senere i artiklen.

### BØRNS MOTION, SUNDHED OG TRIVSEL (JENSEN & DUE, 2003)

Analysen af sammenhænge mellem motion, sundhed og trivsel tager udgangspunkt i de samme HBSC-data, som er beskrevet ovenfor. Der blev i en af de tidligere HBSC-undersøgelser (1998) sat særligt fokus på motionsvaner (jf. Jensen & Due, 2003, 107), og det er fund herfra, der inddrages.

Resultater, der trækkes frem, drejer sig om 1) hvor mange børn og unge der dyrker hård motion ugentligt, det vil sige motion, som gør, at man sveder og bliver forpustet, 2) hvor stor en andel af gruppen der dyrker idræt i klubber, og 3) hvor stor en del af gruppen der dyrker idrætten – den hårde motion uden for den organiserede idrætsklub, 4) den sociale baggrund for deltagelse som idrætsaktiv, 5) motivation for at dyrke idræt. Af hensyn til at se på idrættens sundhedsmæssige dimensioner er desuden inddraget en analyse af spørgsmålet om 6) sammenhængen mellem helbred/trivsel og omfang af idræts- og motionsdeltagelse.

Resultaterne fra denne del af undersøgelsen viste, at langt de fleste store skolebørn dyrkede meget motion.

- Næsten halvdelen (43 procent) dyrkede mere end fire timers hård motion ugentlig.
- To tredjedele af disse var aktive i klubber, mere end halvdelen deltog i idrætskonkurrencer.
- De fleste af de store skolebørn, som ofte dyrkede motion, var medlemmer af idrætsklubber, men alligevel var 49 procent ikke med i klubber, selv om de dyrkede hård motion mere end to timer ugentligt uden for skoletid.
- Motivation for at dyrke idræt/motion falder generelt inden for områderne: 'at blive sundere', 'at komme i god form', 'at have det skægt'.
- Drenges motivation var oftest at være 'god til sport', 'glæde forældrene'.
- Pigernes motivation var oftest 'at have det skægt' og 'at få nye venner'.
- Børn og unge, der dyrkede hård motion, motiveredes ofte af det 'at vinde'.
- Over halvdelen af børn og unge kunne godt lide deres idræts timer i skolen, men det lægger op til, at lige under halvdelen ikke er så begejstret.
- Forældres og bedste venners motionsvaner har stor betydning for, om børn og unge selv dyrker motion.
- Danske børn ligger lavt i motionsaktiviteter sammenlignet med andre lande.

Resultaterne underbygges af andre internationale undersøgelser, især de sidste resultater, der handler om den sociale baggrund for idrætsdeltagelse og motivationen (Jensen & Due, 2003, 107). At danske børn ligger lavere, hvad angår omfang og deltagelse i hård motion, end børn fra andre lande, vi normalt sammenligner os med (jf. Currie et al, 2000), er alarmerende. Fra HBSC-data fra 1998 viste det sig, at Danmark ligger på 17. pladsen blandt deltagerlandene. Fra sidste dataindsamling foretaget i 2002, som endnu ikke er publiceret, viser det sig, at dette forhold stort set er uændret, ligesom antallet af store skolebørn, der dyrker hård motion, er faldende (jf. Due et al, 2003). Endvidere er der tendenser til, at især de store drenge i faldende grad dyrker hård motion i mange timer ugentligt.

Den påviste sociale ulighed i sundhed, som blandt andet knytter sig til omfanget af idrætsaktivitet, genfindes i den internationale litteratur (jf. bl.a. Dishman, 1991). Det kan ikke udelukkes, at denne ulighed i motionsadfærd kan være en af de medvirkende årsager til den sociale ulighed i sundhed, der eksisterer blandt voksne. Men som HBSC-data antyder, er der også nye problemstillinger på vej vedrørende børns og unges motionsvaner, som ikke kun kan tolkes ud fra tesen om den sociale baggrunds betydning. Der kan være tale om, at børn og unge finder andre aktiviteter og tilbud mere attraktive end idrætten. En problemstilling, som falder uden for denne artikels formål, men samtidig en problemstilling, som må tages op undersøges nærmere, når de sundhedspolitiske strategier tages op til revision.

Sammenfattende viste undersøgelserne imidlertid, at idrætsaktive børn trives bedre både helbredsmæssigt og socialt end ikke idrætsaktive børn. Men som tidligere antydte behøver forklaringen ikke være selve idrætsdeltagelsen og motionen. Det kan også tolkes som, at det er de ressourcestærke børn og unge, der dyrker idræt. En anden forklaring kan være, at børn og unge, der kommer i idrætten, derigennem får venner og sociale netværk. Som i sig selv fungerer som sundhedsbuffere.

Men hvordan er de faktiske sammenhænge mellem omfang af idræts-/motionsaktivitet og sundhed og trivsel?

**TABEL 3**

Helbred og trivsel i grupper med forskellig ugentlig motionsaktivitet, (i %).

	Lidt/ingen motion (0-1/2time)	3 timer	4-6 timer	> 6 timer
Meget god form	10	13	22	41
Meget godt helbred	39	41	40	62
Føler sig lykkelig	23	31	37	45
Føler sig aldrig ensom	56	62	70	76

Tabellen viser, at det at være fysisk aktiv gerne i over 6 timer ugentlig er stærkt forbundet positive sundhedsmæssige konsekvenser på alle indikatorer. Vender vi tilbage til artiklens grundproblemstilling vedrørende de sociale forskelle på idrætsaktivitet og dens sundhedsmæssige konsekvenser, får vi herigennem yderligere sandsynliggjort den antagelse, at samfundets svageste socialgrupper er udsatte på flere måder med sundhedsmæssige konsekvenser.

Konklusionen underbygger og udvider den tidligere konklusion med idrættens sundhedsmæssige konsekvenser. Den sociale ulighed i sundhed ser altså ud til, efterhånden som analyserne skrider frem, at være en yderst kompleks problemstilling, som ikke lige lader sig forklare eller løse ved fx at foreslå mere 'idræt til alle'. Resultaterne, der er lagt frem indtil, nu har givet os nogle svar, men lægger også op til, at vi spørger videre: Hvordan oplever børn selv deres motionsaktiviteter, det vil sige, hvorfor dyrker nogle børn motion – eller hvorfor ikke? Sådanne spørgsmål kan det kvalitative studie hjælpe os til at nærme os.

## SUNDHED OG SÅRBARHED – STORE BØRNS BERETNINGER OM SUNDHED OG HVERDAGSLIV (JENSEN, 2002)

Vi har spurgt nogle udvalgte børn fra tre vidt forskellige slags social baggrund (lokalmiljøet, familien, gruppen) om deres grunde til at dyrke motion – eller til ikke at gøre det. Oplysningerne stammer fra en række interview med unge i 13-års alderen, som efter at have udfyldt HBSC-spørgeskemaet får lejlighed til selv at fortælle om deres sundhed. Undersøgelsen inddrager også andre sundheds- og trivselsvariabler samt en række oplysninger om den sociale baggrund, som den er defineret i artiklen. I det følgende inddrages tre eksempler på, hvordan børn og unge begrundet deres forhold til motion. To drenge og en pige fortæller om deres motionsvaner, og i beretningen inddrages deres forhold til det sociale.

**Oskar** har det godt med kammeraterne i skolen og fritiden, føler sig 'in' og som lidt af en 'trendsætter'. Han fortæller om sin sundhed og livsstil, at det er vigtigt at gøre noget for sin sundhed. "Sporten er en rimelig vigtig interesse for mig, og jeg dyrker sport på eliteplan. Jeg vil gøre meget for at leve sundt". Men selv om Oskar er optaget af det sunde liv og motiveret for at være fysisk aktiv langt mere end 6 timer om ugen, er han ikke 'hellig', som han siger. Det med "sport og mad er én ting, men jeg går også til fester, og ja, jeg drikker selvfølgelig lidt sammen med de andre". Oskar vokser op i et såkaldt 'overklasse miljø' og i en velhavende familie. Samtidig kan vi gennem beretningen høre, at han oplever sine forældre som nogle, der altid er der og støtter ham økonomisk og gennem det også at være idrætsinteresserede.

**Finn** føler sig udsat i gruppen af jævnaldrende – han føler sig 'udenfor'. Finn dyrker ikke regelmæssigt motion, i klubber eller på anden måde. Men når han er lidt trist til mode, dyrker han lidt motion for sig selv bare for at komme 'ovenpå'. Men ellers er Finns hverdagsliv "bare lidt mere kompliceret end andres, hvis du forstår, hvad jeg mener. Jeg er ikke den store festperson, jeg drikker kaffe og ikke alkohol, til fester ... og det er jo ikke helt normalt". Finn er blevet mobbet indtil 5. klasse, og han har efterhånden opbygget en selvforståelse, som udtrykkes ved følgende: "jeg føler mig som lidt af en outsider. De andre drenge ... de fisker og går til bowling og skydning og den stil ... så lyder det jo ikke særlig ophidsende, det jeg gør ... jeg tegner". Finn vokser op i en 'landligt miljø' og uden at det udtrykkes direkte, så viser det sig, at forældrene ikke har store økonomiske muligheder for at støtte ham. I øvrigt fylder de utrolig lidt, når Finn fortæller, så han søger social kontakt hos andre voksne, på gården i nærheden, men isolerer sig fra jævnaldrende.

**Susan** ville egentlig gerne dyrke motion, hun tænker ofte på, at det kunne være sjovt, men hun kan ikke tage sig sammen. "Jeg dyrker kun sport i skolen". Susan er også lidt udenfor – og kalder sig selv en 'enspænder'. Det betyder "jeg går ikke til noget som helst sport, musik eller andre fritidsinteresser. Ja, jeg ser jo fjernsyn, og det er jo ikke særlig godt ... det er jo ikke noget liv. Man burde jo gå til et eller andet sport. Men jeg er doven. Susan vender flere gange tilbage til samme tema. Det, der med "at jeg ville rigtig gerne sport... men det er lige det, der med at kunne. Jeg har tit tænkt på fodbold, men jeg har hørt, at de der går til det, er startet for lang tid siden. Så de ved meget mere, og de kan meget mere". Susan er overbevist om, at hun ikke er god nok, hverken i forhold til egen sportslig formåen eller i forhold til de 'andre', som hun slet ikke mener, hun kan komme på omgangshøjde med. Og det er nok en af grundene til, at jeg ikke prøver". Susan bor i samme landlige miljø som Finn, men vi kan også genkende det samme fænomen især hos børn, der vokser op i et 'hårdt belastet' miljø, som er det tredje lokalmiljø børn i undersøgelsen. Susan bor alene med sin mor og oplever slet ikke at kunne hente støtte her. Moderen har ikke selv overskud til at foretage sig noget aktivt, 'tage sig sammen', som Susan udtrykker det, og økonomien gør, at de ikke melder sig ind i foreninger, men også kun sjældent tager nogle steder hen, eller oplever noget.

Vi kan tolke resultaterne ud fra de fire teser.

Aktørtesen, som ikke er så let at få øje på i de kvantitative undersøgelser, træder tydeligere frem her. Det at foretage sundhedsfremmende valg er ikke lige let for alle. Oskar har det fornødne overskud både personligt og socialt til at foretrække en sundhedsfremmende livsstil og være meget bevidst om sine valg. Han har en større 'frihed' til at vælge, både fordi han vokser op i en familie, der støtter ham økonomisk, og gennem deres egen livsstil og opbakning.



Finn forsøger også at foretage sunde valg, men for ham falder det sværere, fordi han har opbygget den personlige forestilling om, at hans interesser ikke er lige så gode som de andres, og idrætsaktiviteter sammen med jævnaldrende ligger ham fjernt. Susan kan slet ikke foretage valg, selv om hun tydeligvis både er motiveret og føler, det ville være det rigtige. Hun kan ikke tage sig sammen og har lært det af sin mor, det med 'ikke at kunne tage sig sammen'.

Netværkshypotesen er også let at få øje på i det kvalitative studie. Det, der betyder mest for børns og unges valg af sundhedsvaner næst efter familiens livsstil, er gruppen af jævnaldrende. Både om man føler sig hjemme blandt de andre, og om man har nogle vaner og en livsstil, der lever op til gruppens normer.

Marginaliseringshypotesen, som især er tydelig i Susans beretning, hænger sammen med de to andre hypoteser, og det ulykkelige er, at hvis idrætten i sig selv bliver en udstødningsmekanisme, kan den næsten forværre børns manglende overskud til at vælge idrætten og opnå det netværk og fællesskab, som dette ville indebære. Susan opfatter idrætsklubben som et sted, der kan være vanskeligt blot at henvende sig til og blive deltager i. Man skal helst have været deltager fra ganske lille, kende klubben, sportsgrenen og have den rigtige adfærd, kunnen og viden for at blive inddraget og føle sig hjemme. Måske ville Susan prøve den lokale fodboldklub, men efter al sandsynlighed ville hun hurtigt risikere at føle sig marginaliseret og droppe ud igen hurtigt, medmindre hun er heldig, at man i den pågældende klub er opmærksom på den slags problemstillinger.

## PERSPEKTIVER – IDRÆTTEN SOM SUNDHEDSFREMMENDE TILTAG

Analyserne har bidraget til yderligere sandsynliggørelse af antagelserne om, at idrætten skal ses i forhold til de sociale forudsætninger, som børn og unge møder idrætten med.

Det er således som vist ikke tilfældigt, hvem der vælger den 'sunde adfærd', dvs. er fysisk aktive og deltager aktivt i idrætten eller dyrker motion, som en væsentlig del af hverdagen. Børn og unge, der stort set trives med tilværelsen og mestrer dens udfordringer, er oftest karakteriseret ved at være fysisk aktive og i øvrigt have en positiv sundhedsadfærd. Omvendt møder vi en negativ eller opgivende sundhedsadfærd hos børn, der mangler overskud. Det er børn, der marginaliserede i forhold til kammeratskabsgruppen, men også børn, der savner familiestøtte og opbakning. Sidstnævnte gruppe er, som vi har set det gennem analysen, børn og unge, der tilhører de laveste socialgrupper, og som derfor også savner de fornødne økonomiske og sociale ressourcer i lidt bredere forstand.

Fundene giver anledning til at sætte fokus på behovet for en fornyelse af forebyggelse, som sigter imod at intervenere over de sociale forudsætninger for sundhed, nemlig: den sociale baggrund i vid forstand (lokalmiljøet, institutionerne, familien) og i snævrere forstand (netværk og gruppens betydning for den enkeltes sundhedsmæssige praksis). En forebyggelsesmæssig indsats, der søger udviklingen vendt, fra individet som passiv modtager af fx. sundhedsoplysning (en slags klienter), til individet som social aktør, må sætte ind over for såvel de sociale forudsætninger som over for udvikling og støtte til det enkelte barn og den enkelte unge.

Vi har et samfund med stor udbygget viden om børns sundhed, de bagvedliggende sociale miljøforhold og netværk som hhv. positive eller negative for sundhed, som vi har set det gennem de udvalgte undersøgelser, der er lagt frem her og diskuteret. Vi fået understreget, at der eksisterer 'social ulighed' ikke bare i sundhed, men i valg af sundhedsadfærd. Gennem det kvalitative studie er det endvidere gjort muligt at give børn og unge en stemme, som er med til at nuancere vores viden.



En fornyet forebyggelsesmæssig indsats, der tager højde for disse fund, må bygge på øget fokusering på følgende tre grundperspektiver:

- Helhedsperspektiv
- Aktørperspektiv
- Netværksperspektiv.

### Helhedsperspektivet

Trivsel, sundhedsadfærd og helbred er i fokus, når forebyggelsesstrategier skal tages op til fornyet overvejelse. Men som vi har set det her, skal sundhedsadfærd forstås som en helhed.

Det vil sige, at børn med sundhedsproblemer er ofte bærere af flere typer risikoadfærd, og derfor vil eksempelvis rygekampagner, motionskampagner og kostkampagner måske nok bidrage med viden på enkeltområder, men ikke løse problemerne, der er forbundet hermed. Ingen kampagner tager nemlig et nødvendigt helhedssyn og inddrager slet ikke den sociale kontekst, hvilket i sig selv betyder, at den let forfejles. Hvis idrætten skal inddrages i det sundhedsfremmende arbejde, vil dette perspektiv lægge op til at sætte fokus på at styrke børns og unges trivsel og mestring samtidig med at søge strategier, der øger glæden og motivation for idrætsdeltagelsen. En af vejene i dette arbejde er at bevidst fokusere på, hvordan idrætten undgår at blive en udstødningsmekanisme i sig selv.

En tidlig indsats i daginstitutioner kunne være en af vejene. De små børn kommer der og er alle lige interesserede i at bevæge sig bruge kroppen, lege og være sammen med andre. Daginstitutionen kunne derfor blive en vigtig arena med hensyn til at starte børns idrætsinteresser og gøre dem motiverede. Fysisk aktivitet kan med fordel inddrages som en naturlig del af livsstilen og hverdagens indhold. Lige så vigtigt som at børste tænder, vaske hænder og spise sundt. Denne form for indsats kunne medtænke tværfaglighed. Fx kunne daginstitutioner og skoler inddrages som en motivationsskabende arena for udvikling af interesse og motivation for idræt og motion. Andre former for tværfaglighed mellem faggrupper, psykologer, pædagoger, lærere og sundhedspersonale, sundhedskonsulenter og idrættens praktikere er selvfølgelig alle relevante og vigtige samarbejdspartnere i udvikling af nye ideer.

Helhedssynet indebærer også, at politikere tager fornyelser af sundhedsstrategier på dagsordenen, som går i retning af at styrke de sociale konteksters rammebetingelser, så idræt og motion gøres muligt at inddrage i alle sociale arenaer for børn, så det ikke kun bliver et rent klubmæssigt anliggende.

### Aktørperspektivet

Dette princip indeholder et krav om tiltro til den enkelte. Problemet, hvis man ikke gør det, er, at man rammer forbi målgruppen. Ofte er målgruppen for det forebyggende arbejde, som vi har set det, børn, der er bærere af en negativ sundhedsadfærd, såsom lav eller ingen deltagelse i fysisk aktivitet.

Det er den samme gruppe børn, som af forskellige grunde ikke tager imod eller magter at gøre noget ved deres sundhedsproblemer. For dem hober problemerne sig op, fordi de savner det personlige og sociale overskud, der skal til for at foretage de sunde valg. En forebyggelsesstrategi, der sigter imod at give disse børn og unge viden om, hvor fortræffeligt det er at være fysisk aktiv 4-5 timer om ugen, lykkes efter al sandsynlighed ikke, fordi det er ikke et spørgsmål om viden eller vilje, der afholder de særligt sårbare børn fra at foretage de sunde valg. Hvis en almindelig dagligdag er en kæmpe udfordring, kan det synes uoverkommeligt også at skulle tage sig af alle de gode råd. Eller hvis de samme børn og unge får en kampagne ind ad døren, der fortæller om de 'rigtige' motionsvaner, understreges det blot, at det, de gør nu, nemlig ingenting eller kun lidt fysisk aktivitet – er skadeligt og helt forkert. Sådanne budskaber vil ofte i sig selv forværre problemet, idet barnets følelse af magtesløshed og manglende selvtillid forværres.

Det bliver i den forebyggende indsats derfor særligt vigtigt, at barnet og den unge inddrages som aktør, med henblik på at de lære at udvikle egne kompetencer og forudsætningerne for trivsel. Det vil sige, at voksne med ansvar for at støtte børn i denne proces, tager barnet alvorligt, er lydhør over for dets visioner, drømme, håb og ressourcer. Forudsætningen for, at dette vil lykkes, er, at barnet og den unge virkelig føler sig taget alvorligt, hørt og medinddraget.

Når det viser sig, at sundhed især bygger på de individuelle forudsætninger, som handler om evnen til at mestre tilværelsen og tage magten over eget liv, og at sundhedsadfærd udtrykker, hvorvidt dette lykkes, så vil den sundhedsfremmende indsats gå ud på at hjælpe børn og unge til at opbygge denne evne til at 'magte' tilværelsen og dens udfordringer. En empowermentstrategi vil være velegnet og sigte imod den sociale kontekst. Det vil sige, at lokalmiljøet, skolen, familien og gruppen skal også i fællesskab have muligheder for at styrke deres samlede ressourcer, og derigennem kunne opstille visioner for det 'sunde' liv og handlestrategier.

### Netværksperspektivet

Socialt netværk har afgørende betydning for sundhedsadfærden, som vi har set det, og er det tredje og måske vigtigste perspektiv, idet det binder de to foregående perspektiver sammen. En intens oplevelse af tilhørsforhold er, som vist, det, der har størst gennemslagskraft på børns sundhed, både på trivsels- og sundhedsadfærdskomponenten og indirekte via oplevelse af selvværd og mestringsevner. Når vi inddrager socialt netværk som et vigtigt aspekt af forebyggelsen med idræt i fokus, drejer det sig om indsatser, der indbygger tilknytning og fastholder børn og unge i det idrætslige fællesskab.

Det vigtige er at skabe en social kontekst, som børn føler, at de hører til. Et sted, hvor der forventes noget af en, men også et sted, man bliver hentet ind i. Det er jo netop dette fællesskab, der mangler for børn, som trives dårligt, og som holder sig væk fra idrætten. Det gælder både for familien, gruppe, skolen og fritiden, at udsatte børn savner det fællesskab, der giver følelsen af, at man har betydning som menneske. Hvis det kan lykkes at skabe forebyggende indsatser, der indbygger tilknytningsdimensionen, flyttes vægten først rigtigt fra et individ til et kulturplan. Herved er vi tilbage i helhedssynet, som er lagt frem ovenfor.

Endvidere ligger der i netværksperspektivet en bestræbelse på at inddrage gruppen i forebyggelsesarbejdet frem for den enkelte i en individualisering af problemerne. Sidstnævnte forslag vil ikke bare gavne den enkelte, men også øge mulighederne for en forebyggelsesmæssig indsats, som vil få større succes.

Ved denne fokusering kommer vi måske også en del af marginaliseringsproblematikken til livs. Det, at idrætten som social arena i sig rummer en risiko for udstødningsmekanismer eller selektion, der ser ud til at ramme de svageste. Og dette er vel en af de største udfordringer, hvis idrætten skal være et forebyggende tilbud til alle?

### AFSLUTNING

Konklusionerne er meget tydelige. Børn og unge fra ringere sociale kår er fraværende i statistikker om børn, der dyrker idræt som en del af den sundhedsfremmende adfærd. Dette kan være en tikkende bombe for vores folkesundhed i det danske samfund. Hvis vi antager, at den givne sundhedsadfærd har tendens til at blive ført videre fra barne- og ungdomslivet ind i voksenalivet, ser vi en risiko for, at de sociale forskelle reproduceres og bliver til fortsatte forskelle i helbred, trivsel og sundhed senere i livet.

Det, vi ofte ser fremhævet som nogle af den organiserede idræts goder og sundhedsmæssige fordele, er, at den indebærer muligheder for at udvikle sociale relationer, at have det sjovt sammen med andre, lege og udvikle sig i fællesskab, men det ser altså kun ud til at gælde for de ca. 80 procent ressourcestærke grupper i vores samfund. Mens de børn og unge, der befinder sig i samfundets sociale yderpositioner, ca. 20 procent, slet ikke kommer i idrætten eller 'hægtes' måske alt for hurtigt af igen, selv om de forsøger sig. En anden problemstilling, som trænger til yderligere udforskning, er forholdet, at antallet af idrætsaktive store skolebørn og unge ser ud til at være faldende fra 1998 til nu. Det vil sige, at ikke kun socialt udsatte grupper, men også andre børn og unge ser ud til at finde idrætten mindre attraktiv end deres jævnaldrende i andre lande. Så i en fornyelse af den sundhedspolitiske indsats, der vægter idrættens sundheds- og uddannelsesmæssige betydning højt, må det anbefales at tage højde for de fremlagte problemstillinger, som for det første giver anledning til at fokusere på de udsatte gruppers særlige behov. For det andet giver anledning til at tage idrættens organisationsformer og rolle i de unges liv op til nye overvejelser.

## LITTERATUR

- Currie, C (2000) (eds). *Health and Health Behaviour: Health Policy for Children and Adolescents* issue. International Report. WHO Policy Series.
- Due, P. (red.) (2003). *Skolebørnsundersøgelsen 2002*. Rapport fra HBSC-data 2002 (in press).
- Dishmann, R. K. (1991). Determinants of participation in physical activity. In: C. Bouchard, R.J. Shepard, T. Stephens, J. R. Sutton & B. D. McPherson (eds.). *Exercise, fitness and health*. Champaign: Human Kinetics, 75-101.
- Holstein, B. (2003). Et enestående forskningsprojekt. I: Jørgensen, P.S., Holstein, B. & Due, P. (2003). *Sundhed på vippen. En undersøgelse af de store skolebørns sundhed, trivsel og velfærd*. København: Hans Reitzels Forlag, 26-37.
- Holstein, B. (2003). Social uligheder i sundhed og trivsel. I: Jørgensen, P.S., Holstein, B. & Due, P. (2003). *Sundhed på vippen. En undersøgelse af de store skolebørns sundhed, trivsel og velfærd*. København: Hans Reitzels Forlag, 37-49.
- Jensen, B. & Due, P. (2003). Børns motion, sundhed og trivsel. I: Jørgensen, P.S., Holstein, B. & Due, P. (2003). *Sundhed på vippen. En undersøgelse af de store skolebørns sundhed, trivsel og velfærd*. København: Hans Reitzels Forlag, 106-119.
- Jensen, B. (2002). *Sundhed og sårbarhed*. Store børns beretninger om sundhed og hverdagsliv. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jensen, B. (1999). *Kompetencebegrebet – anvendt i en analyse af børns trivsel i eliteidrætten*. København: Danmarks Lærerhøjskole.
- Jensen, B. & Hjorth Andersen, B. (1998). *Børn og eliteidræt – i tal. Delrapportering af forskningsprojekt*. København: Institut for Idræt.
- Jørgensen, P.S. (2003). Unge og sundhed – har vi et problem i Danmark. I: Jørgensen, P.S., Holstein, B. & Due, P. (2003). *Sundhed på vippen. En undersøgelse af de store skolebørns sundhed, trivsel og velfærd*. København: Hans Reitzels Forlag, 11-26.
- Jørgensen, P.S., Holstein, B. & Due, P. (2003). *Sundhed på vippen. En undersøgelse af de store skolebørns sundhed, trivsel og velfærd*. København: Hans Reitzels Forlag.



# DE SUNDHEDSMÆSSIGE KONSEKVENSER AF INAKTIVITET

# FYSISK AKTIVITET, BØRN OG SUNDHED

Af Lars Bo Andersen, lic. scient., dr. med., og Vivian Grønfeldt, cand. pæd. idræt og sundhed (Institut for Idræt – KU) og Karsten Froberg, lektor (Institut for Idræt og Biomekanik – SDU)

## SAMMENFATNING

Fysisk aktivitet er vigtig for børns trivsel og sundhed i bred forstand.

Biologiske effekter af motion er en forbedring af flere vigtige hormoners virkning. Mangel på aktivitet forringer virkningen af insulin, hvilket medfører en forhøjelse af niveauerne i hjertesygdomsrisikofaktorer samt en forringelse af appetitreguleringen, som kan føre til fedme. Følgesygdommene til fedme skyldes i overvejende grad dårlig insulinfunktion, som i væsentlig grad kan være forårsaget af fysisk inaktivitet. Ca. en femtedel af danske børn har udviklet det såkaldte metaboliske syndrom eller har et forstadium til det, hvilket kan komme til at udgøre et alvorligt sygdomsproblem i fremtiden. Et andet biologisk sundhedsproblem er relateret til knoglevækst, hvor knogletætheden skal opbygges medens man er barn for at mindske risikoen for senere knogleskørhed.

Fysisk aktivitet er også en forudsætning for, at børn udvikler en god koordinationsevne og motorik generelt. Dette har betydning for barnets trivsel, deltagelse i lege og sociale funktion. Den positive betydning, fysisk aktivitet har for forskellige personlige variable såsom 1) motivation, følelsesmæssige og aktiveringsmæssige forhold 2) kommunikative og sociale kompetencer 3) koncentration, indre dialog, handlingsplanlægning 4) selvopfattelse og mestring 5) generel livskvalitet, anses for at være empirisk relativt veldokumenteret.

## BAGGRUND

Børns liv i Danmark har gennem de senere årtier ændret sig, i takt med og på linie med at levevilkår og livsstilsfaktorer for forældre generationen har ændret sig. Dagligdagen for både børn og voksne er karakteriseret ved, at fysisk aktivitet som en nødvendig del af et almindeligt hverdagsliv bliver stadig mindre. I denne situation indgår både sundhedsvidenskabelige, pædagogiske, psykologiske og sociologiske problemstillinger. Danske børn i 5-10-års alderen er generelt frie for sygdomme som sukkersyge (diabetes 2), hjertesygdom, kræft, knogleskørhed (osteoporose) og andre af de sygdomme, som er påvist at være relateret til fysisk inaktivitet hos voksne og ældre (1).



I et nyligt afsluttet studie på 9-årige børn påvises således, at konditionsniveauet, som er en god indikator for de sidste måneders fysisk aktivitet, hos den tredjedel med lavest kondition var væsentligt lavere i slutningen af 1990'erne end det var hos 9-årige midt i firserne (2).

Forringelsen skal ses i lyset af, at niveauet i risikofaktorer for hjertesygdomme varierer med konditionen. Således befandt 6 gange flere af børnene med dårlig kondition sig i den øverste fjerdedel af flere risikofaktorer samtidig, sammenlignet med børn med god kondition. Dette rejser i sig selv problemstillinger, men der er andre og ligeså alvorlige konsekvenser af, at børn generelt bruger og oplever deres krop mindre. Herunder forskellige grundlæggende personlige og sociale kompetencer, der kan knyttes til fremme af sundhed i bred forstand.

## FORSKNINGSOMRÅDER

Essensen i begrebet fysisk aktivitet er bevægelse. Bevægelse kan anskues som havende både fysiske, neurologiske og psykologisk motivationsstyrede dimensioner. Sættes dette ind i en social teoretisk forståelsesramme (3), kan der opstilles et flerdimensionalt afsæt for undersøgelse af betydningen af fysisk aktivitet for børns personlige og sociale trivsel.

## BIOLOGISKE EFFEKTER AF FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet har betydning for stofskiftet. Stofskifterelaterede sygdomme er nogle af de vigtigste og alvorligste sygdomsgrupper i forhold til befolkningens sundhed, da de blandt andet dækker hjertesygdomme, type 2-sukkersyge og fedme, og dermed også udgør en betydelig social og økonomisk belastning. Fysisk aktivitet virker gennem flere forskellige mekanismer positivt på reguleringen af stofskiftet, men tilpasningerne foregår i forskellige tempi.

De mekanismer, som påvirkes, er stofskiftehormoner, enzymer der virker på fedtstofskiftet, samt den insulinafhængige sukkertransport (4). De vigtigste mekanismer er påvirkningen af stofskiftehormonerne insulin og adrenalin. Disse hormoner får større følsomhed, hvilket vil sige, at den samme mængde hormon har en større effekt. For insulins vedkommende betyder det, at den mængde, som skal til for at transportere sukkeret i føden ind i cellerne, reduceres. Ud over funktionen i sukkertransporten har insulin også en virkning på fedtdeponering i fedtcellerne samt på appetitreguleringen. Det betyder, at den forøgede mængde insulin, som netop findes hos de fysisk inaktive, øger risikoen for, at de bliver overvægtige eller fede. Samtidig påvirker insulinet blodtrykket, formentlig gennem nogle insulinsensitive celler i hypothalamus (mellemhjernen), som står i forbindelse med nervesystemet, der igen påvirker kredsløbsreguleringscentret (5). Det er muligt, at påvirkningen af adrenalinfølsomheden har den samme effekt på blodtrykket. Forhøjet insulin har ligeledes en mulig virkning på kolesterolniveauet. Kolesterol er et fedt- og proteinstof, som transporterer fedt rundt i kroppen og blandt andet bruges til at lave cellevægge i nye celler, men forhøjede niveauer af den "dårlige" type af kolesterol (meget fedtholdig) øger aflejringen på indersiden af karvæggene (aterosklerose) og dermed risikoen for blodprop i hjertet. Forholdet mellem den dårlige og den gode kolesterol reguleres ved et enzym, som sidder på indersiden af de små blodkar (kapillærer), og som forøges ved fysisk aktivitet. Som det fremgår af ovenstående korte oversigt, så er der mange komplekse virkemekanismer af fysisk aktivitet, som dog alle har en positiv indvirkning på sundheden (6).

Den samlede effekt er, at der er en tendens til, at flere risikofaktorer for hjertesygdom “følges ad” (cluster-effekt). Det drejer sig specielt om højt blodtryk, overvægt og fedtstoffer i blodet. Dette kaldes også det metaboliske syndrom, som giver en stærk forøget risiko for hjertesygdom og type 2-sukkersyge. Det er nærliggende at forestille sig, at disse risikofaktorer ophober sig hos den samme person, fordi de har en fælles årsag. Denne årsag skal primært findes i et forhøjet insulinniveau i blodet, da insulin har den ovenfor nævnte gennemgribende stofskifte-regulerende virkning. Forandringen i risikofaktorerne over de seneste 10-20 år skyldes ændringer i livsstilsfaktorer og er ikke forårsaget af genetiske ændringer. Gener ændrer sig over tusinder af år, medens antallet af personer med metabolisk syndrom er steget over en kort årrække. Fedme er en afledt effekt af dette metaboliske kompleks, og fedme har ud over de biologiske forhold sociale konsekvenser for de fleste.

## HVORDAN STÅR DET SÅ TIL I BEFOLKNINGEN?

Det er et forholdsvis nyt fænomen at betragte risikofaktorerne samlet, og det er derfor svært at beskrive, om ophobning af risikofaktorer er værre i dag end tidligere. Der er dog meget, der tyder på, at der er blevet flere overvægtige og fede, hvilket kunne være et symptom på forringet metabolisk (stofskiftemæssig) regulering. Det er overvejende sandsynligt, at denne trend i antallet af overvægtige skyldes hormonelle forandringer forårsaget af manglende fysisk aktivitet, som igen forringer appetitreguleringen. Ved sammenligning af kostundersøgelser i dag med tidligere undersøgelser har man ikke kunnet påvise en forøget fødeindtagelse i befolkningen eller en dårligere kostsammensætning i dag i forhold til tidligere. Nogen egentlig konklusion kan der ikke drages, men ovenstående antagelse af, at den manglende fysiske aktivitet har indflydelse på den hormonelle balance og på appetitreguleringen, er en meget sandsynlig forklaring.

Selvom det ikke er muligt at beskrive trends i befolkningen i forhold til ophobning af høje niveauer i flere risikofaktorer i samme personer, så kan man godt beskrive en status af risikofaktorerne i befolkningen. Det er vigtigt at gøre dette for at få et indtryk af, hvor mange procent der tilhører risikogrupper, hvor forandringer i livsstil kan forebygge senere sygdom. Dette er primært gjort hos børn. Trends i stofskifterelaterede sygdomme som hjertesygdom og sukkersyge er beskrevet hos voksne (7,8).

I Danmark er der lavet flere undersøgelser af de metaboliske forhold hos børn og unge. Den seneste undersøgelse er “European Youth Heart Study” (EYHS). I denne undersøgelse deltog i 1997-98 ca. 1.000 9-15-årige børn fra Odense og omegn (2). Konditionstallet målt ved en maksimal cykeltest, og også de almindelige risikofaktorer for hjertesygdomme målt. Da børn generelt har lavere værdier i alle risikofaktorerne end voksne, kan man ikke bruge de anbefalede grænseværdier i risikofaktorerne i forhold til hjertesygdomsrisiko til at definere, om børnene er i en risikogruppe. Man kan derimod analysere, om høje niveauer i forhold til de andre børn forekommer i flere risikofaktorer samtidig, hvilket vil være en stærk indikator for forringet insulinfølsomhed. I undersøgelsen definerede man således et barn som værende i risikogruppe, hvis barnet i den pågældende faktor rangerede blandt de øverste 25 %. Måler man på 5 risikofaktorer, så vil en ud af 1.024 personer statistisk have høje niveauer i samtlige faktorer, hvis risikofaktorerne er uden indbyrdes sammenhæng. Observerer man væsentligt flere end dette antal hos børnene, så skyldes det, at de er insulin-insensitive – altså at risikofaktorerne følges ad. Det er netop dette, man kan konstatere i EYHS.

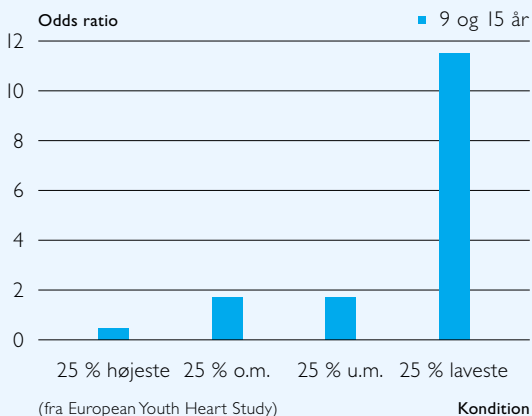


Selvom alle børnene stadig er sunde og raske, så har 6 % af børnene en tilstand, som kan tolkes som metabolisk syndrom (fig. 6). Man finder en stor overhyppighed på ca. 8 gange af børn med 4 eller 5 risikofaktorer (ud af 5 mulige). Inddrages de børn, som har 3 risikofaktorer (fig. 7), og som kunne have en begyndende forringelse af insulinfølsomheden, så tilhører 20 % denne gruppe.

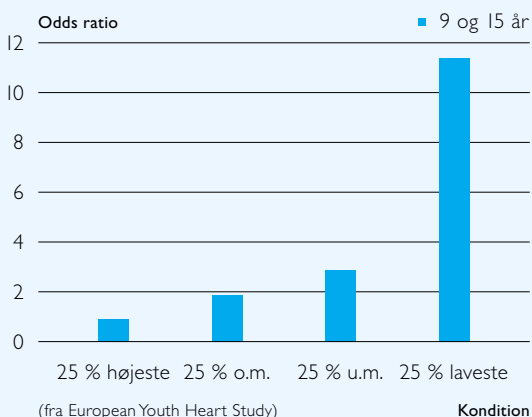
Uanset om gruppen med metabolisk syndrom er blevet større, eller om det altid har forholdt sig sådan, så bør denne tilstand tages alvorligt – specielt fordi antallet af personer med type 2-sukkersyge har udviklet sig eksplosivt, og fordi en normal tilstand kan genoprettes blot ved at være fysisk aktiv. Insulinfølsomheden påvirkes gennem træning inden for ganske kort tid. Forbedringer på 30 % hos utrænede kan opnås inden for få måneder. Hvis først ekstrem overvægt er udviklet, så bliver det imidlertid væsentligt vanskeligere at genoprette, blandt andet fordi det bliver fysisk vanskeligt at lave effektiv fysisk træning. Det er i denne situation også særdeles vanskeligt at tabe sig gennem diæt, fordi appetitreguleringen ikke fungerer ordentligt, og risikoen for at “tage på” igen er derfor meget stor. Det kan derfor på det kraftigste anbefales at forebygge, at børn bliver insensitive over for insulinen. Når man sammenligner den fjerdedel af børnene, som har den dårligste kondition, med den fjerdedel, som har den bedste kondition, så finder man 10 gange så mange børn med ophobning af risikofaktorer hos de med dårlig kondition. Det samme er tilfældet, hvis man foretager de samme analyser i forhold til fedme. Fedmen kan betragtes som både et symptom og som årsag. Hvis en person kommer i dårlig kondition, forringes insulinfølsomheden, hvilket ofte fører til fedme, fordi appetitreguleringen forringes. Men er en person først blevet fed, så udskiller fedtvævet yderligere nogle såkaldte cytokiner, som virker yderligere hæmmende på insulinfølsomheden.

**FIGUR 6**

OR med høje niveauer i 4 eller flere CHD risikofaktorer i forhold til kondition (hos 15 %).


**FIGUR 7**

OR med høje niveauer i 3 eller flere CHD risikofaktorer i forhold til kondition (hos 6 %).



## HVAD VED VI OM FORANDRINGER I KONDITIONSTALLET I BEFOLKNINGEN?

Hos 9-årige findes kun én tidligere undersøgelse at sammenligne med. Det er Odense Skolebørnsundersøgelsen, som gennemførtes i 1985. Her anvendtes de samme metoder til bestemmelse af konditionen (9), som blev anvendt i 1997/98. Det gennemsnitlige konditionstal for 9-årige piger har ikke forandret sig, men der er sket en polarisering. Der er blevet flere piger med ringe kondition, ligesom de bedste er blevet bedre. Set ud fra et sundhedsmæssigt synspunkt er det ikke godt, fordi det kun er blandt de ringeste, at de metaboliske problemer eksisterer – og dem er der blevet flere af. Der er ikke nogen fysiologisk sundhedsmæssig værdi af at forbedre konditionen hos de bedste. Hos de 9-årige drenge er der sket et markant fald i konditionen. Blandt den dårligste fjerdel er faldet således på 15 %. Konditionstallet er et mål for den maksimale energiomsætning per kilo legemsvægt, og det registrerede fald dækker for halvdelen vedkommende over en stigning i legemsvægten (fedt) og den resterende halvdel af forringelsen forklares ud fra en mindre iltoptagelse. Som det fremgår af ovenstående, så kan vægtforøgelse skyldes en forringelse i iltoptagelsen, fordi insulinfølsomheden forringes.

Hos 15-årige findes der flere data. De ældste undersøgelser går tilbage til 1938 fra USA (10), men der findes også senere studier fra både Europa og USA med sammenlignelige målinger. Fra Danmark findes data fra 1983 (11), hvor konditionstallet målt med direkte måling af den maksimale iltoptagelse i et repræsentativt udsnit af 15-19-årige. Sammenholdt med EYHS kan man se, at der ikke er sket ændringer hos 15-16-årige drenge i konditionstallet. Der er således ikke sket nogen forringelse hos drenge

i denne aldersgruppe siden 1938, hvilket nok kan undre, set i lyset af dommedagsprofetier om fedmeepidemier (12). I EYHS er gruppen af 15-årige (født 1982) vokset op i hjem, hvor pc'er ikke var almindelige, medens de var små. Det er muligt, at denne konklusion allerede skal revurderes, når 9-års-gruppen fra EYHS er blevet 15 år, hvilket sker om et år. Hos de 15-årige piger er der også sket en polarisering, men de ringeste piger er på niveau med det, man så hos piger i 1983, hvorimod de bedste piger er bedre end tidligere set. Dette kan skyldes den forøgede deltagelse i organiseret idræt hos piger, samt den forøgede fokus på det at 'være fit' (13).

FIGUR 8

Forandring over tid i VO<sub>2</sub>max hos 9-årige drenge.

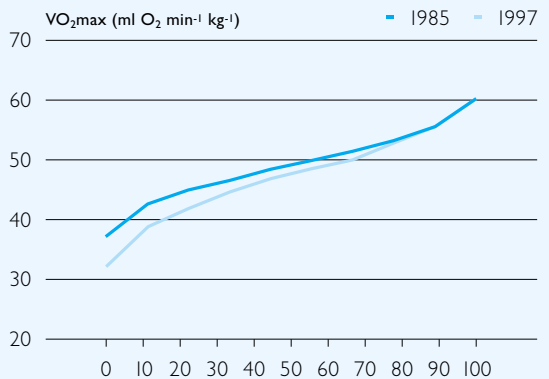


Fig: Data er en sammenligning af Odense Skolebørns Undersøgelsen og EYHS. Deciler af konditionstal

FIGUR 9

Forandring over tid i VO<sub>2</sub>max hos 9-årige piger.

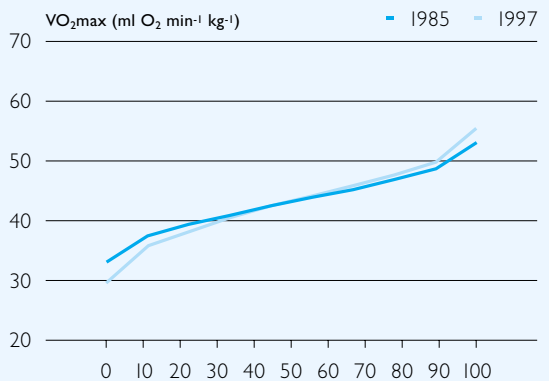


Fig: Data er en sammenligning af Odense Skolebørns Undersøgelsen og EYHS. Deciler af konditionstal

FIGUR 10

Forandring over tid i  $VO_2\max$  hos 15-årige piger.

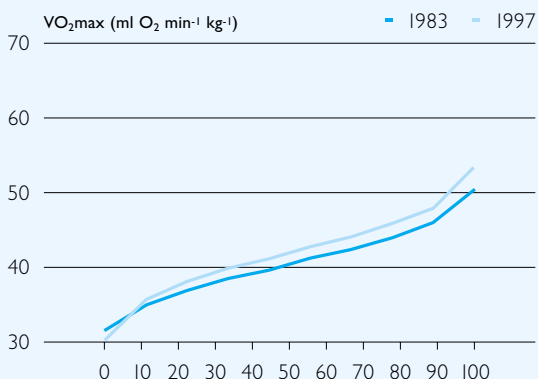


Fig: Data er en sammenligning af Ungdom og idræt fra 1983 og EYHS. Deciler af konditionstal

FIGUR 11

Forandring over tid i  $VO_2\max$  hos 15-årige drenge.

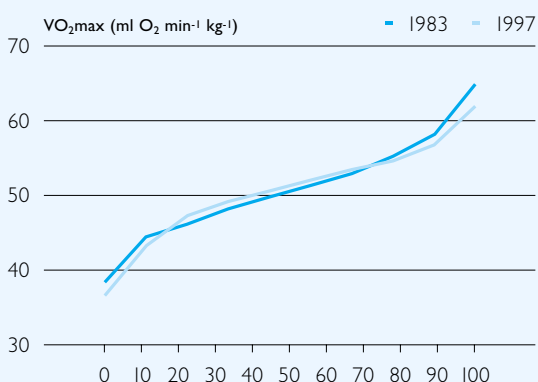


Fig: Data er en sammenligning af Ungdom og idræt fra 1983 og EYHS. Deciler af konditionstal

Man kan således konkludere, at forandringerne over tid i konditionstal ikke kan udtrykkes simpelt, men en generel tendens til en polarisering kan iagttages. Set ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv tyder det på, at flere børn og unge har så lav kondition, at deres insulinsensitivitet er forringet.

## KNOGLESUNDHED HOS BØRN

Knogleskørhed eller osteoporose er et andet alvorligt sundhedsproblem, som i Danmark medfører 300.000 hospitalssengedage om året og forekomsten af brud i rygsøjle og hofte er steget til mellem det dobbelte og firdobbelte i løbet af de sidste 20-30 år. Den stigende rate skyldes ikke, at der er blevet flere ældre, men et reelt fald i knoglemassen og knoglekvaliteten fra generation til generation. Skønt det genetiske potentiale står for op til 80 % af forandringen i knoglemasse, har faktorer som fysisk aktivitet og ernæring også indflydelse på tilvæksten af knoglemineral gennem barndommen og er bestemmende for den maksimale knoglemasse (peak bone mass).

Den maksimale knoglemasse, der er opnået gennem barndommen og puberteten, er en af de mest afgørende faktorer i risikoen for at udvikle osteoporose og frakturer. Det er påvist, at "high impact" fysisk aktivitet af selv kort varighed forøger knoglemassen hos børn. Den fysiske aktivitet, som har positiv betydning for knoglemassen, er således af en anden karakter end den, som har betydning for konditionen. Førstnævnte er mere styrkebetonede aktiviteter og sidstnævnte mere kredsløbsbelastende aktiviteter. Der er med andre ord sikker viden om, at alle typer fysisk aktivitet kan have forebyggende værdi, men over for forskellige former for sygdomme.

Ovennævnte eksempler på sammenhængen mellem fysisk aktivitet og biologiske sundhedsindikatorer giver en stærk baggrund for at forsøge at få fysisk inaktive børn til at være mere aktive. Det vil således være interessant, hvis den ophobning af risikofaktorer, som man kan påvise hos børn med dårlig kondition, kan reduceres gennem en mere generel intervention i folkeskolen. På denne måde er det praktisk muligt at sikre forebyggelse bredt i de udsatte målgrupper. I Danmark er faget idræt obligatorisk på alle folkeskolens klassetrin. I forebyggelsesøjemed er dette interessant, da de fysisk inaktive kan nås her. De helt inaktive møder ikke op til idrætsforeningernes tilbud, måske på grund af manglende succesoplevelser, og det er meget vanskeligt at motivere denne gruppe til

fysisk aktivitet. Disse fysiologiske og strukturelle forhold udgør en del af rationalet bag Ballerupprojektet, der er en fireårig interventionsundersøgelse, som søger at belyse betydningen af udvidet timetal i idræt på folkeskolens yngste klassetrin. Undersøgelsen udmærker sig ved at have en meget stor forsøgsgruppe samt en kontrolgruppe. Inden for kort tid publiceres resultater på, om de metaboliske problemer allerede er til stede hos 6-årige, men det tager ca. 3 år, inden man kan afgøre, om en fordobling og forbedring af idrætstimerne i skolen er tilstrækkeligt effektivt til at forebygge såvel metabolisk sundhed som knoglesundhed.

### FYSISK AKTIVITET I FORHOLD TIL PERSONLIGE OG SOCIALE KOMPETENCER

Anskues motorik og motorisk kompetence som en del af begrebet fysisk aktivitet og kobles det til psykologiske dimensioner så som identitet, selvopfattelse, personlige og sociale kompetencer foreligger en særdeles omfangsrig forskning (14,15).

Den positive betydning fysik aktivitet har for forskellige personlige variable såsom 1) motivation, følelsesmæssige og aktiveringsmæssige forhold 2) kommunikative og sociale kompetencer 3) koncentration, indre dialog, handlingsplanlægning 4) selvopfattelse og mestring 5) generel livskvalitet anses for at være empirisk relativt veldokumenteret (14,15).

Der kan argumenteres for en indirekte sammenhæng mellem fysisk aktivitet og kognitive processer som forudsætninger for læring, selv om det indtil videre, på trods af en del empirisk forskning, ikke har været muligt at finde mere end svage til moderate sammenhænge mellem kognitive og motoriske kompetencer (14,16). Dette udgør en anden del af de problemstillinger Ballerup-projektet ønsker at belyse yderligere.

Børns selvopfattelse, "self-concept"- har længe været genstand for empirisk forskning (17). Børns selvopfattelse har stor betydning for deres mestringsstrategier, håndtering af oplevelser af succes og nederlag og motivation og kan derfor også ses som en væsentlig indikator for livskvalitet og trivsel.

I samtlige teoretiske og empiriske konstruktioner af begreber om selvopfattelse indgår bevægelse og fysik aktivitet/handlinger i en eller anden udtrækning, som et grundliggende element. Selvopfattelse fremstilles generelt i teorierne som multidimensionalt med øget kompleksitet med stigende alder og er især hos børn knyttet til bevægelse og fysisk aktivitet (18,19,20-22).

Naturligvis finder der en mediering sted mellem bevægelse, fysisk aktivitet og selvopfattelse. Heri indgår personlige kognitive forhold hos barnet og ikke mindst sociale relationer i familien og barnets øvrige liv. Det er påvist, at f.eks. læreres forventninger til børnenes præstationer har klar indflydelse på børnenes selvopfattelse. Specielt er der korrelation mellem lærernes forventninger til børnenes fysiske præstationer og børnenes selvopfattelse (23). Der kan således være begrundede forventninger om, at fysisk aktivitet tilrettelagt i skoleregi bl.a. med henblik på positiv indflydelse på børnenes selvopfattelse og deres sociale kompetence også vil have sundhedsfremmende potentiale i bred forstand.

I den nordiske undersøgelse "10 åringer i Norden" (24) operationaliseres begrebet social kompetence v.h.a. en multiinformant og multi-variabel tilgang.

En sådan metodisk fremgangsmåde vil sammen med Ballerup-projektets psykosociale og sociologiske data give mulighed for at undersøge sammenhænge mellem børnenes familie- og skoleliv som grundlag for trivsel og sundhedsadfærd.

Det er således tidligere vist, at børns valg eller fravalg af idræt i deres fritidsliv er nøje forbundet med familiemønstret, hvorfor det er relevant at undersøge i hvilken udstrækning en intervention i skoleregi på disse områder påvirker disse mønstre og vaner.

Hovedparten af den empiriske forskning i fysisk aktivitets betydning for forskellige personlige, psykosociale og sociologiske dimensioner baserer sig på beskrivende tværsnitsstudier eller kortvarige interventioner blandt unge og voksne ofte med belastede levnedsløb.

Der findes så vidt vides ingen undersøgelser på dette område, der benytter et design med kontrolgruppe, et tilstrækkeligt langt tidsforløb, samt en gruppestørrelse, som har kunne sikre valide konklusioner. Disse kriterier vil formentlig være opfyldt i Ballerupprojektet, og den 4-årige intervention i Ballerup Kommune rummer således mulighed for at uddrage mere og helt ny viden om disse forhold blandt mindre børn fra en stor almen population med kontrolgruppe.

## REFERENCER

1. US Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services. Atlanta, Center for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. 1997.
2. Wedderkopp N. Cardiovascular risk factors in Danish children and adolescents. A community based approach with a special reference to physical fitness and obesity. Institute of Sport Science and Clinical Biomechanics, University of Southern Denmark. 2000.
3. Magnusson D. Individual development from an interactional perspective: A longitudinal study. Hillsdale, New Jersey, Lawrence Erlbaum Ass. Publishers. 1988.
4. Booth F.W., S.E. Gordon, C.J. Carlson, M.T. Hamilton. Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology. *J Appl Physiol*; 88: 774-787. 2000.
5. DeFronzo R.A., E. Ferrannini. Insulin resistance. A multifaceted syndrome responsible for NIDDM, obesity, hypertension, dyslipidemia, and atherosclerotic cardiovascular disease. *Diabetes Care*; 14: 173-194. 1991.
6. Saltin B., J.W. Helge. Skeletmuskulaturens metaboliske kapacitet og sundhed. *Ugeskr Læger*; 162: 2159-2164. 2000.
7. ACSM. Exercise and type 2 diabetes. Position stand. *Med Sci Sports Exerc*; 32: 1345-1360. 2000.
8. Sjøll A., K.K. Thomsen, M. Schroll, L.B. Andersen. Secular trends in AMI in relation to physical activity level in the general Danish population. *Scand J Med Sci Sports*; in press. 2002.
9. Hansen H.S., N. Hyldebrandt, K. Froberg, J.R. Nielsen. Blood pressure and physical fitness in a population of children – the Odense Schoolchild Study. *J Hum Hypertens*; 4: 615-620. 1990.
10. Robinson S. Experimental studies of physical fitness in relation to age. *Arbeitsphysiologie*; 10: 251-323. 1938.
11. Andersen L.B., P. Henckel, B. Saltin. Maximal oxygen uptake in Danish adolescents 16-19 years of age. *Eur J Appl Physiol*; 56: 74-82. 1987.
12. Thomsen B.L., C.T. Ekstrøm, T.I.A. Sørensen. Development of the obesity epidemic in Denmark: cohort, time and age effects among boys born 1930-1975. *Int J Obesity*; 23: 693-701. 1999.
13. Fridberg T., K. Drottner. Mønstre i mangfoldigheden: de 15-18 åriges mediebrug. 98-102. Copenhagen, Borgen. 1997.
14. Moser T. Skaper fysisk aktivitet kloke og selvsikre mennesker? *Sport og Psyke*; (august): 14-22. 2000.
15. Gruber J.J. Physical Activity and Self-esteem Development in Children: A Meta-Analysis. *American Academy of Physical Education Papers*; 19: 30-48, Campaign, IL: Human Kinetics. 1986.
16. Moser. T. Hvis du ikke har det i beina, har du det da heller ikke i hodet? *Kroppsoving*; (1): 26-32. 1998.
17. Harter S. *The Construction of the Self, A Developmental Perspective*. New York, London, The Guildford Press. 1999.

18. Harter S. The Perceived Competence Scale for Children. *Child Development*; 53: 87-97. The Society for Research in Child Development. 1982.
19. Harter S., R. Pike. The Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for Young Children. *Child Development*; 55: 1969-82. 1984.
20. Marsh H.W. Physical Self Description Questionnaire: Stability and Discriminant Validity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*; 67 (no 3): 249-64. The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1996.
21. Marsh H.W., G.E. Richards, S. Johnson, L. Roche, P. Tremayne. Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric Properties and a Multitrait-Multimethod Analysis of Relations to Existing Instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*; (16): 270-305. 1994.
22. Marsh H.W., R.G. Craven, R. Debus. Self-concepts of Young Children 5 to 8 Years of Age: Measurement and Multidimensional Structure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*; 83(3): 377-392. 1991.
23. Gallahue D.L., J.C. Ozmun. *Understanding Motor Development*. 317-333. Quebecor Printing Book Group, Fairfield, MCB/McGraw-Hill. 1998.
24. Bache-Hansen E., T. Ogdén. 10 -åringer i Norden Kompetanse, risiko og opvekstmiljø. 1. 1998.

# BØRN, UNGE OG MOTION

Et globalt perspektiv med fokus på Active Living.

Af Finn Berggren – formand på Gerlev Idrætshøjskole og medlem af den internationale styregruppe for WHO's Global Initiative for Active Living.

## SAMMENFATNING

Danskeres trang til inaktivitet er ikke en enkeltstående, men afspejler den øvrige verden. Denne udvikling slår også igennem på skoleområdet, hvor Berlin Agenda for Action (1999) er med til at sende budskabet om et fagområde i global krise. Generelt lider faget under at blive opfattet som et lavstatusfag og anses for at være en nonproduktiv uddannelsesaktivitet, og den generelle vurdering er, at børn bliver undervist af fagligt svage undervisere. WHO har imidlertid vist sig som en positiv medspiller på idrætsbanen med en global strategi for Active Living, hvor det positive budskab om et aktivt hverdagsliv i og omkring skolen bliver understøttet med beskrivelse af klare forudsætninger for succes med implementering af strategien.

**Trine:** "Jeg har hørt, at sport er en karikatur af livet".

**Søren Brun:** "Så er jeg mere rolig. Jeg var bange for at den var livet"

*Schultz "Radiserne"*

## INDLEDNING

Udgangspunktet for at sætte fokus på børn, unge og motion i et globalt perspektiv hænger sammen med, at mange internationale og nationale undersøgelser samstemmende har påpeget, at deres respektive befolkninger gennem de sidste 30-40 år i stigende grad er blevet fysisk inaktive.

I denne artikel anlægges et helhedssyn på begreberne fysisk aktivitet og motion. Overordnet kan fysisk aktivitet betragtes som en adfærd i modsætning til fysisk form, der er en egenskab, som individet besidder eller opnår, og som gør den enkelte i stand til at gennemføre dagligdagens fysisk betingede opgaver og samtidig giver mulighed for deltagelse i en eller flere former for idræt og motion. Fysisk aktivitet defineres som enhver belastning, der øger energiomsætningen væsentligt over organismens hvileniveau (Bouchard 1993). Det betyder, at der i begrebet indgår mange andre aktiviteter end almindelig træning og motion, eksempelvis gang, cykling, fysisk krævende arbejde og havearbejde. I forhold til dette syn på fysisk aktivitet vil personer, der i dagligdagen kun bevæger sig meget lidt og i stor udstrækning lader sig transportere af motoriserede hjælpemidler, blive betegnet som fysisk inaktive.



Det er i dette perspektiv, at begrebet active living (aktiv hverdag eller aktiv livsstil) giver en forståelsesramme for såvel idrætten som motionen og den bredtfaavnende fysiske aktivitet.

## ALARMKLOKKERNE RINGER

En europæisk undersøgelse fra 1998 (Foster 2000), der sammenligner aktivitetsniveauet hos den voksne befolkning i 14 europæiske lande, viser, at lidt over 20 % af voksne danskere er fysisk inaktive i en typisk uge.

Gennemsnitsværdien for de 14 lande ligger på ca. 30 % inaktive. Undersøgelsen viser også, at den mest aktive befolkning er den finske, hvor kun 10 % er inaktive, mens portugiserne er den mindst aktive befolkning med over 60 % inaktive. Danmark ligger med 20 % inaktive således pænt under gennemsnittet af inaktive voksne i Europa.

Billedet af de danske børn og unges fysiske aktivitetsniveau er mere modsætningsfyldt. Der har aldrig før været så stor en del af børn og unge (71 %), der deltager i organiseret idræt, samtidig med at hver sjette barn udelukkende dyrker uorganiseret idræt (Lorentzen 2000, DIKE 1994, Knud Larsen 2002). Til trods for dette har alarmklokkerne vedrørende risici ved børns inaktivitet aldrig været stærkere. Sammenlignes de enkelte aldersgrupper indbyrdes, er der utrolig stor variation i tallene fra aldersgruppe til aldersgruppe. Børn og unges deltagelse i motions- og idrætsaktiviteter kulminerer allerede i 12-års-alderen, hvor næsten 90 % af samtlige børn dyrker idræt og motion, men herefter falder deltagelsen frem til 17-års-alderen, hvor 46 % angiver, at de dyrker idræt og motion (Larsen 2000, Ottesen 2000). Sammenholdes dette med billedet af, at en stadig større andel af børn bliver "bagsædebørn", dvs. at de bliver kørt til og fra skole samt til deres idrætsaktivitet, aftegner der sig konturerne af et aktivitetsniveau hos 15-20 % af børnene, der må formodes at have en negativ indflydelse på børnenes generelle sundhedsmæssige udvikling.

Heldigvis er glæden og begejstringen over at røre sig endnu til stede hos de fleste mennesker, men udbyttet af de fysiske udfoldelser rækker ud over de umiddelbare positive oplevelser ved at dyrke idræt og motion. Som det vil fremgå af andre artikler i denne antologi, er der en voksende dokumentation for fysisk aktivitets forebyggende effekt på en lang række sygdomme – ikke mindst livsstilsbetingede sygdomme. De internationale konsensuskonferencer er sammenfaldende enige om at anbefale 30 minutter moderat fysisk aktivitet om dagen for voksne og op til en time for børn – helst alle ugens dage – som en af de væsentligste sundhedsfremmende faktorer for den inaktive del af befolkningen.

## INTERNATIONALE PERSPEKTIVER

Den internationale bevågenhed på fysisk aktivitet blev tydeliggjort, da generalsekretæren for FN's sundhedsorganisation, WHO, dr. Gro Harlem Brundtland, i 2001 bekendtgjorde, at der blev udnævnt en verdenssundhedsdag, "Move for Health", med den begrundelse, at en sådan dag ville give særlig opmærksomhed på hvorledes fysisk aktivitet kan influere på den enkelte og lokalsamfundets generelle sundhed og velvære. Erfaringen fra denne internationale mærkedag har bevirket, at dr. Gro Brundtland har indstillet, at det bliver en årlig tilbagevendende begivenhed. Dagen blev i øvrigt ikke markeret i Danmark.

Samtidig med at vi har været så optaget af de sygdomsforebyggende aspekter ved motion er der meget, der tyder på, at vi har glemt at se på, hvilke sociale og kulturelle aspekter der spærrer for, at vi kan få flere inaktive børn og unge til at bevæge sig lidt mere.

Internationale organisationer har ellers råbt højt om problemstillingen, bl.a. International Council of Sports Science and Physical Education, der på sit verdensstopmøde i Berlin i 1999 satte fokus på tilstanden og effekten af idræt/fysisk aktivitet i skole-/uddannelsessystemet på globalt plan (ICSSPE, 2001). Det er ikke opmuntrende læsning. Budskabet giver en klar oplevelse af et fagområde i global krise. I 92 % af de 126 lande,

der indgår i undersøgelsen, er idræt lovmæssigt indført i skolesystemet, men globalt er 30 % af de tildelte idrætstimer blevet afløst af andre fag. Generelt lider faget under at blive opfattet som et lavstatus fag og anses for at være en nonproduktiv uddannelsesaktivitet, og den generelle vurdering er, at børn bliver undervist af fagligt svage undervisere. Den generelle nedskæring på økonomiske midler til udvikling af idrætten i skolen influerer på såvel kvantiteten som kvaliteten af idrætsundervisningen, og det er kun i 31 % af verdens lande, at der kan tales om relevante faciliteter. Topmødet i Berlin satte fokus på begrebet Quality Physical Education, der efter deltagerne debat kun kunne opnås ved: veluddannede undervisere, nødvendig tid afsat i skemaet, motiverende undervisningsmaterialer og faciliteter, støtte fra det omgivende miljø, og sammenhæng med efterskoleaktiviteter. Såfremt intentionerne til Quality Physical Education bliver en realitet, vil udsagnet "Learning to move/move to learn" blive opnåeligt.

I den konkluderende agenda – "Berlin Agenda for Action" – fremhæver deltagerne vigtigheden af idræt som en livslang uddannelses- og udviklingsproces og understreger samtidig, at faglige organisationer bør påvirke til øget fysisk aktivitet på nationalt plan. Tidspunktet for topmødet var velvalgt, for samme år blev "Berlin Agenda for Action" præsenteret og godkendt som indsatsområde på en konference for undervisningsministre og embedsmænd med ansvar for idræt i undervisningssystemet – MINEPS III, Uruguay, 1999. Ministermødet vedtog yderligere at anbefale alle medlemslande – herunder Danmark – at øge investeringen og forbedre undervisningsmaterialer og infrastruktur inden for idræt/fysisk aktivitet i skole-/uddannelsesregi. Ministermødet pålagde også UNESCO at være den drivende kraft i en øget opmærksomhed på værdien af idræt med henvisning til UNESCO's The International Charter of Physical Education "...one of the essential conditions for the effective exercise of human rights is that everyone should be free to develop and preserve his or her physical, intellectual and moral powers, and that access to physical education and sport should consequently be assured and guaranteed for all human beings".

## WHO BLIVER SYNLIG PÅ DEN FYSISKE ARENA

Alle parter inden for den frivillige idræt, undervisningssektoren eller på det politiske niveau, der arbejder med formidling af idræt/fysisk aktivitet, får i disse år en uventet hjælp fra verdenssundhedsorganisationen WHO, der netop har lanceret en ny strategi The WHO Global Initiative for Active Living (WHO, 1998). Den spændende nytænkning ligger i selve overskriften Active Living, hvor budskabet signalerer en aktivitet og ikke en løftet pegefinger om sundhed, som det ofte fremstår i de klassiske initiativer Sund By, Sund Skole, Sunde arbejdsplader osv.

Baggrunden og inspirationen til denne strategi hviler på en overbevisning om, at fysisk aktivitet har stor betydning for sundhed, funktions- og trivsel blandt mennesker og i lokalsamfundet. Men en realisering af disse muligheder kræver udarbejdelse af politikker og programmer, som imødekommer forskellige befolkningers og samfunds behov og muligheder på en kulturel relevant måde.

Hovedformålet med WHO Global Initiative for Active Living er at:

- styrke den verdensomspændende indsats for sundhed gennem fysisk aktivitet
- yde støtte til udarbejdelse af nationale politikker, strategier og programmer
- yde støtte til fremme af aktivitetsprogrammer i lokalmiljøer
- udvikle lokale, nationale, regionale og internationale støttende netværk med deltagelse af offentlige og private institutioner
- fremme udbredelsen af den eksisterende viden om udbyttet af en aktiv hverdag og støtte udviklingen af ny viden.

I den officielle hensigtserklæring understreges det, at opgaven kun kan udføres ved at gøre brug af mange forskellige partners kundskaber, erfaringer, initiativer og ressourcer – det være sig fra såvel den offentlige som den private sektor på lokalt, nationalt, regionalt og internationalt niveau. Denne tilgang har sin oprindelse i den måske mest citerede sundhedspolitiske konference, der blev afholdt i Ottawa i 1986.

Det såkaldte Ottawa Charter opfattes som værende banebrydende for begrebet sundhedsfremme, hvor den bærende holdning er, at sundhed er en ressource, der giver overskud i hverdagen. Den markante strategi var nytænkende på flere områder, men bl.a. fremhæves følgende strategielementer:

- Behovet for sund offentlig politik
- Behovet for støttende miljøer
- Forbedring af den enkeltes kompetence
- Flere tiltag i lokalsamfundet
- Omstilling i sundhedsvæsenet

Et umiddelbart logisk og måske enkelt udsagn, men det løfter sundhedsbegrebet ud af en sygdomsfikseret og behandlerorienteret relation, samtidig med at behovet for nytænkning på det sundhedspolitiske område bliver synliggjort med mulighed for at inddrage sammenhænge med fysisk aktivitet. Inspireret af strategierne til sundhedsfremme nævnt i Ottawa Chartret opstod en praktisk orienteret organisationsmodel: "Settings for Health approach". Denne tilgang stiller spørgsmålet: "Hvordan skaber vi sundhed i vores miljø?" Og her tænkes såvel på det personlige som på det lokale miljø.

Tilgangen er orienteret mod velvære, trivsel og øget kompetence. "Settingsmodellerne" har følgende til fælles: Der er et politisk eller strategisk perspektiv, der er fokus på ændringer af organisatoriske eller institutionelle forhold, der skal udbygges et samarbejde mellem sektorer, fagområder og politiske/faglige beslutningstagere, og endelig skal lokalmiljøets medvirken og kompetence fremmes. "Settings for Health – modellen" er blevet anvendt over hele verden og ikke mindst i en række sundhedsfremmende WHO-netværker som Sund By-netværket, Den sundhedsfremmende skole, Sunde hospitaler, Den sundhedsfremmende arbejdsplads og ligeledes i Active Living-strategien har den haft stor anvendelighed.

Det blev besluttet i styregruppen for Active Living-strategien, at det første initiativ skulle sætte fokus på strategiens indflydelse på skoleområdet. Med støtte fra bl.a. det danske kulturministerium lod WHO udarbejde en særlig strategi, "Promoting Active Living in and through Schools – Policy Statement and Guidelines for Action", hvori det understreges, at fysisk aktivitet er en grundlæggende rettighed for et hvert barn og ungt menneske, og at skolen og dens placering i lokalmiljøet er det bedste sted til at forøge fysisk aktivitet blandt børn og unge.

Det overordnede formål med "Active Living in and through Schools" er at give børn grundlaget for en livslang aktiv tilværelse, at skabe og forøge trivsel og sundhed hos eleverne og at give mulighed for oplevelsesrige, sjove og sociale relationer. Det vækker opmærksomhed, at en international organisation som WHO vælger at fremhæve behovet for, at aktiviteterne skal være sjove og oplevelsesrige, men der er en klar forståelse for, at en vedvarende adfærdsændring i denne målgruppe – eller for den sags skyld i alle målgrupper – kun opnås, hvis aktiviteterne bliver oplevet som motiverende.

Det er WHO's opfattelse, at strategien Active Living In and Through Schools giver følgende overordnede fordele for såvel eleverne som for skolemiljøet:

- forbedring af den fysiske form og generelle sundhedstilstand
- forebygge mulige sygdomsrisici
- en styrkelse af selvværd og psykosocialt velvære
- nedbringelse af risikoen og belastningen ved en forøget stillesiddende tilværelse
- mulighed for en forbedret kommunikation og interaktion såvel mellem eleverne indbyrdes som mellem undervisere og elever
- mulighed for at styrke undervisning og indlæring i andre skolefag.

## FORUDSÆTNINGER FOR SUCCES

I virkelighedens verden kan WHO ikke pålægge nogen medlemslande at indføre den nævnte strategi, men blot henstille eller i det mindste håbe på, at der er politikere eller sundheds- og idrætspolitiske ildsjæle, der vil formidle budskabet til omverdenen.

Denne erkendelse ligger til grund for, at WHO opstiller en række forudsætninger for en succesfuld implementering af strategien Active Living In and Through Schools:

### A

Commitment, støtte og engagement på mange niveauer såvel nationalt som regionalt og lokalt

På det politiske plan er der behov for:

- politisk bevidsthed om værdien og behovet for regelmæssig fysisk aktivitet
- ændring af love og bekendtgørelser til en forbedring af såvel fagets status som de faciliteter og økonomiske rammer, som faget fungerer under
- at amtslige og kommunale direktiver tilsvarende støtter initiativer til forbedring af øget fysisk aktivitet
- at sikre relevante tidsrammer for idræt og motion såvel i skoleregi som i efterskoleaktiviteter
- ansættelse af en vejleder på nationalt plan til implementering af strategiens ide
- udvikling af en uddannelsesstruktur, der sikrer uddannelsen af kompetente lærere
- at igangsætte muligheder for fysisk aktivitet for lærere og medarbejdere på skolen
- vedvarende og koordineret involvering af andre nøglesektorer som sundhed, sport, uddannelse, kultur, transport og miljø
- at involvere familien som relevant rollemodel og støtte
- at inddrage medierne.

### B

Integrere Active Living som begreb i den bestående sundhedsstrategi "Den sundhedsfremmende skole"

Det europæiske netværk af sundhedsfremmende skoler, som Danmark tilsluttede sig i 1992, omfatter i dag ca. 40 lande med hvert sit omfattende nationale og regionale netværk af skoler. Selv om idrætsundervisning og muligheden for at fremme fysisk aktivitet på skolen var et vigtigt element i strategien bag "Det europæiske netværk af sundhedsfremmende skoler", fremskød det i begyndelsen ikke særlig tydeligt i det danske netværk. Dette har imidlertid ændret sig, efterhånden som de amtslige netværk er blevet stærkere – men der er stadig et stort behov for idrætslærere, der kan og vil være med til at "sætte dagsordenen", når projekter inden for "Den sundhedsfremmende skole" skal realiseres. Inspireret af de positive erfaringer med europæiske netværk og skolen som "Setting for Health" tog WHO i midten af 90'erne initiativet til at igangsætte WHO's Global School Health Initiative. Dette initiativ fik ekstra vind i sejlene, da det lykkedes at samle eksperter og politiske beslutningstagere fra de 7 lande, der tilsammen har halvdelen af verdens børn i den skolepligtige alder. Det blev her besluttet at arbejde for en skole, der kan karakteriseres som "a school that is constantly strengthening its capacity as a healthy setting for living, learning and working" (Desmond O'Bourne m.fl. 1996). Implementering af Active Living-strategien i ovenstående netværk skal vurderes ud fra nationale og regionale forhold, traditioner og behov.

### C

Uddannelse og efteruddannelse af idrætslærere og andre relevante personalegrupper

De involverede faggrupper skal alle have mulighed for at blive undervist i den faglige og dokumenterede baggrund for Active Living-strategien. Målet er at sikre et uddannelsesniveau, hvor såvel den idrætsfaglige som den færdighedsorienterede viden er suppleret med en sundhedsfaglig viden om de psykosociale aspekter ved idræt/fysisk aktivitet. Det er et gennemgående tema i WHO's Active Living-strategi at der er et stort behov for uddannelse og ikke mindst efteruddannelse, hvis de opstillede mål skal opfyldes.

## D

## Monitorering og evaluering

Formidling af fysisk aktivitet i og omkring skolen er så vigtigt et element i Active Living-strategien, at politikerne ikke kan nøjes med at fremme muligheden, men også bør sikre, at initiativerne bliver fulgt op med en registrering og evaluering. Det er væsentligt at vide, om de opstillede mål er opnået, og hvordan tilfreds-hedsgraden er hos de involverede parter (børn, forældre, lærere, politikere etc.). Der skal således gennemføres en systematisk opsamling af erfaringer og data ved implementeringsfasen efterfulgt af en evaluering af selve "udbyttet" af fysisk aktivitet. Resultatet af evalueringen er relevant og brugbart for politikere, skolelærere og byplanlæggere/arkitekter. Det er ofte økonomisk krævende at gennemføre evaluering, men det er bedre at finde evalueringsmetoder af mere enkel karakter end at undlade en evaluering. De indsamlede data og informationer kan inspirere til justeringer og ændringsforslag såvel på skolen som hos skolepolitikere og arkitekter/byplanlæggere.

Aktører i idrætsverdenen og i uddannelsessektoren har fået en usædvanlig støtte fra sundhedsverdensorganisationen og i det dokumenterede udbytte af fysisk aktivitet, og i stedet for en berøringsangst for begrebet sundhed burde alle aktører og faglige organisationer glæde sig over, at man har fået endnu en streng at spille på sammen med de traditionelt fremhævede værdier af idræt og idrætsundervisningen i skolen.

"Gadehjørner har reddet mange unge fra at dyrke sport"

Jytte Abilstrøm

## LITTERATUR

- Bouchard C, Shephard R.J, Stephens J. (editors) *Physical activity, fitness and health. Consensus statement*. Champaign IL: Human Kinetics Publishers 1993.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). *Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People*. Atlanta, Georgia: U.S. Department of Health and Human Services 1997.
- DIKE. *Danskernes sundhed mod år 2000: Sundhedsadfærd, Sundhedstilstand, Sygelighed. Dødelighed, Levevilkår*. København: Dansk Institut for Klinisk Institut 1994.
- Foster C. *Guidelines for Health-Enhancing Physical Activity Promotion Programmes*. Tampere: HEPA, The UKK Institute for Health Promotion Research 2000.
- Larsen K. *Befolkningens Idrætsdeltagelse. En analyse af befolkningens idrætsdeltagelse baseret på Socialforskningsinstituttets kultur- og fritidsundersøgelser*. Slagelse: Idrætsforsk 2000.
- Lorentzen K. *Danskernes motions- og idrætsvaner*. Notat, København: Sundhedsstyrelsen 2000.
- O'Bourne, Desmond, et al, *WHO's Global School Health Initiative*, World Health, no 4, WHO, CH 1211, Geneva, Switzerland, 1996.
- Ottesen L. *Børn, Idræt og hverdagsliv - i tal og tale*. København: Institut for Idræt 2000.
- Pate RR, Pratt M, Blair SN, et al. Physical Activity and Public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and The American College of Sports Medicine. *JAMA* 1995; 273(5): 402-407.
- Physical Activity and Health - A Report of the Surgeon General*. Atlanta: US Department of Health and Human Services & The President's Council on Physical Fitness and Sports. US 1996.
- Sundhedsministeriet, *Regeringens Folkesundhedsprogram - 1999-2008*. København: Sundhedsministeriet 2000.
- WHO, *Active Living, Promoting Active Living In and Through Schools - Policy Statement and Guidelines for Action*, Report of a WHO Meeting, Esbjerg, Denmark, WHO/2000.
- World Summit Physical Education*, The Berlin Agenda for Action for Government Ministers, Results and recommendations, ICSSPE, Berlin, 2001.



# BØRN, BEVÆGELSE OG IDRÆT – MOTIVERENDE OG DEMOTIVERENDE FAKTORER



# RAMMEBETINGELSER OG HVERDAGSLIV

Af Henning Kirk – dr.med., seniorkonsulent,  
Forum for Motion.

## SAMMENFATNING

Fysisk inaktivitet, og deraf følgende sundhedsproblemer, er et tiltagende problem blandt visse grupper af børn. Det er derfor afgørende at sætte fokus på de rammebetingelser der har betydning for børns motivation for bevægelse og idræt: faktorer der har indflydelse på de aktører som har en direkte rolle at spille over for børnene (forældre, pædagoger, folkeskolelærere, idræts-trænere m.fl.) og faktorer der vedrører deres indsats over for børnene. Der er behov for at udbrede viden om det afgørende i at børn får mindst én times motion om dagen. I den forbindelse må også sættes fokus på de fysiske rammers betydning for børns bevægelse og idræt (boligområder, legepladser, park-anlæg, cykelstier, idrætsanlæg mv.).

## INDLEDNING

Motivationen til bevægelse er medfødt – såfremt man vælger at omtale medfødte drifter som motivation. Vi fødes med en naturlig tilskyndelse til bevægelse. Et afgørende spørgsmål er derfor hvornår, og i hvilke sammenhænge, den naturlige tilskyndelse f.eks. stækkes af demotiverende faktorer.

Den medfødte tilskyndelse til bevægelse er nedkodet i generne, og det er forskningens bud at det moderne menneskes gener næsten er identiske med dem som fandtes hos lavere jægere og samlere for 50.000 år siden. Dvs. at også det moderne menneske fra naturens hånd er designet til en tilværelse der kræver megen bevægelse i hverdagen.<sup>1</sup>

Når man skal beskrive ændringerne i betingelserne for bevægelse og idræt blandt nutidens børn, kan det være praktisk at betragte to niveauer: 1) faktorer der har indflydelse på de aktører der har en direkte rolle at spille over for børnene (forældre, pædagoger, folkeskolelærere, idrætstrænere m.fl.) og 2) faktorer der vedrører disse aktørers indsats over for børnene.<sup>2</sup> Hertil kommer mere generelt ændringer i rammebetingelser af betydning for både børn og aktører.

2. Hvad angår aktørernes roller i daginstitutioner og folkeskole henvises til kapitlerne "Den venlige iscenesættelse" (Mia Herskind) og "Motiveres børn til bevægelse, leg og idræt i skolen?" (Helle Rønholdt).



## ÆNDRINGER I HVERDAGSLIVET

Industrialiseringen, automatiseringen og it-udviklingen har i væsentlig grad ændret betingelserne for at børn bevæger sig i hverdagen. Børns deltagelse i hverdagens huslige opgaver kræver mindre fysisk arbejde, det gælder også i daginstitutionen. Børns legemønstre er desuden blevet påvirket af at f.eks. tv og computer lægger beslag på flere og flere timer i løbet af en uge. Mobiltelefon og e-mail gør det muligt at være i kontakt med hinanden uden fysisk tilstedeværelse. Endvidere sker transport til og fra daginstitution/skole i stigende grad med bil, ligesom transport i fritiden i mindre og mindre grad foregår til fods eller cykel. Endelig indebærer hverdagen i daginstitution og i skole i stigende grad mindre fokus på krop og bevægelse. Dels som følge af vægten på boglig læring, dels på grund af indskrænkninger i idrætstimer og endelig på grund af mindre fysisk udfoldelse i frikvarterer og skoleliv i øvrigt.

Alt i alt er rammerne for børnenes hverdag i stigende grad præget af manglende motivation til bevægelse. Dette skal dog sammenholdes med at der aldrig tidligere har været så mange idrætstilbud uden for skoletid. Dette paradoks skal ses i sammenhæng med sociale og kulturelle udviklinger i samfundet, udviklinger som har ført til voksende sociale forskelle i fysisk aktivitet; en social polarisering med hensyn til bevægelses- og idrætsvaner. Både motiverende og demotiverende faktorer rammer socialt skævt: På den ene side tilskyndes bevægelsesstærke børn til at dyrke mere idræt, på den anden side fanges bevægelsessvage børn til endnu mere stillesiddende aktiviteter i fritiden. Disse udviklinger er komplicerede at udforske, bl.a. fordi faktorerne betydning også er stærkt alders- og kønsafhængig.

## SYGDOMSUDVIKLING SOM MOTIVATIONSFAKTOR

Fra slutningen af 1990'erne har der i offentligheden været tiltagende fokus på sammenhængen mellem fysisk inaktivitet og sundhed. Dette fremgår af både den tidligere og den nuværende regerings programmer for bedre folkesundhed, understreget af nedsættelsen (og videreførelsen) af Forum for Motion. Endvidere har der været en tiltagende tematisering i medierne (f.eks. Morgenavisen Jyllands-Posten 2001). Forum for Motion tog i 2001 initiativet til en række regionale konferencer om børn og motion, bl.a. med der formål at skabe netværksdannelse og brobygning mellem sundhedssektor, daginstitutioner, skoler og idrætsliv. Hensigten har været at forbedre mulighederne for børns motion i hverdagen, herunder deltagelse i idrætsaktiviteter.

Overordnet er det således formålet at bekymringer over forringet sundhed hos børn bruges som motiverende faktor, bl.a. til at opnå at alle børn får mindst én times daglig motion. Det er med rette fremført at brugen af sygdomsfrygt til at fremme motion kan virke indsnævrende på motionsbegrebet. Det er vigtigt at sundhedspolitik tager udgangspunkt i det brede sundhedsbegreb. På den anden side vil det formentlig virke kunstigt hvis baggrunden for anbefalinger om motion ikke omfattede de reelle og udbredte sygdomsbegrundede bekymringer, f.eks. opdagelsen af tidlige markører for type 2-diabetes hos børn og unge med uhensigtsmæssige motion- og kostvaner.

## FORÆLDRE OG ROLLEMODELLER

Forskningen giver et klart billede af familiemæssige sammenhænge med hensyn til fysisk inaktivitet: Der er en klar tendens til at fysisk inaktiv adfærd hos forældre afspejles i tilsvarende inaktivitet hos børnene. Forældrene er yderst vigtige som rollemodeller, og især hos de mindste børn synes moderens rolle særlig vigtig.<sup>2</sup>

Igen er den sociale profil tydelig: Forældre med længere uddannelser er mere bevægelses- og idrætsaktive i hverdagen end forældre med kortere uddannelsesbaggrund, og dette påvirker børnenes fritidsvaner. Denne påvirkning vedrører tilskyndelse til idrætsdeltagelse, men også almindelige motionsvaner i dagligdagen: "positivt" mht. gåture, cykling osv., "negativt" mht. forbrug af tv, computerspil mv.

Det er vigtigt at påpege at forældres påvirkning af børn til stillesiddende aktiviteter i nogle sammenhænge kan være udtryk for velmenende handlinger (herunder ønsket om samvær) – og i andre sammenhænge blot være udslag af passivitet eller ligegyldighed. Rollemodeller er komplekse, også når det gælder bevægelses- og idrætsvaner.

## DAGINSTITUTIONER

Hverdagen i daginstitutioner rummer et kompleks af motiverende og demotiverende faktorer mht. bevægelses- og idrætsvaner. Det gælder de fysiske rammer for hverdagen, og det gælder pædagogernes viden, holdninger og handlinger. Pædagoguddannelsen har ikke i særlig grad fokus på bevægelse og idræt. Tværtimod stilles fra forældre, politikere mv. flere og flere krav om tidlig igangsætning af intellektuelle aktiviteter som forberedelse af børnene til folkeskolen (de senere år er det f.eks. også foreslået at engelsk- og it-undervisning allerede skal indføres til børnehaven).

Der savnes generelt viden om hverdagsmønstre mht. bevægelse og idræt i daginstitutionerne, men der foreligger beskrivelser af institutioner som skovbørnehaver og andre institutioner med idrætsprojekter m.v. Direkte måling af børns daglige bevægelsespensum viser at f.eks. børn i en skovbørnehave i løbet af en dag går dobbelt så langt som børn i en almindelig børnehave. Antallet af ugentlige udetimer i en institution kan være en konkret motiverende faktor mht. bevægelse og idræt, men motiveringen afhænger også af hvordan udearealet er indrettet og hvilke aktiviteter der tilskyndes til. At der yderligere er klare forskelle på mulighederne i hhv. sommer- og vinterhalvår, skal også tages i betragtning.

## HVERDAGEN I SKOLEN

Skolens indflydelse på børnenes bevægelses- og idrætsvaner udmøntes i form af den generelle skolepolitik og de holdninger der overordnet set motiverer eller demotiverer bevægelse og idræt. Af særlig interesse er selvsagt faget idræt, antallet af timer og indholdet af undervisningen. Hertil kommer skolelivet i øvrigt, herunder fokuseringen på krop og bevægelse i skolens øvrige timer samt frikvartererne. Endelig har skolen til en vis grad indflydelse på børnenes transport til og fra skole.

### Skolepolitik/overordnede holdninger mv.

Krop, bevægelse og idræt er som tema i den samlede undervisning under pres pga. de store krav til børnenes boglige og intellektuelle udvikling. Krav om mere undervisning i dansk, matematik, historie, engelsk, it – for at nævne nogle. Alligevel har man forsøgt at prioritere bevægelse og idræt de senere år, f.eks. gennem afholdelse af motionsdage, temadage osv. I "Klare mål" i det nye folkeskoleforlig er det under "personlig udvikling" fremhævet at skolen generelt skal prioritere krop og bevægelse.

## SKOLEIDRÆT

Den voksende debat om børns behov for motion har affødt diskussioner om antallet af idrætstimer. Til gengæld har der ikke været så meget fokus på undervisningens indhold. Fra skoleidrætslærerne fremføres det vigtige i at betragte idræt som et fag der sikrer børnene fysisk aktivitet, men også et fag der giver kompetencer, herunder motivation til idrætsdeltagelse uden for skolen.

Idrætstimerne giver således også læreren mulighed for at motivere fysisk inaktive børn til at være mere aktive. Derfor er både antallet af timer og indholdet af undervisningen af stor betydning for børnenes sundhed og for børnenes idrætsbevidsthed, herunder også de sociale og kulturelle aspekter.

## SKOLELIVET I ØVRIGT, FYSISKE RAMMER

Skolen har en række muligheder for at styrke børnenes bevægelsesvaner ud over i idrætstimerne. I forskellige fag kan indgå bevægelse, f.eks. i form af dans og musik, drama, undervisning i naturen, i enkelte timer eller i forbindelse med temadage og temauger. Skolernes motionsdag drejer sig typisk om gang og løb, men der er også gode eksempler på temaarrangementer med cykling, f.eks. efter forbillede af Cykelby Odense.

I de senere år er det blevet mere almindeligt at børnene opholder sig inden døre i frikvartererne. Skolen kan, bl.a. ved at have attraktive udearealer, bidrage til at fremme bevægelse også i frikvartererne, herunder også sikre at børnene får frisk luft. I det hele taget vil udformningen af skolens fysiske rammer kunne virke motive-rende (eller demotiverende) for børnenes bevægelsesmønstre. Undersøgelser viser at børn bevæger sig – hvis de ikke bliver forhindret i det.<sup>3</sup>

Især i de mindre klasser kan i forskellige sammenhænge i skolen indgå lege, f.eks. inspireret af den legepark der er indrettet ved Gerlev Idrætshøjskole.

## TRANSPORT TIL OG FRA SKOLE

I de senere år har der været flere diskussioner om sikker skolevej og om paradokset med at mere bilkørsel til skole øger risikoen for de børn der går eller cykler til skole. Skolen kan – i samarbejde med andre kommunale myndigheder – bidrage til at børnene kan blive selvtransporterende på gåben eller på cykel. Skolen kan på den måde aktivt motivere børnene til bevægelse og motion i hverdagen. Det er vigtigt at inddrage forældrene (som måske samtidig kan motiveres til selv at cykle og gå mere).

## MOTIVATION TIL IDRÆTSDELTAGELSE

At man herhjemme har opnået at inddrage mere end to tredjedele af 12-årige børn i organiseret motion og idræt kunne betegnes som en succes. Til gengæld er det så et problem – og endnu et relativt uudforsket problem – at der i teenage-årene sker et betydeligt frafald, især blandt pigerne. I europæisk perspektiv er motionsaktiviteten for 15-årige således relativt ringe i Danmark.<sup>4</sup> For de 15-årige er der fra 1984-98 sket et voldsomt fald i antallet af unge aktive idrætsudøvere (mindst 4 timer om ugen). Mens 75 % af drengene i 1984 var meget fysisk aktive, var denne andel i 1998 faldet til 50 %. Andelen af piger der er meget fysisk aktive, faldt i samme periode fra 63 % til 31 %, altså en halvering.<sup>5</sup>

Hvis man går tættere på gruppen af inaktive børn (som dyrker hård motion/idræt mindre end én time/uge), viser der sig en række faktorer knyttet til pubertetsudviklingen og nogle psykosociale og kulturelle betingelser. Gruppen af inaktive teenagere kommer overvejende fra lavere socialgrupper, de er mere morgentrætte og har dårligere helbred. De har mindre selvtillid, føler sig mere ensomme og føler sig mere udenfor.

At bryde den onde cirkel, at bremse den igangværende polarisering mht. bevægelsesmønstre og idrætsdeltagelse, kræver en vifte af motive-rende faktorer, ikke mindst en let adgang til attraktive, gratis motions- og idrætstilbud.<sup>6</sup> Det vil være naturligt hvis sådanne tilbud planlægges og tilrettelægges i et samarbejde mellem skole, SFO og idrætsforeninger. Det er vigtigt at inddrage forældrene, og dette gælder ikke mindst de etniske grupper, især pigerne, som i mange tilfælde fra hjemmet modtager meget ringe motivation til bevægelse og idræt.

## KAMPAGNER – OG/ELLER?

Det kan ganske overbevisende konstateres at generelle kampagner ikke er egnede til at ændre folks vaner. Det gælder også kampagner rettet mod børn, ikke mindst de grupper som individuelt og familiemæssigt mangler motivation til adfærdsændringer. Kampagners budskaber kan,

hvis de er gode, blive kendt i store kredse. Men det fører altså ikke til påviselige ændringer af adfærd i den ønskede retning.<sup>7</sup>

Der er mere at hente med strategier hvor der sættes på netværksdannelser og aktører. Dvs. at man opbygger et net af ressourcepersoner som lokalt har mulighed for at påvirke grupper og enkeltpersoner. Dette gøres mere effektivt hvis man bevidst anvender "ambassadører", dvs. medlemmer af de grupper hvori f.eks. idrætssvage børn befinder sig. Et eksempel: Det er muligt at få børn fra etniske familier til at cykle hvis man får gruppekontakt med mødrene.

## DE FYSISKE RAMMER

Små børn er naturligt i bevægelse hvis de fysiske rammer indbyder til leg. En bold, en cykel, en indbydende legeplads, en skøjtebane, en skateboardbane – eller blot et træ der er egnet til at klatre i. Trangen til at bruge kroppen i sådanne sammenhænge modificeres af sociale og kulturelle faktorer der kan bremse eller fremme lege-lysten, yderligere afhængigt af barnets alder.

Hvis man ønsker at fremme bevægelse og idrætsbevidsthed og -deltagelse blandt børn, er det vigtigt at prioritere udviklingen af fysiske rammer der motiverer til bevægelse. Det være sig i boligkvartererne, i daginstitutioner og i skoler. Ligeledes skal idrætslivets tilbud gøres synlige og tilgængelige, også for familier/grupper med ringe idrætsbevidsthed.

En sådan udvikling forudsætter brobygninger og samarbejde mellem de forskellige kommunale forvaltningsområder og idrætslivet. Særligt kræves målrettet indsats med brug af netværk, aktører og ambassadører for at inddrage sårbare grupper, herunder etniske grupper.

## MERE VIDEN OM MOTIVERENDE FAKTORER

Som nævnt er det en væsentlig overordnet motiverende faktor at der er fremlagt bekymrende data om de sundhedsmæssige konsekvenser af fysisk inaktivitet blandt visse grupper af børn. For at fastholde dette fokus er det vigtigt at vores viden suppleres med yderligere viden om børns vaner og adfærd, herunder at formidle data der allerede er indsamlet, f.eks. fra befolk-

ningsundersøgelser. Og hvis de sundhedsbegrundede bekymringer skal udmøntes konstruktivt, er det nødvendigt at udvikle yderligere forskningsbaseret viden om en række af de motivationsfaktorer der er omtalt i det foregående. Det gælder bl.a. viden om den socialisering af børn og unge der sker i forskellige grupper og i forskellige sammenhænge, f.eks. til belysning af teenagepigens frafald mht. idrætsdeltagelse.

Men med den sundhedsmæssige udvikling i mente vil det utvivlsomt være allervigtigst at sætte fokus på 0-6-årige børns forhold, f.eks. at få viden om daginstitutionernes rolle og deres muligheder for fremme bevægelse og idræt inden børnene kommer i skole.

Et centralt spørgsmål trænger sig på: Hvordan går det til at spædbørn – med naturlig trang til bevægelse, leg og idræt – for manges vedkommende en halv snes år senere, som skolebørn, har ringe muskelkraft, dårlig kondition og manglende motivation til bevægelse og idræt?

## KONKLUSIONER

Der er behov for en generel oplysningsindsats for at udbrede viden om det afgørende i at børn får mindst én times motion om dagen.

Der er behov for øget fokus på daginstitutioners og SFO'ers muligheder for at sikre at bevægelse og idræt indgår som vigtigt led i institutionens hverdag, herunder pædagoguddannelse og -efteruddannelse samt daginstitutionernes indre og ydre fysiske rammer.

Der er behov for øget fokus på mulighederne for at fremme bevægelse og idræt i skolens hverdag, ikke blot gennem styrkelse af idrætsfaget, men også i andre fag, i frikvartererne og ved transport til og fra skolen.

Der er behov for øget fokus på de fysiske rammers betydning for børns bevægelse og idræt (boligområder, legepladser, parkanlæg, cykelstier, idrætsanlæg mv.)

Der er behov for udvikling af idrætstilbud til bevægelses- og idrætssvage børn, bl.a. ved øget samarbejde mellem familier, daginstitutioner/skoler og idrætsforeninger.

**LITTERATUR**

Booth, Frank W., Manu V. Chakravathy & Espen E. Spangenburg. *Exercise and gene expression: physiology regulation of the human genome through physical activity*. J. Physiology (London) 2002; 543: 399-411.

*Fysisk aktivitet og sundhed*. København: Sundhedsstyrelsen 2001.

Jensen, Bente & Pernille Due. *Børns motion, sundhed og trivsel*. I: Schultz Jørgensen, Per, Bjørn E. Holstein og Pernille Due (red.). *Sundhed på vippen*. København: Hans Reitzel 2001.

Due, Pernille. *Danske børns motionsvaner*. I: Børn og motion. Konferencerapport. København: *Forum for Motion 2002*, pp. 12-13.

# BEVÆGELSE PÅ TRODS

Af Ejgil Jespersen, cand.psych., lektor ved Jysk Center for Videregående Uddannelser i Århus og ekstern lektor ved Center for Idræt, Aarhus Universitet.

## SAMMENFATNING

Menneskelig bevægelse kræver overvindelse af modstand, både i kroppen og i de institutioner, vi deltager i. Det går ikke af selv, selv om det kan se legende let ud. Bevægelse er forbundet med besvær og foregår på trods, dvs. af opsætsighed, der kommer ud af menneskets oprejste holdning. Kroppen har sit ophav i den biologiske evolution, men da denne evolution nærmest synes at være nulstillet, har den teknologiske udvikling kunnet tage over. Teknologien distancerer sig fra og afkobles kroppens initiativ. Derved udbredes den virtuelle virkelighed efterhånden på bekostning af det virkelige liv. Alligevel virker det, som om kroppen bestandigt kræver at blive genskabt og genoprejst både af sundhedsmæssige og eksistentielle grunde. Trodser den teknologiske udvikling kroppen, svarer kroppen igen og bevæger sig på trods i en form for nødværge.

## INDLEDNING

Menneskelig bevægelse kræver overvindelse af modstand, både i kroppen og i de institutioner, vi deltager i. Det går ikke af sig selv som et urværk eller et lokomotiv, selv om det kan se legende let ud. Bevægelse er forbundet med besvær og foregår på trods, dvs. af opsætsighed. *“Kamp må der til, skal livet gro”*, hedder det i en sang om den brogede verden (Kaalund 1877).

Spørgsmålet er nu, hvad denne modstand beror på, og hvordan vi forholder os til modstand. Springer vi over, hvor gærdet er lavest, eller tager vi kampen op og gør noget aktivt for at udvikle vores modstandsdygtighed? Svaret er, at vi snart gør det ene, snart det andet, samtidig med at teknologien – med dens redskaber, maskiner, informationssystemer og robotter – generelt svækker behovet for muskelkraft og reducerer vore modstandsoplevelser i hverdagen.

Teknologien distancerer sig fra og afkobles kroppens initiativ. Derved udbredes den “virtuelle virkelighed” nemt og hurtigt på bekostning af det “virkelige liv”. Den tungeste byrde alias menneskekroppen efterlades i stikken. Kroppen har sit ophav i den biologiske evolution, men i og med denne evolution nærmest synes at være nulstillet, har den teknologiske udvikling kunnet tage over. Alligevel virker det, som om kroppen bestandigt kræver at blive genskabt og genoprejst. Trodser den teknologiske udvikling kroppen, svarer kroppen igen og bevæger sig på trods i en form for nødværge. Lad os derfor nu tage denne kropslige opsætsighed nærmere i betragtning.

## SYMMETRI OG ASYMMETRI

Næsten ethvert bevægeligt væsen, fra hvirvelløse dyr og opefter, er kendetegnet ved at være opbygget parvist af organer eller organsystemer, som er placeret på hver sin side af en midterlinje. Mennesket har to øjne, to næsebor, to ører, to lunger, to bagdele, to arme og ben og endog to hjernehalvdele. Denne strømlinede, organiske struktur er fordelagtig under rask bevægelse, hvad enten det drejer sig om at forfølge et bytte eller undslippe rovdyr.

Det er imidlertid sjældent, at væsener, der ikke er fastsiddende, befinder sig i en symmetrisk tilstand. Med hensyn til funktion er det snarere asymmetri, som hører til dagens orden (Lyons, 1987). Bevægelse på landjorden begynder som regel med at "vælge" bevægelsesakse til højre/venstre, frem/tilbage og op/ned. Gjorde vi og vore bevægelsesfæller ikke det i udgangspunktet, men gik helt op i den symmetriske struktur, ville vi være fastlåste og ubevægelige – som en sjæl uden krop.

En symmetrisk, strukturel orden implicerer altså isoleret set ikke-bevægelse eller ro, mens bevægelse er kendetegnet ved en asymmetrisk holdning og uro. Organmæssigt er kroppens symmetriske struktur så at sige ikke forberedt på at agere. Det kan der endda gøres en dyd ud af, fx i visse meditative discipliner, hvor den mediterende person sidder med korslagte ben og armene hvilende på knæene – som et lotusblad, der symboliserer afsondrethed: Det hviler på vandet uden at blive vådt. Også visse stillinger inden for militæret, gymnastik, bodybuilding samt under bøn (på knæ eller stående) er ret symmetrisk anlagte. Det lader altså til at være ro snarere end bevægelse, der kommer ud af at tage kroppen i øjesyn som et symmetrisk mønster. For Platon var det nærmest også meningen. I al fald skulle mennesker så vidt muligt bevæge sig med sindsro.

## BEVÆGELSE MED SINDSRO

Når de gamle grækere forsamledes til "symposion", slog de gækken løs og gav sig til at drikke, danse og tale åndfuldt om dette og hint. Men de endte som regel med at falde om af beruselse og træthed. Fortællingen vil vide, at denne festkultur var udtryk for hævn, idet Dionysos var blevet berøvet sjælens tænkeevne af sin stedmoder Hera.

Platon vil imidlertid overlade den slags fortællinger til dem, der ikke er bange for at berette om guderne. I stedet indvarslede han med sin dialog om "*Symposion*" (Platon, 1986), hvad vi i dag forstår ved et "*symposium*", nemlig et møde hvor forskere drøfter et emne og udveksler viden om den nyeste forskning på området. Det kan fx være om idrættens sundheds- og uddannelsesmæssige dimension. Det gamle symposion og det nye *symposium* er dog ud fra oplevelsen af kroppen ikke så adskilt fra hinanden, som det kunne se ud til. Platon beskriver selv forholdet som forskellen mellem at falde om og holde sig oprejst. Sokrates stod distancen, men man så ham heller aldrig beruset. Også små børn må lære at stå og gå, men det sker ved at falde om og rejse sig igen.

Spørgsmålet er derfor, om der kommer bevægelse ud af den symmetri, harmoni og klarhed, som den standhaftige omgang med kroppen tilsliger? Eller er det i udgangspunkt snarere en umådeholden, lidenskabelig livsholdning, som den Dionysos legemliggør, der skal til for at bevæge sig?

For Platon var der ingen slinger i valsen i så henseende. Han havde ganske vist en fortid som bryder, men som statsfilosof og sundhedspædagog gik han ind for den beherskede og gode bevægelse. Den må stile mod at ligne den fuldkomne bevægelse, dvs. den koncentriske kredsbevægelse, som himmellegemerne aftegner. Men hvorfor er netop denne kredsbevægelse fuldkommen? Det kommer Platon frem til gennem en form- og årsagsanalyse af ro og bevægelse, der ydermere bliver kriteriet for at skelne mellem menneskets krop og sjæl (König, 1989).



Begreberne ro og bevægelse står i modsætning til hinanden, idet ro beskrives som ensformig, som noget der er entydigt og altid har en form, der er identisk med sig selv, til forskel fra bevægelse, der beskrives som uensformig og er karakteriseret ved stadig vekslende, mangetydige former. Dog findes der for Platon én form for bevægelse, hvor enhver forskel er ophævet: nemlig i den kredsfornede bevægelse, for den er identisk med sig selv og forbliver den samme, den er rolig og bevæger sig ligesom fornuften. Kredsbewægelsen er for Platon indbegrebet af den fornuftige og fuldkomne bevægelsesform. Den er harmonisk og uendelig skøn, mens den urolige og ordensløse bevægelse opfattes som utilbørlig, fornærmende, syndig, fejlagtig og meningsløs.

Platon underkaster desuden bevægelsesbegrebet en årsagsanalyse, idet han skelner mellem en aktiv bevægelsesmåde, som har sit centrum i sig selv, og en passiv bevægelsesmåde, som har sit centrum uden for sig selv. Han konkluderer, at den bevægelse, som bevæger sig selv, er den højeste og mest fuldkomne bevægelsesmåde. Den er nemlig ubevæget, hvad der ikke betyder, at den ikke bevæger sig, men at den bevæger sig gennem sig selv, dvs. at den er autonom. Analysen kulminerer således i bestemmelsen af den rene og autonome bevægelse – en bevægelse, som er ren, fordi den er ensformig og rolig, og som er autonom, fordi den har sit bevægelsescentrum i sig selv.

Både sjælen og kroppen er bestandig i bevægelse i levende live. For så vidt opviser krop og sjæl altså et slægtskab, men pointen er, at de to adskiller sig både i formen for og arten af deres bevægelser: Sjælen sættes lig med den rene og autonome bevægelse, mens kroppen kun er i stand til at foretage decentraliserede, heterogene bevægelser. Disse bestemmelser om den standhaftig-bevægende sjæl er dog Platons idealkonstruktioner, dvs. ideelt skal kroppens bevægelser være i overensstemmelse med sjælen, de facto er de det ikke. Således klager Platon over, at kroppen i virkeligheden ingen ro giver og bestandig er i utilbørlig og tankeløs bevægelse, dvs. ikke under sjælens herredømme.

Platons svar på denne grundlæggende konflikt er kropspolitik og pædagogik i form af gymnastik, der skal borge for, at kroppen vinder godhed gennem opdragelse, sund levevis og sygdomsbehandling. Det går ud på at neutralisere og harmonisere konfliktpændingen mellem sjælens rene selvbevægelse og kroppens urolige drifter. Kroppen skal marginaliseres og beroliges, så den kommer til at ligne sjælens bevægelsesform mest muligt. Det er derfor, at Platons begreb om kroppens ideale bevægelse bliver den fornuftige og fuldkomne "*Gestalt af Altet*", altså himmellegemernes koncentriske kredsbewægelse. Var kroppen nu (blevet) fuldt oplyst og gennemskuelig for sig selv, ville der ikke være noget problem ved at opstille og følge bevægelsesforskrifter for sundhedens skyld. Der er bare den hage ved det, at kroppens leg og virke ikke er særlig veldefineret, snævert afgrænset og regelstyret. Dermed forbliver kroppen en gåde. Platon må da også vedgå, at der kun kan opstilles generelle regler for dans, løb, brydning etc. og ikke for ethvert individuelt skridt i praksis. Kroppens bevægelse går ikke rastløst op i generel og systematisk regelviden om sund og mådeholden sport og motion.

Var kroppen en maskine, ville den ej heller te sig således, som bevægelige væsener gør. I medicin gøres der også op med den kartesianske opsplitning mellem den materielle krop og sjælen som en "*ting, der tænker*" (Bracken & Thomas, 2002). Spørgsmålet er derfor nu, hvordan vi kan vinde en bedre forståelse for den menneskelige kropsbevægelse i praksis. Mens den virkelige verden for Platon er den verden, som kan opfattes af tanken gennem logisk ræsonnement – og hvor bevægelse og forandring derfor strengt taget er en umulighed – holder hans elev Aristoteles sig til den sanselige verden med dens bevægelse, tilblivelse, forandring og forgangenhed. Men kan man så overhovedet erkende, at noget er noget bestemt? Det kan man godt. For Aristoteles er det nemlig ikke ideerne, som er evige og uforanderlige, men derimod formerne, tingenes essens. I kontrast til Platon definerede han således sjælen som kroppens livagtige form, hvor ordet 'form' er en oversættelse af den græske term 'morphé', som går igen i morfologi.

Når det gælder kroppens form eller skikkelse, kan vi altså både hæfte os ved organkroppens tosidige, harmoniske struktur og ved bevægekroppens livlige virksomhed, så meget desto mere som vi typisk må træde et skridt ved siden af for at sætte os i bevægelse. Som oprejste væsener må vi løbe en risiko for at falde om.

## KROPPENS OPREJSNING OG FALD

Den oprejste holdning er ikke blot *“ledemotivet”* i dannelsen af den menneskelige krops form og funktion. Den indeholder samtidigt et psykologisk element og indebærer en særlig væremåde af verden. Ved at rejse sig op vinder mennesket fodfæste i verden, men ikke én gang for alle. Mennesket bevæger sig på trods og forbliver truet af fald livet igennem. Menneskets naturlige tilstand er derfor modstand. Mennesket hviler ikke i sin egen vægt som en fast klippe, og menneskets opgave – i vågen tilstand – slutter ikke med at komme op at stå. Mennesket må *“modstå”* for at opnå eller genoprette en vis balance og stabilitet i verden (Straus, 1952). Sproget har for længst anerkendt sameksistensen af det anatomisk-fysiologiske og det psykologiske. Termen ‘at være oprejst’ har to betydninger, den fysiske: at stå op, at stå på benene, og den moralske habitus: at stå på egne ben, at stå ved sine holdninger. Retningen opad imod tyngdekraften indskrives også emotionelle værdier i den sociale livsverden såsom høj og lav, opstigning og fald, overlegen og underlegen, højt oppe og nedslået, himmel og helvede. Når det imidlertid er vigtigt at bevare jordforbindelsen (bortset fra når vi svømmer), er det fordi den jord, som trækker os nedad, også er den jord, som understøtter os i bevægelse. Den etymologiske rod af stående – ‘sta’ – er også meget oplysende. Ud over kombinationer som ‘stå for’ og ‘stå ved’ er der mange ord, hvor roden har undergået mindre ændringer, men stadig er genkendelig som i ‘sted’, ‘tilstand’, ‘status’, ‘stand’, ‘standard’, ‘statut’, ‘stad’, ‘stat’, ‘institution’, ‘konstitution’, ‘substans’, ‘forstå’ og ‘assistere’. Hele denne ordfamilie holdes sammen af én og samme hovedmening. Den refererer til noget, som er oprettet, rejst, konstrueret og i dets farlige ligevægt truet af fald og kollaps.

At den oprejste holdning er en væsentlig side af, hvad der gør os menneskelige, er ikke en fiks idé. Her følger en ufuldstændig fortegnelse over de aspekter af menneskelivet, som er relateret til eller afhængige af opnåelsen af den oprejste holdning (Gallagher, 2001):

**Human anatomi og benbygning:** Foden, ankelen, knæet, hoften og rygsøjlen såvel som lemmernes proportioner kræver alle en specifik muskulatur og udformning af nervesystemet. Alle disse aspekter istandsætter den oprejste holdning, men er også formet gennem opnåelsen af den oprejste holdning. Denne muliggør på sin side den specifikt menneskelige udvikling af skuldre, arme, hænder, hovedskal og ansigt. Med disse ændringer må hvad der anses for verden redefineres. Nye evner træder frem, nye opgaver trænger sig på.

**Udviklingsbetingelser:** Mennesket er født med en krop, men ikke i oprejst tilstand. Spædbarnet må lære – i opposition til tyngdekraften – at tilkæmpe sig en oprejst holdning. Det forudsætter et grundlæggende bevidsthedsniveau, årvågenhed. Fald i søvn, og du falder omkuld. Holdning og bevægelse begynder med at forme denne grundlæggende årvågenhed selv forud for *“opstandelsen”*; bevægelse indbefattet tidlig kravlen influerer på udviklingen af perception og kognition. Den holdningsændring, der opstår ved at stå og gå, påvirker ligeledes, hvad vi kan se og hæfte os ved.

**Selvstændighed:** Med den oprejste holdning tager vi afstand fra det nære og vinder selvstændighed. Afstand fra jorden; afstand fra tingene; selvstændighed i forhold til andre. Den første opnåelse af selvstændighed falder i reglen sammen med, at barnet begynder at bruge stedordet *“jeg”* om sig selv frem for *“mig”* eller sit kaldenavn. Udsynet og udsigten udvides, og de stedlige rammer for perception og bevægelse får en anden karakter. Den umiddelbare kontakt med tingene løsnes i oprejst holdning. Et barn, der kravler på knæ og hænder, er ikke blot i fuld kontakt med jorden, men er i sin bevægelse på alle fire rettet mod umiddelbar kontakt med tingene. Længdeaksen af barnets krop falder sammen med bevægelsesretningen.

Når barnet rejser sig op, ændrer alt dette sig. I gang bliver kroppens længdeakse retvinklet i forhold til bevægelsesretningen. Barnet normaliserer bogstavelig talt sig selv, idet 'normalis' betyder 'lavet efter vinkelmål, vinkelret'. Således bliver vi oprejste væsener nu konfronteret med tingene, som derved bliver til genstande på afstand. Det fjerne bliver betydningsfuldt, samtidig med kontakten med de nære ting mistes. Hænderne tjener ikke længere bevægelsesformål, men kan bruges til at berøre, forarbejde og bære ting og sager, håndtere redskaber og kommunikere med. Den højre hånd antager som regel forrang (Hertz, 1909). Samtidig indebærer disse funktionelle ændringer en mere indviklet beskaffenhed af hjernestrukturen. I den oprejste holdning finder vi også os selv ansigt til ansigt med hinanden, på afstand af vore medmennesker – vertikaler, som ikke uden videre mødes. Derfor udtrykker den strikte oprejste holdning utilgængelighed, beslutsomhed, ubøjelighed eller dominans. Det er først inklinationen til dans, som (igen) bringer os nærmere hinanden. Inklination betyder bogstaveligt talt at bøje af fra den strenge vertikal.

**Sansesystemer:** Med den oprejste holdning aftager lugtesansen i betydning; synet – fjernsansen par excellence – bliver den primære (Jonas, 1954). Vi bliver i stand til at se langt forud fra, hvor vi for nærværende er placeret. Udsynet skænker forudseenhed og giver mulighed for planlægning. Lugtemekanismer skrumper ind og dominerer ikke længere ansigtsstrukturen. Eftersom vores hænder er blevet frigjorte til at gribe og fange på mere kyndig vis, bliver vores mund frigjort til andre formål. Således transformerer den oprejste holdning kæbestrukturen (sammen med nye kostvaner), i og med behovet for en massiv muskulatur og den skeletinfrastruktur, den fordrer, mindskes. Det tillader udviklingen af de mere underfundige fonetiske muskler. Transformationen af ansigtsstrukturen koordineres med udvidelsen og reformeringen af hjernestrukturen og nervesystemet. Sammen med sprog og en større, mere udviklet hjernebark opstår den rationalitet, som gør os menneskelige, og som tillader os at undfange og tale om vores egen sjæl – som kroppens form.

**Bevægelse og udtryk:** Har mennesket først lært at stå, er det parat til at gå. Den vakkende ligevægt, som er opnået i stående stilling, må risikeres på ny. Vi er mere fleksible og kan i højere grad variere vore bevægelser end de firbenede dyr, fordi vort tyngdepunkt er højere, men samtidigt øger det ustabiliteten og faren for at falde. Når vi sætter det ene ben foran det andet, bringer vi os fra en aldrig stabil ligevægt til en endnu mindre stabil balance. Vi må derfor finde et holdepunkt, en rytme, inden i os selv, hvis vi skal bevæge os forholdsvis afbalanceret. Det er bevægelse på kredit. Tillid og frygtsomhed, opstemthed og depression, stabilitet og sikkerhed – alt udtrykkes i gang og bevægelse i det hele taget (Straus, 1952).

I bevægelse overskrides kroppen essentielle fysiske form og figur, men ikke uden modstandsdygtighed og selvhævdelse, hvad enten der er tale om hverdagsbevægelser eller koreograferede bevægelser. At skride til bevægelse af kroppen ad de forskellige akser (venstre/højre, frem/tilbage, op/ned) er altså andet og mere end at opfatte og udmåle kroppen som en organisk, harmonisk enhed set udefra eller ovenfra. I det første tilfælde lægges der mærke fra kroppen selv, mens der er i det andet tilfælde lægges mærke til kroppen som et æstetisk objekt. Lad os derfor nu tage kroppens kinæstetiske sansning nærmere i betragtning.

## KINÆSTETISK SANSNING

Den objektive tanke, der ubemærket er udgangspunkt for al tankevirksomhed, kan ikke få fat i sansernes enhed i bevægelse. Kroppen unddrager sig dermed den fulde objektivering (Gadamer, 1986). Hvad der bevarer den enhed af det ydre og det indre, som muliggør bevægelse af kroppen, er derimod den kinæstetiske eller proprioceptive sans. Det er altså netop ved bevægelse vi kan bevare os selv.

Det enkelte menneske befinder sig altid i en bestemt situation og kan ikke distancere sig fra hverken den eller sin krop under bevægelse. Kinæstetiske flowmønstre ledsager hvad jeg gør, når jeg bevæger mig, og selv om de påvirkelige, beror min bevægelse på dem, for det er ikke mig, men kroppen selv, der vedvarende tilvejebringer enheden. Sanserne informerer gensidigt hinanden uden behov for en fortolker, forstår gensidigt hinanden uden det er nødvendigt at lægge vejen forbi en idé (Merleau-Ponty, 1945). Jeg vil derfor aldrig kunne opnå det fulde herredømme over kroppen i bevægelse, ligesom den objektive viden om bevægelse af kroppen altid vil antage en ufuldstændig og mangelfuld karakter.

Bevægelse bygger på den kinæstetiske sans snarere end på synet. Normalt ser jeg ikke mig selv i bevægelse. Selv om den kinæstetiske sansning er forbundet med andre former for sansning, er den samtidig helt forskellig fra dem. Den tilbyder en distinkt væremåde, hvorved vi bliver bevidste om os selv i forhold til, hvad vi gør og kan eller kan (endnu) ikke. Det, som erkendes kinæstetisk, er altid helt privat, dvs. der er ingen fælles referenter, som tilfældet er, når jeg mærker eller peger på noget. Kinæstetisk handlen er en form for erkendelse uden observation.

Vi kan forsøge at beskrive, hvad vi føler, når vi bevæger os, men eftersom "*objektet*" for vores opmærksomhed er selvrefererende, kan det aldrig deles på samme måde. Der findes ikke et fælles sprog for det. Heraf følger, at kinæstesi som en væremåde er enestående i to henseender: For det første ved at være en måde til at blive kendt med sine bevægelser ("*jeg kan*"), og for det andet ved at være en måde, der gør det muligt at blive bevidst om sig selv som sted for følelser, der kun optræder, når jeg bevæger mig (Arnold, 1979). Vil man nu fra sundhedsmæssige overvejelser styrke børns personlige udvikling og modstandsdygtighed i idræt, leg og bevægelse, falder en appel til deres selvstændige og opsætsige bevægelsestrang derfor lige for. Men det er vigtigt at være opmærksom på, at bevægelse kræver overvindelse af modstand, førend andre bevægelsestrang kan komme på tale. På denne måde kan bevægelseskultur være modstykke til den teknologiske udvikling, der reducerer oplevelsen af modstand.

Spørgsmålet er derfor, hvordan vi samfundsmæssigt og individuelt forholder os til modstand, bevægelse og opsætsighed. Gør vi noget aktivt for at bevare og øge vores modstandsdygtighed, eller overgiver vi os til det teknologiske paradigme? Eller betinger de to handlemåder snarere gensidigt hinanden? Lad os nu som eksempel betragte forholdet mellem sport og transport.

## SPORT OG TRANSPORT

Sport og transport har en fælles rod i latin 'portare', der betyder at bære, bringe. Men hvem eller hvad bærer så byrderne? Portare opsplittes i henholdsvis 'deportare', dvs. deportere eller tvangsforflytte nogen, 'transportere', dvs. gennemføre en flytning af nogen eller noget fra et sted til et andet og 'desportare' i betydningen opføre sig, forholde sig, fornøje sig. Når vi "*desporterer*", tvangsforflytter vi så at sige os selv med forsæt. Bevægelsesfriheden er altså ikke ubetinget og absolut, men situeret i kroppens væren af verden – den materielle såvel som den sociale. Via fransk 'desporter' og engelsk 'disport' opstår så ordet sport i bred betydning af fornøjelse, underholdning, adspredelse. Det er ordet 'de-' og forbindelsesbogstavet s, der indikerer, at noget spredes til alle sider af nogen (subjekter), men det er ikke bare for sjov. Det drejer sig også om overlevelse. I sportsdeltagelse som i anden form for bevægelse bryder vi aktivt med det symmetriske kropsmønster og gør en forskel, hvad enten vi nu hæfter os ved sport som et lune af naturen ("*sport of nature*"), ved den menneskelige indgriben og deltagelse, eller ved at sport nu om dage har institutionaliseret sig globalt som en stadig mere dominerende bevægelseskultur, der ind i mellem får åndenød af lavsvælde, økonomisk spekulation og vold.

Også udsagnsordet 'fare' er beslægtet med 'portare' og blev oprindeligt brugt i betydningen at bevæge sig fra sted og sted som fx i betegnelsen "*den farende svend*". Heri ligger der ikke nogen forsøgelse af verden, som den Kingo (1681) opgivende lagde for dagen med "*Far, verden, far vel*". Snarere tværtimod, idet det at fare i det 19. århundrede bliver afløst af køre og rejse, for så efterhånden at blive forbundet med at bevæge sig hurtigt og med at optræde, handle.

Den moderne sport var fra opkomsten i det 18. århundredes England med dens hestevæddeløb og "*running footmen*" i fodsport indrettet på fart og tempo – for at spare tid og tjene penge. Den langsomme og spankulerende gang til fods bliver i sport speedet op i hastig bevægelse i den såkaldte "*patronatsport*", samtidig med der også foregik en anden sport, den såkaldte "*gentlemansport*", hvor det netop ikke gik ud på at skynde sig: "*A gentleman is never in a hurry*", blev det sagt. Sport var blandet ind i arbejdsforhold og fritid, væddemål og kappestrid, adspredelse og sociale distinktioner fra starten.

Måden at opføre sig i sport bliver udtryk for klassetilhørsforhold, men ikke nok med det. Det foregår også i et samfund og en kultur, som generelt underkastes en hastighedens logik ad teknologisk vej. Mens nogle har eller får overskud til at fornøje sig eller lade sig underholde, må andre fortsat bære den tungeste byrde alias kroppen og bruge den som arbejdsredskab. På denne baggrund udbredes den instrumentelle rationalisering af menneskelig bevægelse (Gleyse, 1998), samtidig med at de teknologiske opfindelser let kommer til at fremstå som en lettelse af kampen for tilværelsen. Teknificering og disciplinering af kroppen sættes på dagsordenen. Selv det bibelske syndefald, der fænomenologisk udspringer af menneskekroppens faldenhed (Welton, 1998), synes der næsten at være en teknologisk løsning på, efterhånden som videnskaben får afviklet skabelsesmyten. Men kroppen stritter dog imod, fordi den ligesom sproget ikke står til fri rådighed og afbenyttelse, men kræver sin medgift tilgodeset. Vi agerer bare, som om det er os, der har skabt kroppen – og ikke omvendt.

Den tyngdekraft, der bestandigt trækker os oprejste jordboere nedad, er da heller ikke (endnu) afskaffet. Men arbejds- og uddannelsesmæssigt spiller indsættelsen af muskelkraft i de fleste erhverv efterhånden en underordnet rolle eller er helt overflødiggjort. Der er ikke blot tilvejebragt alle håndte transportmidler til at flytte ting og komme hurtigere og videre omkring. Det arbejdende folk bliver også selv hurtigere i vendingen til at producere varer, tjenesteydelser og informationer, samtidig med at det bliver nødvendigt at rekreere sig psykofysisk via sund levevis, herunder bevægelse af kroppen som modstykke til et stillesiddende arbejds- og familieliv. Fysisk inaktivitet indebærer sundhedsrisici, ligesom kroppens egen modstandskraft svækkes ved mangel på cirkulation både i kroppen og mennesker imellem. Skal sport og motion dyrkes for sundhedens skyld, går det netop ikke an at lade hestekræfter, maskiner og informationsteknologi tage over. Den teknologiske udvikling reducerer kroppens bevægelse til et styreredskab eller reaktivt vedhæng, for så vidt som den i dens virtuelle form ikke ligefrem bryder med kroppens tilstedeværelse. Den sunde levevis er derimod knyttet til den biologiske livsopretholdelse og kroppens kulturteknikker snarere end til de teknologiske opfindelser. "*Virkeligt liv*" kommer på denne måde let til at adskille sig fra "*virtuel virkelighed*".

Hvad enten der nu faktisk er tale om et brud med kroppen eller ej, virker det, som om behovet for virkeligt liv øges, jo mere udbredt den virtuelle virkelighed bliver. Det lader til, at det virkelige og det virtuelle gensidigt betinger hinanden, på samme måde som sport og transport voksede frem side om side. I visse sammenhænge nærmer sport og transport sig jo hinanden, fx i motoriseret sport. I andre sammenhænge går de fra hinanden, som når sportsudøvelse fortrinsvist antager karakter af bevægelse på stedet, fx i lystfiskeri, i dart eller på et løbebånd. Og i atter andre sammenhænge sættes hele kroppen i sving og bevægelse af stedet –



ud i det fri eller i lokaler og anlæg med faciliteter, som på sin vis gør idrætslivet bekvemt og lettere, således at opmærksomheden kan indskrænkes til at gøre sig umage og gå op i overvindelse af modstand. *“Natur – kamp – æstetik”* (Ballisager, 1990) – kortere kan det næppe udtrykkes, hvis der ved æstetik også forstås kinæstetik.

## SUND OPSÆTSIGHED

Oplevelsen af modstand i bevægelse og forestillingen om at kunne komme videre og hurtigere omkring end benene (*“apostlenes beste”*) kan bære, har altså ført til opfindelsen af alle håndteknikker, hjælpemidler og selvkørende systemer, der udvider vore handlemuligheder og letter tilværelsen. Men den frisættelse af mennesket, som den teknologiske udvikling indebærer, er immervæk et tveægget sværd. Teknologi er til for at blive brugt, den tager vores tid, og den bestemmer de kvalifikationer og kompetencer, der skal til for at drage nytte af den og gøre, hvad der er menneskeligt muligt med den fejlbarhed, der nu engang hører mennesket til. Når teknologien overtager funktioner, mennesket har udført ved egen kraft, kan evner blive forældede og gå tabt. Bogtrykkerkunsten har således udvidet og delvist overtaget en færdighed som hukommelsen. Mennesker i det moderne er derfor blevet dårligere til at erindre, så meget desto mere som opmærksomheden skal være fremadrettet. Informationsteknologien forstærker denne tendens og kuldkaster den besværlige, langsomme og personlige vidensdannelse til fordel for en nem og hurtig tilegnelse af spredte informationer på alle kanaler, filer og hjemmesider. Et andet aktuelt eksempel er regnemaskinens indtog i skolen. Regnekapaciteten hos den enkelte øger, men prisen er, at evnen til hovedregning aftager.

For børn har den teknologiske udvikling betydet en opvækst med mindre traditionel fri leg og en reduktion af bevægelse ved egen kraft. Det indebærer, at børns kropslige modstandserfaringer udtyndes. Den byrde, det er at bevæge sig selv hid og did eller mere målrettet aflastes af transportmidler, og udfoldelsesmuligheder på dertil indrettede legepladser, begrænses af (nødvendige) sikkerhedsforanstaltninger. I det samfund, der ellers beskrives som et *“risikosamfund”*, forhindres børn i at løbe en risiko for at komme galt af sted, hvorved de faktisk bliver mindre bevendte til at undgå ulykker. Vi indretter os komfortabelt uden at skænke den kinæstetiske sans en tanke, så livet mere bliver en bevægelse i hovedet end i og med kroppen som helhed.

Dertil kommer, at de nye medier nok øger intensiteten i sansestimuleringen, men primært giver en oplevelse af bevægelse på et indre plan, der er mere eller mindre uafhængigt af barnets egen aktivitet. *“Aktivitetetsniveauet”* i en musikvideo eller et computerspil kan være ret højt, men barnets egen aktivitet er begrænset sammenlignet med vanlige lege og bevægelsesaktiviteter. Der sker altså en forskydning af aktiviteten fra barnet til maskinen. Barnet sætter ikke selv bevægelsen i gang, men må reagere for at kunne følge med i spillet. Den kropsnære datateknologi giver stimulerende bevægelsesoplevelser, næsten uden at barnet behøver at overvinde modstand i kroppen og verden omkring sig.

Det skjulte paradigme i teknologien, der samtidig udgør en udbredt livsfølelse hos det moderne menneske, kan formuleres således: *“Du skal reducere oplevelsen af modstand”*. Bagsiden af den teknologiske lettelse af vores tilværelse er imidlertid, hvad der er blevet beskrevet som *“tilværelsens ulidelige lethed”* (Kundera, 1985). Uden kropslige modstandserfaringer kan den personlige udvikling og modstandsdygtighed altså ikke blot blive hæmmet, men også gøre tilværelsen lidenskabsløs.

Skal oplevelsen af modstand ikke reduceres, men derimod fremmes som en del af den personlige skaberglæde ved *“jeg kan”*, er det derfor vigtigt, at børn får mulighed for at gøre sig

gældende igennem kropslige modstandserfaringer – i leg, bevægelse og idræt hver for sig og sammen med andre i aktiviteter og miljøer, der animerer til bevægelse. Desuden er det vigtigt, at der indgår en ekspressiv dimension i aktiviteterne knyttet til den sproglige udvikling, idet sproget må betragtes som en fuldførelse af tanken i bevægelse. I pædagogiske uddannelser og institutioner må der rationelt drages omsorg for og tages vare på bevægelse af kroppen, på kropslig læring i social praksis for at sikre det kinæstetiske underlag for en helbredsmæssig udvikling.

Der skal altså bevægelse og overvindelse af modstand til for at børn kan blive modstandsdygtige, adrætte og opsætsige. Derved bliver de hverken lette ofre for andres projekter eller for tunge at danse med. Platon var ikke meget for den agonale stræben og selvforglemmende dans. Det var Nietzsche derimod. Han ville intet have at gøre med en gud, medmindre vedkommende kunne danse. Dans og sport er både en munter og alvorlig leg med tyngdekraften og derfor udtryk for sund og sjælfuld opsætsighed – i modgang og medgang.

Idrætsbevægelsen er i det mindste på én måde i al dens mangfoldighed en modstandsbevægelse for udøverne og bør alene derfor ikke afskrives af det teknologiske samfund eller indskrænkes til et socialteknologisk værktøj, men værdsættes som en kropslig tungtvejende og meningsgivende foreteelse. At springe over kroppens vægt i informationssamfundet er for letkøbt.

## LITTERATUR

Arnold, P. J. (1979): *Meaning in Movement, Sport & Physical Education*. London: Heinemann.  
 Ballisager, O. (1990): Natur – Kamp – Æstetik. In: *Årsskrift '90 fra Gymnastikhøjskolen ved Viborg*.  
 Bracken, P. & Thomas, P. (2002): Time to move beyond the mind-body split. The “mind” is not inside but “out there” in the social world. In: *British Medical Journal*, 325: 1433-1434.  
 Gadamer, H.-G. (1986): Leiberfahrung und Objektivierbarkeit. In: *Über die Verborgenheit der Gesundheit*. Frankfurt an Main: Suhrkamp Verlag, 95-110.

Gallagher, S. (2001): Neo-Aristotelian Neurobiology. Paper presented *Collège International de Philosophie*, Journée d'étude en hommage à Francisco Varela: La nature de l'esprit. Paris (October 2001).  
 Gleyse, J. (1998): Instrumental Rationalization of Human Movement: An Archeological Approach. In: *Sport and Postmodern Times*. Edited by G. Rail. New York: State University of New York Press, 239-260.  
 Hertz, R. (1909): La prééminence de la main droite: étude sur la polarité religieuse. In: *Revue Philosophique*, LXVIII: 553-580.  
 Jonas, H. (1954): The Nobility of Sight: A Study in the Phenomenology of the Senses. In: *Philosophy and Phenomenological Research*, XIV (4): 507-519.  
 Kingo, Th. (1681): Far, verden, far vel. In: *Den danske salmebog*. (= nr. 525) København: Det Kgl. Vajsenhus' Forlag, 1955.  
 Kundera, M. (1985): *Tilværelsens ulidelige lethed*. København: Samlerens Bogklub.  
 König, E. (1989): *Körper – Wissen – Macht. Studien zur Historischen Anthropologie des Körpers*. Berlin: Dietrich Reimer Verlag.  
 Kaalund, H. P. (1877): Jeg elsker den brogede verden trods al dens nød og strid. In: *Folkehøjskolens sangbog*. (= nr. 314). Odense: Foreningen for højskoler og landbrugsskoler, 1967.  
 Lyons, J. (1987): *Ecology of the Body. Styles of Behavior in Human Life*. Durham: Duke University Press.  
 Merleau-Ponty, M. (1945): *Phénoménologie de la perception*. Paris: Librairie Gallimard.  
 Platon (1986): *Symposion*. Ved P. Krarup. Kbh.: Gyldendal.  
 Straus, E. (1952): The Upright Posture. In: *The Psychiatric Quarterly*, 26: 529-561.  
 Welton, D. (1998): Biblical Bodies. In: *Body and Flesh. A Philosophical Reader*. Edited by D. Welton. Oxford: Blackwell Publishers, 229-258.



# DEN VENLIGE ISCENESÆTTELSE AF BØRNEIDRÆT – KAN DEN BLIVE BEDRE?

Af Mia Herskind – forsker, tilknyttet Institut for forskning i idræt og folkelig oplysning

## SAMMENFATNING

Idræt er én af mange “venligt iscenesatte” aktiviteter for børn. Iscenesættelsen næres ofte af de voksnes egne gode oplevelser med idræt, samt viden om og interesse for børn. Sådan er det i hvert fald i den børnehave, som er udgangspunktet for denne artikel. En nærmere analyse af praksis viser, hvorledes tilsyneladende små forskelle i undervisningens indhold og organisering er afgørende for, om børnene får gode og bevægelsesrige oplevelser, eller om de oplever sig begrænsede og kontrollerede. Et af de forhold, der træder frem i analysen, er, hvorledes børns idealisering af idrætten som noget betydningsfuldt “bær” og opvejer den frustration, børnene oplever, når idrætten ikke er på deres præmisser. Denne viden er også væsentlig i vores forståelse af den gruppe af børn, der meget hurtigt ophører med idræt eller ikke går til idræt. Artiklen afsluttes med bud på, hvilke indhold i uddannelser og efteruddannelser af idrætsundervisere, der er centrale i fremtiden.

Jeg har valgt at lade mit bidrag falde i to:

Et oplæg vedrørende idræt i børnehaven: Har børnehavebørn brug for organiseret idræt?

Et oplæg om “mødet” mellem den voksne idrætspædagog/træner og barnet.

## HAR BØRNEHAVEBØRN BRUG FOR ORGANISERET IDRÆT?

Alarmerende undersøgelser om børns sundhedstilstand giver idrætten medvind: Der er behov for mere fysisk aktivitet, mere motion og idræt. Også i børnehaven. Børnehavens bevægelsesfokus har altid været legen, især den fri leg, hvor børnene selv initierer deres aktiviteter, og hvor motionen og den fysiske træning er en “heldig sidegevinst”. Igennem flere år har den generelle bekymring om børns sundhedstilstand imidlertid også været rettet mod børnehaver: for lidt plads til at bevæge sig i og for få bevægelses- og idrætsorienterede pædagoger. Mange børnehaver har gjort noget ved sagen: ansat pædagogmedhjælpere med mod på og/eller kvalifikationer til at igangsætte fysiske lege, indretning af inspirerende udemiljø med udfordringer til motorikken, ugentligt besøg i den lokale idrætshal etc.

Få har, som den børnehave jeg beskriver i denne artikel, taget skridtet fuldt ud: idræt to timer pr. dag 4-5 gange om ugen.

Umiddelbart synes det – for idrætsentusiaster – at være en glimrende ide. Tænk, hvis vi kunne gøre idrætten til en daglig sikker gevinst for alle frem for den noget usikre sidegevinst, som kun nogle børn får i deres “frie leg”? Med et andet sæt briller på synes ideen at være problematisk: børnehaven har tradition for at være legens rum. Den leg, som børn selv initierer – og som vi ved – trods sin unyttige karakter – er så nødvendig for børns udvikling.

Jeg ønsker at lade eksempler på idrætspraksis fra en idrætsbørnehave være oplæg til en diskussion af, hvorvidt idræt i børnehaven er et fremtidigt satsningsområde i kampen mod fedme og knogleskørhed.

## OM PRAKSIS

Praksis eksemplerne er fra en idrætsbørnehave med 20 børn på mellem 3 og 5 år, der dagligt har idrætsaktiviteter i en stor idrætshal, beliggende kun få meter fra børnehaven.

Underviserne er børnehavens pædagoger, der alle har idrætslig erfaring.

### 1. situation: at lege med hinanden

Når børnene entrer hallen, er deres opmærksomhed vendt udad mod rummets vidder, samtidig er de rettet mod hinanden. De voksne har trukket sig tilbage. Den, der er ansvarlig for praksis i dag, er ved at tage redskaber frem. Der er båndoptager, kegler, sorte plastiksække og ærteposser.

Børnenes bevægelser, deres aktiviteter og relationer forandrer den store hal til en række scenarier: Thomas og Andreas, to af de små drenge, løber af sted, Andreas efter Thomas. Andreas løber i susende fart, mens han kigger på sine fødder, som om han tænker “se, hvor hurtige de er”. Optaget af sine fødder løber han i en anden retning end Thomas; da han kigger op, er Thomas væk. Andreas får øje på ham helt nede i det fjerneste hjørne og genoptager forfølgelsen. Tre piger står midt på det store gulv.

Ingen andre børn er i nærheden, kun de tre. De skaber et lille rum i det store. Hopper frem og tilbage og til siden. En gruppe på fem har samlet sig nede i den ende af hallen. De kaster ærteposser højt op i luften, strækker arme og krop i kastet, løber i fuld fart af sted efter poserne og kaster sig i glidende bevægelse på knæ eller mave efter posen. Tre piger kommer slæbende på Mads. Mads er åbenbart “død” og skal hen i et hjørne. Efter Mads og “bærerne” kommer et følge af børn. De vil også være døde og slæbes.

Kommentar: Børnene udfolder sig ved løbeture i den store hal, ved at hoppe på få m<sup>2</sup>, ved at bruge luftrummet eller ved at bruge gulvet som glidebane. I den åbne organiseringsform er der tid og rum til at følge sine indskydelser, til at lade rummet og de andre bestemme bevægelsen og opmærksomheden. Relationer etableres og opløses på kryds og tværs af børnegruppen. Der er ikke kun tid til bevægelse, men også til at tøve og falde i staver.

### 2. situation: Kongens efterfølger

Pædagogen siger: “Vi skal ha’ 4 mand høj her og her og her og her”. “Så, nu skal I finde én, I vil stå bag ved”. “Hvad skal vi?” Pædagogerne flytter børnene ind på rækkerne. “Lige nu skal I lege, “de der er forrest bestemmer”. Når I bevæger jer, er det den forreste, der bestemmer, og den, der er forrest, skal sørge for, at de andre er med”. Da alle har fået en plads, er der begyndt at opstå uro i de rækker, der først fandt deres form. Den voksne siger shhhhh, og forklarer igen: Den forreste skal finde på – men samtidig sørge for at de andre er med. En af pædagogerne tænder for musikken. Børnene bevæger sig. De forreste børn går pænt af sted, fødderne sættes forsigtigt i, og de kigger over skulderen: Er alle “med”? Efterhånden glemmer de dem bagved, og bevægelserne bliver mere frie. Asbjørn finder på mange spændende bevægelser: op og ned, dreje rundt, glide på knæene. Der opstår et stort hul ned til de andre. En af de voksne får øje på Asbjørn: “ASBJØRN”. Han fortsætter imidlertid. “ASBJØRN, KIG PÅ DE ANDRE”. Det er svært at holde øje med de andre bagved, når det går så godt med at finde på gode bevægelser. “SIDSTE CHANCE, ASBJØRN”.

Kommentar: De voksne stiller en opgave, der både har et bevægelsesmæssigt fokus: at finde på en bevægelse, og et relationelt fokus: sørge for at de andre er med. I princippet har børnene en opgave, som de er fri til selv at fylde med bevægelse. Reelt er de bundet af kravet om ikke at skabe afstand til de andre. Den bevægelsesmæssige energi falder. Rummet kan ikke udforskes frit. Tanken binder handlingen. De voksne skælder ud.

### 3. situation: sangleg

En af pædagogerne kalder sammen. *“Shhh, shhh, shh, shhh”*, siger de voksne. Børnene har lige haft en lille pause og skal samles igen. *“Vi skal være stille. Kan I buske, vi var ude at sejle engang?”* Nogen børn nikker. *“Kan du buske, hvordan man sejler skibet, Søren?”*. Søren er stille længe. Så siger han *“Jeg kan ikke buske det”*. Pædagogen viser, hvordan man sidder med benene og vugger. Og alle børnene gør det efter på deres måde. *“Det kan også være, man skal ro”*. Pædagogen viser, og alle børnene roer og trækker sig fremad på numsen. Thomas vælter: *“Jeg havde ingen redningsvest på”*. Han kommer på ret køl igen: *“Jeg faldt i vandet”*. Pædagogen sætter musik på: Ude på det lille hav sejler der et lille skib.

*“Først ssssssejler vi af sted”* siger pædagogen og vipper fra side til side.

Musikken spiller:

*Ude på det store hav sejler der et lille skib  
Hvor skal det hen?*

*Hvor skal det hen?*

*Det skal til Kina*

Kommentar: Børn og voksne udgør en halvcirkel. Der er ingen krav til cirkelns form og til den enkeltes placering. Rummet skaber en intimitet, samtidig med at børnene kan vende sig mod hinanden, fjolle lidt og gøre bevægelserne til deres egne – uden at forstyrre. Refræn og vers skaber en enkel og cyklisk struktur, der giver tid og rum til, at børnene kan fokusere og være opmærksomme på sig selv og de andre børn. De voksne kan træde tilbage og bruge kræfterne på at inspirere til bevægelse og gode relationer. Musikken “guider” børnene, uden at tage deres egne bevægelser fra dem.

## REFLEKSION OVER PRAKSIS

Analyserne af den faktiske praksis kaster lys over nogle centrale forhold: Et af disse vedrører børns opmærksomhed. Opmærksomhed ikke er et spørgsmål om at være pæn og velopdragen og høre efter, hvad de voksne siger. Alle børnene er synligt motiverede til deltagelse. De er rettede mod de voksne og deres beskeder, hver gang de voksne påkalder sig opmærksomhed. Men børnene magter ikke at fastholde den. Når opmærksomheden skal rettes mod på flere ting på én gang, holder børnene op med at bevæge sig. Energien bliver diffus. Nogle falder tilbage på hælene og får et tomt, fraværende udtryk i øjnene. Andre orienterer sig mod de nærmeste børn. Der opstår uro. De voksne forstyrres og begynder at skælde ud. Børnene får at vide, de skal opføre sig ordentligt. Alt i alt er der tale om en opprioritering af tid og rum til at træne evnen til at fastholde fokus på underviserens organiseringsmæssige bestræbelser og en nedprioritering af de motoriske og idrætslige udfoldelser

I de egenorganiserede aktiviteter har børnene tid og rum til at orientere sig mod – og lade sig inspirere bevægelsesmæssigt af – både hinanden og de voksne. Også de voksne får bedre betingelser for at “se hvad der sker”; både bevægelsesmæssigt og relationelt, hvilket udtrykkes i afstemte og opmuntrende kommentarer til børnene. Organisering i sig selv hindrer ikke arbejdet med de faglige kvalifikationer. Sanglegen er et eksempel på, at struktur – her skabt af musikken – skaber ro og kreativitet.

Analysen aktualiserer et behov for at genoptage en række af “de gamle” diskussioner om børn og idræt.

## LEG OG/ELLER IDRÆT

En af de ældre diskussioner vedrørende børn og idræt omhandler de kropslige aktiviteters karakter. Legen – især den “fri” leg – har været børnehavens foretrukne aktivitet, når det gjaldt fysisk aktivitet. Det er ikke uden grund. Legen, der foregår i åbne og fleksible tids-, rum-, relations- og energistrukturer, synes at fremme den spontane kropslige udfoldelse. Støttet af den kognitive psykologi og dens teori om sammenhænge mellem alder og udviklingsniveau med hensyn til forståelse og erkendelse, her idrættens struktur og regler, taler analysen af “Kongens efterfølger” sit klare sprog: mindre børn – her de 3-6 årige – synes ikke som samlet gruppe at være i stand til at tackle selv relativt enkle regellege og idrætsaktiviteter, og en undervisers forsøg på at tænke fremad eller bagud i mere komplekse og afhængige strukturer, har vanskelige vilkår. Eksemplet med drengen, der glemmer, at han er i gang med at fange en anden dreng, fordi han får øje på sine egne fødder, er et eksempel på, hvor “situativt orienterede”<sup>1</sup> de små børnehavsbørn er.

Et konkret spørgsmål, om idræt er velegnet som primær bevægelsesaktivitet i børnehaven, kan kun besvares, hvis idræt defineres. Forstås idræt som aktiviteter, hvor struktur og form fastholdes på bekostning af bevægelse og energi, taler analysen sit klare sprog: NEJ, der er ikke brug for idræt. Defineres idræt som bevægelseslege, hvor børnenes bevægelsesglæde og energi samt samværet med de andre er det primære: JA, der er brug for idræt.

I de valgte situationer er børnene ikke aldersopdelte. Ønsker børnehaver at arbejde med mere sammensatte øvelser og regellege, er analyserne et klart budskab om det hensigtsmæssige i at aldersopdele børnene.

Analysen åbner for et fortsat behov for at diskutere og kvalificere hvilket indhold og hvilke organiseringsformer, der skaber de mest meningsfulde og bevægelsesfulde oplevelser for børnehavsbørn.

1. Jeg skelner mellem det situative og det progressive perspektiv. I det situative er der fokus på her og nu – uden egentlig tanke på fremtid og eventuelle fremskridt og udvikling. I det progressive perspektiv er der fokus på, at noget kommer til at fungere og udvikle sig “over tid” (Inspiration Henning Eichberg 2001).

## VOKSENINITIERET OG BØRNEINITIERET AKTIVITET

En anden diskussion udspringer af analysen: Hvilken balance mellem vokseninitieret og egeninitieret bevægelseskultur er optimal? På den ene side har børn brug for og lader sig inspirere af de voksne iscenesættere. På den anden side har de også brug for sammen med jævnaldrende at udfolde sig – på deres egen måde. Diskussionen har sit fundament i forskellige socialisationsforståelser og deres teori om henholdsvis. voksen-barn- og barn-barn-relationens betydning for barnets udvikling og trivsel. Barn-barn-relationens betydning har igennem de sidste 15 år fået stigende opmærksomhed. Når de voksne som her bevidst prioriterer voksenstyrede aktiviteter, er det vel vidende, at det sker på bekostning af børns egeninitierede aktiviteter og børnenes indbyrdes relationer. Som vi ser i analysen, bruger børnene meget tid på at stå stille, vente og fastholde opmærksomheden på de voksne, alt sammen på bekostning af tid til og opmærksomhed på de andre børn.

## “MØDET” MELLEML DEN VOKSNE IDRÆTSPÆDAGOG/TRÆNER OG BARNET

Når børn folder sig ud i vokseninitierede aktiviteter, er de deltagere i de voksnes “kultur med børn”. Kultur *med* børn understreger på den ene side, at børnene ikke bare er objektliggjorte, men aktivt deltagende. På den anden side er de også med nogen og ikke som i deres “egen kultur” helt deres egen.<sup>2</sup> Disse nogen er de voksne, trænere eller pædagoger, der ønsker at bidrage børnene noget godt. Det “gode” spænder vidt. Fra fysisk sundhed, til social og psykisk sundhed. Mere generelt kan intentionerne udtrykkes som et ønske om, at børnene i idrætten udvikler deres livsduelighed, deres evne til at klare sig i livet. Men for at arbejde med livsduelighed og livskvalitet er det vigtigt at vide, hvad der er på spil for børnene – og de voksne:

2. Udtrykket “kultur med børn” er fra Flemming Mouritsen bog Legekultur. Han skelner mellem kultur for børn, kultur med børn og børns egen kultur. Kultur med børn er der, “hvor voksne og børn sammen tager forskellige kul-turteknikker og medier i brug” (Mouritsen 1998, side 11).

## BØRNEENES MOTIVER FOR AT Dyrke IDRÆT

Når børn går til idræt i en forening eller melder sig til SFO'ens idrætstilbud, gør de det, fordi de synes, det er sjovt. Det sjove er på forskellig måde forbundet med både at lege og at ha' det sjovt, at være en del af et fællesskab, at mestre nogle færdigheder, og at være en del af en kulturelt betydningsfuld sammenhæng.

De siger: "Jeg går til idræt, fordi det er sjovt", "...fordi jeg lærer noget", "...fordi jeg er sammen med mine kammerater", "...fordi jeg godt kan lide det", "...fordi vi griner så meget".

De mindre børn (børnehavebørn) siger "det er sjovt" og henviser til meget konkrete aktiviteter: "at rulle på måtten", "at hoppe i madrassen", "at løbe efter den voksne". De større børn fornuftsbegrundet også deres idræt. De siger "man skal jo lave noget", "for at tabe sig", "fordi det er sundt", en meget computerspillende dreng fortæller "fordi jeg spillede for meget computer, så syntes min mor, jeg skulle gå til noget, og så begyndte jeg til svømning". Bag børnenes beskrivelser ligger nogle mere grundlæggende sociale og psykologiske behov, som kan bidrage til en dybere forståelse af, hvad der er på spil, når børn går til idræt/dyrker idræt:

det at blive set og hørt, at udfolde sine ambitioner i et "spejlende" og empatisk miljø  
 det at være en del af noget der er større end én selv, noget man kan idealisere og føle sig tryk og udfordret ved at være en del af.<sup>3</sup>

3. Heinz Kohut udviklede igennem en lang årrække en SELV-psykologi, der på flere måder tog afstand fra den klas-siske psykoanalyse. I stedet for en forståelse af det psykiske som struktureret af samspil og konflikter mellem id, jeg og overjeg, er det individets rettedhed mod henholdsvis at udfolde sit grandiose selv, med henblik på spejling fra betydningsfulde andre og individets rettedhed mod idealiserbare andre, der skaber selvets struktur (Kohut, 1990; Hansen, 1998; Hansen, 2001; Tønnesvang, 2002). Den måde, som disse andre er til stede på, er afgørende for individets mulighed for at udvikle et modent selv.

Afgørende for at lykkes i sine bestræbelser er altså, at barnet mødes i disse. Her er både idrætsunderviserens praksis og hans måde at være til stede på som menneske afgørende. Selv de bedste intentioner er ligegyldige, hvis den voksne fx ikke kan se, som i eksemplet med "Kongens efterfølger", at det er hans iscenesættelse og ikke barnet, der er noget i vejen med i denne situation.

Når den voksne ikke får øje på, at kravet til barnet, om både at "finde på" og samtidig "holde øje med de andre", er for voldsomt, kan det både skyldes begrænset eller manglende faglig-pædagogisk viden og erfaring. Men det kan også skyldes manglende indføling i barnets situation: Hvorfor ser den voksne ikke den begejstring, hvormed Asbjørn folder sit bevægelsespotentialer ud, og hvorfor ser han i stedet for den voksende afstand fra Asbjørn og ned til de andre som et problem? Hvad er det i den voksne, der gør, at afstanden bliver det vigtigste af forholde sig til?

Pædagogen/træneren er ganske som barnet et menneske med basale behov, først og fremmest for at blive set og spejlet, og være en del af noget betydningsfuldt og meningsgivende. Generelt taler vi om undervisere som mennesker, der er til stede – helt uegennyttigt – og til sidesætter egne behov og motiver helt uden besvær. Men det er ofte nemmere sagt end gjort. Der er også noget "på spil" for den voksne. Pædagogen/trænerens problem i eksemplet med Asbjørn kan være, at når han lykkes med sin plan, så spejles han i sit behov for at være en god pædagog. Når han ikke lykkes, som når Asbjørn forstyrret, rammer det, uden han selv er opmærksom på det, hans usikkerhed for ikke "at være god nok". I kraft af sin position som voksen, med flere erfaringer og højere status,

er han pr. automatik den, der har magten til at definere rigtigt og forkert, hvilket betyder, at han ikke behøver reflektere yderligere over den magt, han (mis)bruger over for Asbjørn, når han skælder ud.

### OM IDRÆTTEN SOM BÆRER AF BETYDNING-UNDERVISNINGENS "GRATISPRODUKTION"

Asbjørn er sejlivet og – ved jeg – kaster sig heldigvis danseivrigt ud i næste aktivitet. At han ikke taber "hele" motivationen til at lave idræt, når der skældes ud og laves "kedelige" øvelser, er begrundet i, at han, som andre børn, der "går til noget", oplever at være forbundet med noget betydningsfuldt. Både træneren, de andre børn, ja selv hallen, er "levende" beviser for, at han er på rette kulturelle vej: Det her er betydningsfuldt. Det afspejles i øvrigt tydeligt i de små børnehavebørns stolthed ved og glæde over, at de *dyrker idræt* hver dag. Denne viden er værd at tage i betragtning, når vi skal have forklaring på, at mange børn vedholdende går til idræt, også selvom den – udefra set – er uinspirerende og meget lidt børneorienteret. Idealiseringen af idrætten og træneren er en form for "gratisproduktion" af mening og betydning, som ofte vil "bære" og opveje den frustration, børnene oplever, når de ikke bliver mødt i deres ambitioner. Dette synspunkt har også udsigelseskraft i forhold til den gruppe af børn, som møder op i idrætsforeningen en, to, tre gange, for så at holde op. Forklaringen på et sådant ophør er, på trods af børnenes interesse for og idealisering af idræt og et behov for sammenhørighed med kammerater, at disse forhold IKKE er tilstrækkelige til at bære barnet igennem den sårbarhed og det behov for at blive accepteret og anerkendt, som barnet har ved sit møde med idrætten. Nogle børn har et behov for særlig opmærksomhed og anerkendelse for at føle sig "gode nok". En indsats over for denne gruppe af børn indebærer en kvalificeret og nuanceret diskussion af, hvad det vil sige at etablere "idrætsiscenesættelser med et børneperspektiv" Denne diskussion vedrører ikke bare indhold og form, men mellemmenneskelige relationer. Undervisere, der vender deres opmærksomhed mod og reflekterer over egne undervisnings-

kommunikations- og handlemønstre, giver idrætten mulighed for at udvikle sig, så børnene får alders-, udviklings- og interesseafstemte idrætslige udfordringer (undervisningens indhold og form) med tid og rum til at være til "ud fra hele sig selv"<sup>4</sup> (det psykologiske klima). Børnene skal opleve, at de lykkes som idrætsudøvere og som mennesker. De har brug for oplevelser af at være vellykkede og accepterede parter i den aktuelle kultur. Når børnene på denne måde får mulighed for at udfolde deres evner og færdigheder i et empatisk, spejlende og kulturelt betydningsfuldt miljø, lever idrætten op til sine egne idealer om at være et livskvalitets- og livsduelighedsprojekt. På baggrund af analysen ovenfor vil jeg kort skitsere nogle bud på en række indsatsområder inden for børneidrætten, her koncentreret om undervisernes faglig-pædagogiske kvalifikationer:

### KVALIFICERING AF BØRNEIDRÆTTEN HVAD SKAL UDDANNELSE OG EFTERUDDANNELSE INDEHOLDE?

Fortsat udvikling og afstemning af idrættens indhold og form i forhold til specifikke målgrupper. Dette behov aktualiseres af forældres og foreningers ønske om tidlig idrætsstart. Er idræt relevant i børnehaven – og i bekræftende fald – under hvilken form?

Uddannelse og efteruddannelse med fokus på kommunikations- og handlemønstre: Når undervisningens indhold og organisering er planlagt og igangsættes, hvordan træder den voksne så ind og forvalter praksis? I de konkrete (ofte ubevidste) handlemønstre skabes forskellen på fx anerkendende og ikkeanerkendende undervisning. Der er behov for i uddannelse af idrætsundervisere/instruktører at arbejde med dette niveau i undervisningen. Teori og viden om hvad der er på spil for både "stærke" og mindre "stærke" børn, når de går til idræt.

4. Mogens Pahuus (1997) og Jan Tønnes Hansen (1998; 2001) anvender "at være sig selv" som et særligt niveau i den menneskelige identitet. Det er dybere end den identitetsskabende handleduelighed og udtrykker det "at være til på en fri og utvungen måde i levende udveksling med andre" (Hansen 1998).



## LITTERATURLISTE

- Eichberg, H. (2001): *Thinking contradictions* – et arbejdspapir ved IIAC seminar I København, juni 2001
- Hansen, J.T. (1998): Dannelse, uddannelse, person og faglighed- om kvalificeret selvbestemmelse som dannelsesidé, *Psyke og Logos*, 19 side 387-414
- Hansen, J.T. (1997) Identitet og integritet: aspekter ved unges identitetsdannelse i en kulturelt frisat samfundsepoke. *Psykologisk set*, 14, (27): side 4-24
- Hansen, J.T. (2001): *Selvet som rettetbed*, Århus: Klim
- Herskind, M. (2002): Idræt, dans og bevægelse for børn, Evaluering af Det Idrætspolitiske Idéprogram, Institut for Idræt, Københavns Universitet
- Herskind, M. (2001): Idræt og personlig dannelse – om det at være sig selv. *Focus Idræt* 4, side 153-156
- Herskind, M. (1997): *Kroppen og idrætten i børns samvær*, ph.d.-afhandling, DLH
- Herskind, M. (1999): Om vovestykket at møde op i idrætsforeningen, *Unge pædagoger* 3/4, side 16-23
- Kohut, H. (1990): *Selvets psykologi*, København: Hans Reitzels Forlag
- Kohut, H. (2000): *Analysen af selvet*, Frederiksberg: Det lille Forlag.
- Kristiansen, M. (1999): Om underviseres ubevidste kommunikationsmønstre, side 229-252 i C. N. Jensen (red): *Om voksenundervisning – grundbog for pædagogisk og didaktisk refleksion*. Værløse: Billesøe og Baltzer
- Mouritsen, F. (1998): *Legekultur, Essays om børnekultur, leg og fortælling*. Odense Universitetsforlag
- Pahuus, M. (1997): *Holdning og spontanitet. Pædagogik og menneskesyn*. Århus: Kvan
- Tønnesvang, J. (2002): *Selvet i pædagogikken*. Århus: Klim



# MOTIVERES BØRN TIL BEVÆGELSE, LEG OG IDRÆT I SKOLEN?

Af Helle Rønholt – ph.d., lektor, Institut for Idræt, KU.

## SAMMENFATNING

Når børn lever i et samfund, der ikke fordrer synderlig meget bevægelse, så er deres sundhed sat på spil og betinget af, at vi på forskellige niveauer skaber strukturer, rum og tid til at børnene udfordres og udfolder sig kropsligt. Fra politisk side ønsker man at fremme befolkningens sundhed.<sup>1</sup> Der er forståelse for, at man skal gøre en aktiv indsats for at fremme sundheden i samfundet, men er der også vilje til at handle på baggrund af den viden, man har? Skolen som samfundsinstitution, hvor børn færdes i mange timer hver dag, må tage sin del af ansvaret. Gør den nok for at hjælpe børn til et liv med tilstrækkelig bevægelse i hverdagen?

Dette indlæg fokuserer på skolens og idrætslærerens rolle i forhold til børns motivation til bevægelse, leg og idræt. Data fra egne empiriske undersøgelser af idrætsundervisning og legesituationer i skolen (Rønholt 1996, 2002) anvendes her til at illustrere, at motivationen for leg og idræt sættes i spil, men også på spil i skolen. Skolen opfattes som et lære- og værested, der har udviklet en kultur, som trænger til at blive kvalificeret i forhold til at kunne socialisere børn til mere bevægelse, leg og idræt i deres dagligdag.

## SKOLEN SOM LÆRESTED

“Når du kommer i skole, så lærer du at læse, skrive og regne!”. Sådan fortæller forældre gerne deres børn om, hvilke forventninger de kan have til skolen. Der er ingen, der siger: “Når du kommer i skole, så lærer du at løbe, kaste, gribe, hoppe, danse, svømme, lege og deltage i forskellige idrætsaktiviteter.

Tendensen er, at idrætsfaget ikke betragtes som et fag, hvor børn skal lære noget vigtigt, men snarere som en lystbetonet aktivitet med en god gang rekreation én gang om ugen i en skole, der prioriterer de boglige kompetencer.

Samfundets mange bevægelseskulturelle aktiviteter medvirker til at opfylde et eksistentielt behov ikke bare for bevægelse, men også for samvær – og disse aktiviteter gavner således det enkelte individs sundhed i bred forstand.<sup>2</sup> Når børn lærer at

1. Indenrigs- og Sundhedsministeriet, “Sundhed hele livet – de nationale mål og strategier for folkesundheden 2002-2010”. Regeringen 2002, <http://www.folkesundhed.dk/media/sundhelelivet.pdf>

2. Her tænkes på WHO's brede sundhedsbegreb (se Indledende artikel af Henning Kirk).

bevæge sig i forskellige sammenhænge, udføres ikke bare kroppen, men også deres bevidsthed om sig selv og omverdenen, om det kropslige og det idrætslige, og om mulige samværs- og oplevelsesformer i forskellige aktiviteter og kontekster. Men alle børn deltager ikke i bevægelseskulturelle aktiviteter, og kommer måske aldrig til det, hvis vi ikke gør en særlig indsats der, hvor de findes – i skolen!

### KROPSLIG LÆRING OG IDRÆTSKULTUREL DANNELSE

Skolen er det eneste sted, der lovmæssigt er ansvarlig for *børns kropslige læring* og idrætskulturelle dannelse. I følge det vedtagne lovforslag om *klare mål i folkeskolens fag*<sup>3</sup> skal idrætslæreren nu målrettet udvælge indhold og metode i forhold til overordnede mål, trinmål og slutmål, som tydeliggør, hvad børnene skal lære i idrætstimerne. Dette kan tilsyneladende gøre det nemmere at forklare forældre og børn, hvad de skal kunne efter de forskellige klassetrin. Men man kan frygte, at læreren, i en bekymring for, om børnene nu lærer det, de skal, vil benytte en større grad af instrumentalisering af de didaktiske beslutninger og komme til at tilsidesætte børnenes egen motivation eller manglende motivation for leg og idræt. Det er derfor aktuelt at fremhæve, at børn kommer til den obligatoriske idrætsundervisning med meget forskellig bevægelsesmæssig erfaringsbaggrund. Når børn er motiverede for idræt, løber de til omklædningsrummet, så snart det ringer ud, for hurtigere at komme i gang. De demotiverede finder på alle mulige undskyldninger for ikke at deltage i timerne og er bevægelsesmæssigt inaktive ikke bare i idrætstimerne, men også i frikvartererne. Der er ingen indbygget garanti for fagets succes. Den afhænger af evnen til i de didaktiske og pædagogiske handlinger at tage højde for børnenes alder, køn og den inkorporerede bevægelseskulturelle forskellighed inden for samme aldersklasse.

### FORSKELLIGHEDEN SOM ET DIDAKTISK GRUNDFÆNOMEN

Forskelligheden udspringer ikke kun af et genetisk betinget udviklingstempo, men i høj grad også af forskellige interesser for leg og idræt. Denne forskellighed er et grundlagsfænomen for idrætsundervisningen i skolen, og det kræver stor opmærksomhed over for det enkelte barns tilgang til faget, og en god indfølelse, hvis alle børn, og ikke kun de, der elsker idræt i forvejen, skal motiveres til bevægelse, ikke bare i idrætstimerne, men i det hele taget, i deres hverdagsliv.

Det handler derfor ikke om mere effektivt at bringe børnene på et færdighedsmæssigt ensartet niveau, men at kunne motivere og støtte det enkelte barns udvikling af kompetencer, bl.a. ved at stille krav i forhold til dets personlige potentiale og de målsætninger, der aftales for fællesskabet.

### IAGTTAGELSE – EN HJÆLP TIL FORSTÅELSE

Iagttagelser af børn i idrætsundervisningen kan tydeliggøre, hvad børnene magter på et givet tidspunkt, og kan hjælpe læreren i sit pædagogiske dannelsesprojekt. Det er let at finde eksempler på forløb, der ikke rammer børnene der, hvor de befinder sig udviklings- eller interesse-mæssigt, men lige så let er det at begrunde, hvorfor det er et vanskeligt arbejde, som ikke altid kan løses med pædagogiske midler alene. I det følgende beskrives kortfattet nogle typiske situationer fra idrætsundervisningen, som belyser nogle af de problematikker, som kan have indflydelse på, om børn bliver motiverede versus demotiverede i forhold til at deltage i idræt.

3. Se [www.uvm.dk](http://www.uvm.dk)

### Samværs- og adfærdsnormer

Børn (1. og 2. kl.) på legepladsen grupperer sig i imaginære drenge- og pigerum, i drengeaktiviteter og pigeaktiviteter. Drengene leger tydeligt med større bevægelsesaktion end pigerne.

Denne bevægelsesmæssige forskellighed kan observeres på alle klasseniveauer, naturligvis med individuelle undtagelser. Når drenge kommer ind i en hal med bolde, der ligger fremme, begynder de straks at dribble og sparke bolden ind mod væggen, på mål, eller de kaster den op mod basketballkurvene. De fleste piger sætter sig derimod og snakker, eller de kaster bolde op ad væggen og ser ud til at vente på, at læreren skal sætte undervisningen i gang.

Lærerens pædagogiske projekt for denne time er, at drengene og pigerne skal arbejde sammen, også i idræt. Hun sætter en stopdans i gang i 2. klasse med forskellige opgaver. Piger danser med piger, og drengene vælger drenge.

Opgaven ændres. Drenge og piger skal nu finde sammen. Vild opstandelse. Drengene løber skrigende bort, ned bag håndboldmålene. Det lykkes ikke læreren at ændre på børnenes samværsnormer i denne omgang.

Læreren kan i situation reagere forskelligt. Hun kan blive sur over, at hendes projekt ikke lykkes, og begynde at skælde ud. Hun kan blive overrasket og le ad børnenes adfærd og drille dem lidt. Hun kan respektere deres modstand og give dem en anden opgave. Reaktionen hos læreren er afgørende for, hvad der sker efterfølgende, og hvordan atmosfæren bliver i idrætsundervisningen.

### Valgsituationer

Børnene i 2. klasse skal ud og løbe i skoven. Ruten er kendt, og læreren beder børnene gå sammen to og to, med én der løber lige stærkt. Nogle børn finder straks en kammerat. Andre bliver stående og venter på at blive valgt. De tager ikke selv initiativ. Er det ordlyden, *“med én, der løber lige så stærkt som dem selv”*, de har svært ved at forholde sig til, eller har de haft negative oplevelser fra tidligere valgsituationer?

Det er et kendt fænomen, at nogle børn ikke tager initiativ til selv at vælge, de bliver enten valgt eller ikke valgt af andre. Valgsituationen kan opleves som eksistentielt truende, fordi de bliver usikre på, om nogen vil være sammen med dem, eller fordi ‘bedstevendinden’ har valgt at være sammen med en anden. Den implicite sociale læring kan aktivt ændres og udvikles til social kompetence, hvis læreren er opmærksom på at arbejde pædagogisk med dette fænomen fremover.

### Bevægelsesudfoldelse og bevægelsesindlæring.

I 1. klasse har læreren sat redskaber op i hele hallen. Børnene instrueres nøje i, hvad de skal gøre ved de forskellige redskaber. Instruktionen tager meget lang tid, og børnene begynder at snakke og bliver kropsligt urolige, mens læreren forklarer. Læreren bliver sur og skælder ud. Det tager også tid, og inden børnene og læreren er faldet til ro, er halvdelen af timen gået.

Børnene går i gang, men kan nu ikke huske, hvad de skulle lave. De finder dog hurtigt deres egen mening med aktiviteterne. Netop som de er kommet godt i gang, skal de stoppe, rydde redskaber af vejen og ud i bad. De nåede ikke at få sved på panden, og lærerens projekt lykkedes ikke, men i den tid, børnene fik lov til at være aktive, så de ud til at være engagerede og at have det sjovt.

Mange undervisningsforløb starter med en grundig organisering og alt for lang instruktion i, hvad børnene skal gøre bevægelsesmæssigt – de får flere informationer, end de kan kapere. Bevægelsesudfoldelsen, som er en forudsætning både for motivationen og for indlæring af nye bevægelser eller nye bevægelsesvariationer, begrænses således tidsmæssigt.

### Selvforvaltning

I 3. klasse har læreren indkøbt en legekasse fra Gerlev Idrætshøjskole til skolen. Kassen består af en bog med beskrivelser af gamle lege og redskaber til legene. Børnene læser legene op for hinanden i dansktimen og leger nogle af legene i idrætstimen. Læreren, som både er dansk- og idrætslærer, kikker på redskaberne,

mens han sætter børnene til at lytte til oplæsningen. Efter hver leg taler klassen sammen om legen. En pige sidder i midten af kredsen af børn, og læreren beder hende styre samtalen. Hvad krævede legen af deltagerne? Var legen god, dårlig? Var der noget, der gik galt? Kunne den ændres til det bedre? Ud over at børnene træner deres læsefærdighed ved at læse i legebogen og får kendskab til gamle lege, så hjælper idrætslæreren dem til at argumentere, at lytte til hinanden og at blive selvforvaltende. Det har de brug for, når de leger sammen i frikvarteret og i deres fritid, men hermed udvikler de også kompetencer, som generelt er anvendelige i deres hverdagsliv.

### Forskellig deltagerstil

I en 4. klasse går en del af drengene til fodbold. De er dygtige og spiller fodbold i frikvarteret, hjemme og i klubben. Flere af dem har klubtrøjen på i idrætstimen og signalerer en særlig sportskulturel kompetence alene gennem deres tøjvalg, men også gennem deres kropssudtryk og kommentarer under fodboldspillet.

Men deres deltagerstil er langt fra ens. Idræt har forskellig betydning for dem. En er afhængig af at skulle vinde for enhver pris, en anden er optaget af personligt at udføre opgaverne med optimal kompetence, og en tredje er mere optaget af kammeraterne og hjælper dem, når de har brug for det. – Børnenes forskellige deltagerstil kan fortælle læreren noget om, hvad der har betydning for det enkelte barn, hvad de kan, og hvad de hver især har brug for at lære for at udvikle sig.

### Alternative aktiviteter

I fjerde klasse har læreren kreeret et stafetløb, hvor børnene skal bære en af deres kammerater ved at holde vedkommende i arme og ben og løbe med ham, så langt de kan, skifte til en ny, der skal bæres osv., indtil de har nået målstrengen. De går ivrigt op i legen, og bagefter diskuterer de, hvad der skulle til for at vinde. De kommer frem til, at de skulle være gode til at samarbejde, i det øjeblik de skulle skifte

pladser, og den, der blev båret, skulle være god til at hive sig lidt op i armene, så han ikke ramte jorden. Der bliver grinet meget over de forskellige måder, grupperne kom over målstrengen på. Ingen har noget imod aktiviteten, selv om de ikke har set noget lignende på tv.

### Rundbold

4. klasse skal selv forvalte rundboldspillet, mens resten af klassen får undervisning i sprint og starter fra startblokke. Der opstår diskussioner om, hvem der skal være opgiver, hvem der skal være ude og inde, hvornår man ikke nåede at komme forbi keglen osv. De løser problemerne med megen råben og skrigen, og spillet bliver udlevet for fuld kraft.

Pigerne spiller i den anden ende af græsmarken. Her sørger den kvindelige lærer for, at alt foregår kontrolleret og uden skændier. Alt foregår meget langsomt, nogle står indimellem på hænder, og fire af pigerne stiller sig ved siden af hinanden og opfører en dans, mens de er ude 'i marken'. Det tager lang tid at fange bolden. De fleste, på nær nogle få, ser ud til at være ret uengagerede i spillet.

Eksemplet kan fortælle, at læreren har stor indflydelse på, hvilken dynamik der skabes i timerne. Engagement og motivation kan dræbes ved for megen kontrol og for få forventninger til elevernes evne til at klare sig selv.

### Alternative regler

I 5. klasse har læreren lovet, at når opvarmningen i hallen er overstået, så skal de ud og spille fodbold. Klassen glæder sig tydeligt. De skynder sig og tysser på hinanden. Da de kommer ud, beder læreren dem sætte målene op, men omvendt, så de vender bort fra banen. De skal spille til omvendte mål. Alle brokker sig højlydt, og børnene er godt sure, da læreren fastholder sin beslutning og lader klassen gennemføre det alternative fodboldspil. De gør det, men uden større begejstring. I denne 5. klasse er børnene meget bevidste om reglerne i de traditionelle boldspil, som de enten har lært i klubben eller i skolens idrætstimer. Det er for stor en skuffelse uden varsel at skulle spille noget helt andet end det, de havde forventet. De kan ikke se meningen med de alternative regler og opfatter det som pjattet og en provokation mod det, de kan og kender.

### Basketballdans

I 6. klasse har læreren haft klassen i musik. De har danset folkedans, og læreren forsøger nu at bruge dansen i forbindelse med basketballoppvarmningen. Mange af drengene begynder at overdrive bevægelserne og at pjatte. Det er drenge, der går til basketball tre gange om ugen i deres fritid og som synes, at det er til grin at dribble til musik, der ikke passer til den funktionelle dribbleform.

Når børnene på disse klassetrin hellere vil undervises i overensstemmelse med de traditionelle boldspils regler og metoder, kan det skyldes, at de netop nu har nået en alder, hvor de har lært at håndtere dem og kan lide at bruge og udvikle de kompetencer, de har erhvervet.

### POLARISERINGEN I KLASSERUMMET

Mange børn i 7., 8. og 9. klasse har flere års erfaringer med deres yndlingsidræt, eller de har prøvet mange forskellige idrætsgrene. Samtidig er nogle helt holdt op med at være idrætsaktive. Dreng-pige-relationen er blevet et centralt omdrejningspunkt i deres liv, og kønsmodningen får indflydelse på opfattelsen af det kropslige og det at deltage i idræt.

Polariseringen mellem dem, der dyrker idræt, og dem, der ikke gør, og mellem piger og drenge, bliver større jo højere vi kommer op i klassetrin. Allerede i 7. klasse er nogle børn så dygtige til idræt og vant til at træne seriøst, at idrætsundervisningen i skolen ikke kan udfordre dem på det bevægelsesmæssige eller fysiske plan. I 8. og 9. klasse er flere blevet trænere for yngre børn i idrætsklubben og har erfaringer med selv at undervise. Den store forskel mellem de børn, der har idrætslig høj kompetence, og de børn, der har opgivet at være idrætsaktive, gør det meget vanskeligt for læreren at undervise uden differentiering.

### TEMATISK INDGANG TIL LÆRING

I stedet for at opfatte det som et problem, er der mulighed for, med den alder børnene har, at arbejde tema- eller projektorienteret, hvor læreren både kan stille krav til de fagligt stærke og de bevægelsessvage elever, så de kan udfylde en arbejdsopgave inden for det fælles tema eller projekt med udgangspunkt i de resurser, de har på det gældende tidspunkt. Med denne indgang til læring kan man undgå, at de idrætsstærke børn udelukkende bliver støttepædagoger for de idrætssvage, eller at de alene sætter dagsorden gennem deres inkorporerede idrætsdiskurs. For at kunne fastholde motivationen og dynamikken i klasserummet er det nødvendigt, at alle udfordres, og at der stilles krav, der forfølger de aftalte læringsmål i det fælles temaarbejde eller projekt.

De erfaringer, som børn får gennem deltagelse i idrætsundervisningen, skulle gerne give dem gode oplevelser, men også forskellige former for kompetence af idrætsfaglig, kropslig, personlig eller social art, som bidrager til den enkeltes helhedsudvikling. Børnene skal ikke nødvendigvis udvikle alle kompetencer på samme tidspunkt, men på den anden side kan det være vanskeligt at adskille dem, da de i høj grad influerer hinanden, netop fordi idræt udfoldes i et socialt fællesskab.

### BØRNS OPFATTELSE AF IDRÆT I SKOLEN

Legen er den største motivationsskabende faktor i de første skoleår. Og hvis børnene selv kunne bestemme, ville de gerne lege meget mere. Dette kommer til udtryk i interviews med børn fra 2. klasse. Alle børn i denne 2. klasse kan lide at have idræt i skolen. På spørgsmålet hvorfor, er svaret entydigt, "fordi det er sjovt". Hvad det er, der er sjovt, udtrykkes bl.a. på denne måde:

**Pige:** "Det er sjovt, når man laver alt muligt i hallen, ... så man ikke får ondt i ryggen ... det siger de voksne!"

HR: Men er det det, der er sjovt?

Pige: (grinende) Neeej!!

HR: Hvad er det så?

Pige: Det er sjovt, når vi selv kan få lov at bestemme hvad, vi skal lege.

Børnene er således klar over, at undervisningen ikke udelukkende er til for legens skyld. Den har en eller anden fornuftig forklaring, som ligger uden for deres erfaringsverden, og hører til de voksnes.

Når jeg spørger dem, om der er noget, de ikke bryder sig om, svarer over halvdelen af børnene, at de ikke kan lide at løbe i skoven. De forklarer, at det er anstrengende, kedeligt og nogen gange koldt. En særlig kraftig pige siger, at hun ikke kan lide at svede. En dreng synes ikke, det er sjovt altid at være den bageste i klassen, og en pige kan huske, at hun engang kom forrest, fordi alle andre standsede op, da de så et egerne løbe over stien, og så løb hun bare videre. Da jeg spørger, om det betyder noget, om man kommer først eller sidst, svarer de uden tøven, at det betyder noget, og en af drengene mener, at de præcist ved, hvem der er bedst i klassen, og hvem de selv kan løbe fra. På spørgsmålet, om de ved, hvorfor de skal løbe, svarer flere, at de skal øve sig til motionsdagen. Og en pige fortæller, at hun godt kan lide at løbe til motionsdagen, men at det er kedeligt "at øve det." En anden kan heller ikke lide stafetløb, fordi de, der vinder, driller de andre. Mange nævner også, at opvarmning er kedeligt. Da jeg spørger dem, hvad de bedst kan lide at lave i idrætstimen, er svaret ikke til at tage fejl af – alle kan bedst lide at lege enten "hospitalsleg" eller "haj". Og hvis de selv kunne bestemme, hvad de skulle lave i idrætstimen, ville de vælge de samme lege igen og igen.

Børnenes udsagn tydeliggør, at sundhed ikke er det, der motiverer dem til leg og idræt, at det ikke er ligegyldigt, hvilke aktiviteter de skal deltage i, at børn ved noget om deres kropslige kompetence, at de bedst kan lide at lege, og at de oplevelser, de får, har betydning for deres motivation.

## IDRÆTSTIMERNE ER STRESSENDE

Idrætstimerne opleves af mange børn som stressende, fordi tiden er knap, og de skal klæde om før og efter undervisningen. I 4. klasse kan den interviewede pige ikke lide idræt af samme grund:

H Kan du godt lide idræt?

S Nej, ikke særligt. Det er mit hadefag.

H Er det det? Så du glæder dig aldrig, til du skal have idræt?

S Nej, fordi man skal huske gymnastiktøj. Bagefter skal man i bad, og man får kun 5 min til at gå i bad i, og 5 min til at tage tøj på. Tilsammen 10 min i alt, ikke.

H Så man skal skynde sig? Synes du, at det er stressende?

S Ja, det er meget stressende.

H Er det derfor, at du ikke kan lide idræt, fordi du skal klæde om?

S Jeg kan også godt lide idræt, men ikke på den måde, som andre tror, at jeg kan.

H Men er det så, fordi at der hører det der med, at man skal klæde om, eller er det, fordi du ikke kan lide det, I skal lave?

S Jeg kan godt lide det, vi skal lave, og det der med at tage tøjet af, og det er også meget godt, men man får for meget kort tid. Jeg kan alligevel godt lide idræt, men det er på grund af den ting.

Selv om de 2 x 45 min. slås sammen, skynder lærerne på børnene for i hvert fald at få en fuld times undervisning den ene gang om ugen. Når børnene inddrages i samtaler om aktiviteterne, så kan det ikke undgå at tage længere tid, end hvis man bare kørte løs uden nævneværdige ophold. Skiftet fra bevægelse til pause med information tager også mere tid, end når børnene sidder i et klasselokale. Når man kun har et fag én gang om ugen, så mister man desuden en meget væsentlig dimension : kontinuiteten. Det bliver vanskeligere at skabe fælles strukturer, værdinormer og rutiner sammen med børnene, fordi meget glemmes i løbet af en uge, hvor de har haft mange andre fag.



En dreng i 4. klasse udtaler, hvad han synes, der er godt ved at have idræt i skolen. Hans synspunkt er meget almindeligt hos børnene.

**C** Altså, man får prøvet flere sportsgrene uden at se, om man skal gå til det eller ej. Man laver jo sådan sjove ting, og så er der også sådan nogle gode lege.

**H** Er det nogle lege, som I kan bruge sammen uden for idrætstimerne, eller er det kun nogle lege, man bruger i idræt?

**C** Det er kun nogle lege, man bruger i idrætstimerne.

**H** Kunne du forestille dig, at du gik i skole og ikke havde idræt?

**C** Næh.

**H** Det kunne du ikke forestille dig?

**C** Nej, det ville i hvert fald være irriterende.

**H** Hvorfor?

**C** Man ville ikke være ligeså... altså, hvis nu man havde noget andet, så ville man ikke være lige så fri i det. Jeg synes, at det er meget godt.... man er lidt mere fri i idræt.

**H** I idrætstimerne?

**C** Mmm!!.

**H** End når man sidder heroppe i klassen?

**C** Ja, og man bare skal sidde hele tiden.

Tanken om ikke at have idræt i skolen ligger børnene meget fjernt. Indføringen i idrættskulturelle aktiviteter, der er anderledes end den idræt, de selv holder mest af, værdsættes; og børnene pointerer også i 4. klasse, at de lærer mange sjove lege, og at de oplever større frihed i idrætstimerne.

## SKOLEN SOM VÆRESTED

Selv om børnene har svært ved præcist at give udtryk for, hvad de lærer, så er der ingen tvivl om, at de interviewede børn i de nævnte klasser opfatter idræt som et fag, der først og fremmest er sjovt, men også som et fag, hvor de lærer noget, de kan bruge. Der er stor forskel på klassernes tilhørsforhold til den frivillige idræt. I den nævnte 2. klasse gik 33 af 34 børn til et eller andet i fritiden. 29 dyrkede idræt, heraf gik 18 børn til svømning. I den nævnte 3. klasse var der kun 14 børn. Børnene havde forskellig etnisk baggrund, og ingen af børnene gik til noget i deres fritid. Her fik idrætstimerne en overordentlig stor betydning for udviklingen af børnenes fællesskab, og lærerne gjorde meget ud af også at gøre klasserummet anvendeligt til bevægelse. Desuden var det frit, om man ville klæde om, blot man var med. De lege, klassen lærte, blev brugt som pauselege også i andre timer. Klassen havde et repertoire af lege, som alle kendte. På denne måde kan en klasse efterhånden få etableret sin egen legekultur. Inden for de lovbundne rammer gjorde lærerne meget for at motivere børnene til bevægelse. Men det kræver, at idrætslærerne er overbevist om deres forehavende, når de både skal bryde med den etablerede skolekultur og idrætsundervisningens traditionelle omklædningskultur.

Det er vigtigt at huske på, at børnene kommer i skolen hver eneste dag i 9 år. Skolen er ikke bare et lærested, men også et værested, et sted hvor børn skal leve. Det kræver, at der skabes rum til leg og bevægelse, rum til afslapning og rum til skolearbejde. Legesteder med mulighed for bevægelsesudfoldelse i frikvarterer, der er lange nok til at gå i gang med at lege. Skemafridage til friluftsture eller andre idrættskulturelle aktiviteter, eller feature uger med bevægelsestemaer, samt bevægelsesmæssige arrangementer for forældre og søskende, alt sammen tiltag, som allerede eksisterer på nogle skoler. Men der er ingen kontinuitet, det bærer for meget præg af 'events', særlige begivenheder, som lærerne så skal gøre en ekstra og ofte besværlig indsats for at få gennemført.

## AT UDVIKLE FÆLLESSKABER MED KVALITET

Klassestrukturen er et godt grundlag for at udvikle praksisfællesskaber,<sup>4</sup> der giver det enkelte barn et fast tilhørsforhold i skolen. Hvis et praksisfællesskab skal have kvalitet i forhold til læring for livet, er det nødvendigt, at det bliver rummeligt og giver børn mulighed for at udvikle forskellige identiteter, at der skabes målsætninger, som kan give mening for alles deltagelse, men også at der udvikles værdinormer for fællesskabet, som skal respekteres, og at der efter aftalte procedurer kan foregå forhandlinger om alle aftaler.

Hvis vi vender tilbage til løbeeksemplet fra 2. klasse, så ville det være muligt allerede på dette alderstrin bevidst at differentiere undervisningen i løb ved at arbejde tematisk: Hvad vil det sige at løbe? Hvilke erfaringer har I med at løbe? Hvordan kan løb se ud? Hvorfor ser det forskelligt ud? Hvad skal der til for at kunne løbe hurtigt på en kort distance? Længe på en lang distance? Hvad er en lang distance for dig? Hvor kan man løbe? osv., osv. – Ved at have en tematisk tilgang i stedet for en disciplinfaglig eller sundhedsfaglig tilgang med en underliggende sports- eller sundhedsdiskurs (find en, der løber lige så stærkt som dig) vil det være muligt at udarbejde konkrete løbeopgaver ud fra forskellige indfaldsvinkler. Børnene kan bidrage til den fælles læreproces om løb dels gennem deres personlige kropslige oplevelser i forbindelse med de forskellige løbeopgaver, som de efterfølgende kan berette om, dels ved at lytte til andres oplevelser i de samme eller andre løbeopgaver. Når børnene skal udføre forskellige opgaver og dermed bidrage med noget forskelligt til fællesskabet, så vænnes de samtidigt til, at der kan være forskellige diskurser på spil inden for det samme tema. Der er ikke én måde at løbe på, og det er ikke et spørgsmål om at være bedst til det ene eller det andet, men at lære noget om det at løbe. Temaundervisningen skal ikke overloades med teori. Det er mere et spørgsmål om at etablere en læringskultur, der kan gavne både den enkelte og fællesskabet.

4. Begrebet praksisfællesskab anvendes af Etienne Wenger i bogen 'Communities of Practice' fra 1998. Han har udviklet en social læringsteori, der opfatter læring som en proces, der foregår gennem deltagelse i et socialt praksis-fællesskab.

Læreren spiller i denne sammenhæng en meget væsentlig rolle i forhold til at fastholde, at alle har en betydning for klassens læringsprodukt, som i dette tilfælde bliver personlige erfaringer med forskellige former for løb og en fælles viden om løb.

## PERSPEKTIVER

Skolens idrætsundervisning er underlagt kort-tidsmål og langtidsmål på samme tid. Børn skal både have positive oplevelser med bevægelse, leg og idræt, og samtidig lære noget de kan bruge i deres liv. Det er indlysende, at den problematik, som drejer sig om, at børn bevæger sig for lidt, vil præge idrætslærernes kamp for flere idrætstimer i skolen, men lige så vigtigt er det, at hele skolen indstiller sig på en kultur, der er mere kropslig og bevægelsesorienteret. Vi kan have nok så mange gode forsætter om at skabe bedre muligheder for naturlig bevægelse i hverdagen, men vi kan ikke skrue tiden tilbage og fjerne al det, der gør, at børn bliver mere og mere stillesiddende. Til gengæld har vi mulighed for i skolen at socialisere til sunde vaner ved at lægge større vægt på, at børn dagligt får en eller anden form for motion. I den forbindelse er det nødvendigt også at overveje, hvilken indflydelse skolebygninger, frikvartersområder, time- og fagopdeling har på den kultur, vi har udviklet i skolen.

## REFERENCER

- Indenrigs- og Sundhedsministeriet (2002). *Sundhed hele livet – de nationale mål og strategier for folkesundheden 2002-2010*. Regeringen 2002, <http://www.folkesundhed.dk/media/sundhelelivet.pdf>
- Rønholt, H. (1996). *Didaktiske irritationer – en undersøgelse af idrætsundervisning i skolen*. Ph.d.-afhandling (upubl.). Danmarks Lærerhøjskole.
- Rønholt, H.(2002). Situated Learning in a Physical Education Class. In K. Dietrich (red.), *Socialisation and the Social Change in Movement Culture and Sport*. Institute of Exercise and Sport Sciences, University of Copenhagen.
- Wenger, E. (1998). *Communities of Practice – Learning, Meaning, and Identity*. Cambridge, University Press.



# IDRÆT OG BEVÆGELSE I FOLKESKOLEN

# STYRKELSE AF IDRÆTSUNDERVISNINGEN I FORBINDELSE MED FOLKESKOLE-FORLIGET

Af Nina E. Nielsen – fagkonsulent idræt, Grundskolen, Undervisningsministeriet.

Ved indgåelse af forlig om folkeskolen d. 14. november 2002 blev idrætsfaget i skolen styrket. Ikke blot blev faget tildelt en ekstra time på 6. klassetrin, men på en række andre områder blev fysisk aktivitet specielt fremhævet og styrket.

Allerede ved skolestarten bemærkes det øgede fokus på fysisk aktivitet. Fra 1. august 2003 indføres en indholdsbeskrivelse, der angiver målene for børnehaveklassen. Formålet er at sikre et mere ensartet tilbud på tværs af kommunerne. Aktiviteten i børnehaveklassen skal fortsat basere sig på leg og andre udviklende aktiviteter.

Denne indholdsbeskrivelse lægger fundamentet for skolens arbejde med at udvikle elevernes alsidige personlige udvikling. Indholdsbeskrivelsen skal bl.a. omfatte følgende elementer:

- Praktisk musiske og bevægelsesmæssige aktiviteter
- Styrkelse af børnenes motorik
- Opmærksomhed på naturen og naturfaglige fænomener
- Sproglig opmærksomhed
- Samvær og samarbejde i større og mindre grupper.

Leg skal fortsat udgøre et centralt element i undervisningen med vægt både på legens egenverdi og på læring gennem leg og legelignende aktiviteter.

Udviklingen i samfundet lægger op til, at bevægelse og alle former for fysisk udfoldelse skal være en mere naturlig og integreret del af skolens dagligdag. Der er derfor behov for, at bevægelse og andre former for fysisk aktivitet integreres yderligere i skolens dagligdag, og at skolerne udnytter de muligheder, der findes i den nuværende folkeskolelov, for en fleksibel udnyttelse af idrætstimerne, herunder en eventuel opdeling af lektionerne i mindre moduler.

I forlængelse af aftalen om folkeskolen er partierne nået til enighed om 7 fælles pejlemærker for den videre udvikling af skolen. Disse beskrives i udviklingsprogrammet, "En skole i bevægelse." Formålet med programmet er at klargøre forventningerne, stille krav og give støtte til den fortsatte udvikling af kvaliteten i den fælles folkeskole.

Også her fik idræt en fremtrædende plads, som i perioden frem til 2007 vil betyde igangsættelse af flere udviklingsprojekter. Tilsammen vil disse projekter give en stor mulighed for at afprøve nye tiltag, udarbejde nye undervisningsforløb og inddrage andre aktører fra elevernes hverdag, bl.a. foreningslivet og skolefritidsordninger.

Undervisningsministeriet har bl.a. forpligtet sig til at udarbejde en vejledning om, hvordan leg, løb, dans og andre fysiske aktiviteter inddrages i skolens forskellige fag. Vejledningsmaterialet skal desuden lægge op til, at man i skolefritidsordningerne lægger yderligere vægt på børnenes fysiske udfoldelse. Skolernes og nærområdets mange forskellige fysiske muligheder inddrages, og kommunens samlede idrætsfaciliteter medtænkes.

I vejledningen skal der også gives ideer til, hvordan eleverne på 3.-7. klassetrin kan engageres i idrætslivet, og hvordan kommunerne via undervisning i fritiden i henhold til folkeskolelovens § 3, stk. 3, kan medvirke til at fremme børnenes sundhed og fysiske muligheder.

## EN MERE SUND LIVSSTIL

Motion og bevægelse er afgørende elementer i en sund livsstil, og sunde vaner grundlægges tidligt.

Idrætsundervisningen skal udvikles yderligere, ligesom der i skolefritidsordningen skal udvikles aktiviteter, der i højere grad bygger på motion og bevægelse.

Der er derfor behov for et udviklingsarbejde byggende på nytænkning om idræt og bevægelse, der favner hele skolens virksomhed, fx med fokus på dans og drama, etablering af frivillig undervisning uden for skoletiden og inddragelse af lokalsamfundets øvrige aktører og faciliteter inden for idræt/motion/bevægelse.

## FRITID MED FÆLLESSKAB OG UDFORDRINGER

Skolefritidsordninger og klubtilbud giver børn og unge mulighed for at være med i udviklende, udfordrende og forpligtende fællesskaber. Der er imidlertid børn og unge, der ikke nyder godt af disse tilbud. Især er der en del, der falder fra, når de skal skifte fra skolefritidsordning til klub.

Derfor skal der på forsøgsbasis udvikles aktiviteter, der understøtter børns overgang fra SFO'ens kontrollerede fremmøde til klubtilbudets mindre forpligtende rammer. Dette kan også omfatte forsøg med en videreudvikling af skolernes fritidstilbud med inddragelse af skolens undervisningsfaciliteter.



# BØRN OG UNGE, VORES VIGTIGSTE PARTNERE

Af Lene Mygenfordt – formand, Dansk Skoleidræt og Lise Jeppesen – projektleder, Dansk Skoleidræt.

## SAMMENFATNING

Gennem dialog har Dansk Skoleidræt udviklet en række spændende projekter med ideer fra børn og unge. Hovedvægten i denne artikel er lagt på beskrivelsen af projektet "Skolesport" fra 1997-1998. Opfølgning samt erfaringer opridses, og der gives et konkret eksempel på, hvordan en række partnere kunne drive et nyt projekt.

Andre igangværende eller allerede gennemførte projekter, der skitseres: Nordisk skoleidrætsfestival, Familiemotion, Fairplay 2000-satsningen.

Det gennemgående budskab er, at der allerede findes mange koncepter at bygge videre på. Gør man det, i partnerskab med børn og unge, er grundlaget for at bevare idrætten som en del af børnekulturen i fremtiden, lagt.

## DANSK SKOLEIDRÆT

*...udvikler idrætten sammen med børn og unge*

*...sikrer, at skoleidrætten er en del af børnekulturen*

*...sætter skolen i bevægelse*

Idræt skal altid være en vigtig brik i dansk børnekultur.

Gennem dialog udvikler Dansk Skoleidræt idrætten, sammen med børn og unge. Vi ved, at børn og unge kan vise vejen mod fremtidens skole i bevægelse, til lands, til vands og i luften.

Vi vil her præsentere nogle af de aktiviteter, der er blevet til efter ide fra børn og unge. Dansk Skoleidræt har realiseret ideerne, søsat projekterne, de er gennemprøvede, og de bestod.

Lad os så få dem udbredt!

## PROJEKT SKOLESPORT – ELEVDEMOKRATI OG NYE VEJE

Projekt Skolesport er det bedste eksempel på, at de idrætssvage i nutidens skole godt kan motiveres til at bevæge sig mere. De skal bare have en større frihed i idrættens rum og en leder, der lytter og holder af dem.

Dansk Skoleidræts projekt blev etableret i 1997. Daværende kulturminister Ebbe Lundgaard (R) opfordrede idrættens organisationer til at gøre en samfundsmæssig indsats for de socialt belastede og idrætssvage grupper.

Med udgangspunkt i regeringens ungdoms-politiske visioner om, at "Alle unge skal have mulighed for en indholdsrig ungdom, der kvalificerer til en selvstændig og perspektivrig tilværelse med aktiv deltagelse i samfundsudviklingen", søgte Dansk Skoleidræt i september 1997 Kulturministeriets "Idrætspulje for ny idræt". Dansk Skoleidræt modtog 726.000 kr. til 8 pilotprojekter fordelt i landet.

Omdrejningspunktet i projekterne var:

- at få styrket elevdemokratiet. Oplæring i demokrati, selvstændighed og ansvar via elevers inddragelse i planlægning af skolernes idrætsaktiviteter på basis af elevråd/skoleidrætsforeninger
- at få de idrætssvage og socialt belastede elevgrupper motiveret til at deltage i idrætsaktiviteter
- at give et idrætstilbud umiddelbart i forlængelse af skoledagen
- at få etableret idrætslegepladser i nærheden af skolerne til gavn
- for trivsel i nærmiljøet
- omdanne skolegårde til aktivitetsområder, der kunne bidrage til at fastholde børns umiddelbare glæde for fysisk udfoldelse og idræt hele livet.

I projektet blev der fra starten lagt vægt på, at der lokalt på skolen eller i SFO'en skulle være en ildsjæl, som kunne drive projektet og motivere den idrætssvage gruppe til at deltage i skolesportsforeningen. Hvert projekt havde et fokusområde og en målgruppe. (4-11)

To udvalgte projekter opridses herunder, og der er gjort status i 2002.

#### FRITIDSKLUBBEN "VÆDDEREN", ODENSE

*Ide:* Udvikling af elevdemokrati i en folkeoplysningsklub for de 10-14-årige gennem træning i foreningsarbejde med idrætsligt samvær og idrætsaktiviteter uden organiseret konkurrence.

I projektperioden blev der valgt en minibestyrelse i fritidsklubben. Samtidig blev der tilbudt mere alternativ idræt, og de lokale idrætsklubber kom ud og tilbød klubbens medlemmer at prøve deres idrætsgren. Alle beslutninger om køb af idrætsredskaber blev foretaget efter afstemning eller fælles beslutning i minibestyrelsen. Den bestod af børn, valgt på demokratisk vis.

Den største investering under projektforløbet var etablering af en skaterrampe. Børnene i minibestyrelsen lavede en indsamlingskampagne i lokalområdet, tegnede rampen og fik den sat i produktion hos lærlinge på teknisk skole. Ildsjælen støttede børnenes ideer i hele forløbet. (10)

2002: De alternative idrætstilbud kører stadigvæk. Der er sport for fritidsklubbens medlemmer i skolens hal to gange om ugen.

Instruktørerne er nu kun pædagoger og frivillige idrætsledere fra lokale klubber.

Ud over tilbuddene i hallen tager pædagogerne også ofte børnene med ud af huset for at f.eks. spille ishockey eller prøve skydning.

Pædagogerne prøver at lokke så mange af de svage med til mere bevægelse som muligt.

Men, det er med respekt for hver enkelt barn. – Nogle har mere brug for at gå en tur sammen med en voksen og nogle af de andre børn og snakke lidt om, hvordan det hele går. Et sådant valg accepteres også.

Når en ny aktivitet går i gang, køber klubben gerne de rekvisitter, aktiviteten kræver, dette besluttet i minibestyrelsen. Minibestyrelsen og dermed elevdemokratiet lever nemlig stadig. Det har vist sig meget bæredygtigt. Børnene i minibestyrelsen vælges for et år ad gangen, og de holder fredagsmøde med pædagogerne og de andre børn. Her bliver der stadigvæk på demokratisk vis besluttet, hvilke af børnenes forslag til aktiviteter bestyrelsen skal arbejde på at gennemføre.

Der er en mindre vandring fra aktiviteterne over i lokale klubber. For de fleste deltagere opfylder den nuværende skolesport to gange om ugen ønskerne for en fritidsaktivitet. En fritidsaktivitet med tilbud, som deltagerne selv har valgt på demokratisk vis.

I fritidsklubben "Vædderen" fik voksenledelsen et skub til at få etableret et tilbud om idræt efter skoletid. Man fandt også en måde, hvorpå en mere elevstyret organisation kunne præge miljøet. I Skolesport oplever alle børn sig selv som en vigtig brik i hverdagen.

## ENGHAVESKOLEN, FREDERIKSVÆRK

*Ide:* At aktivere børn fra 3. klasse og op efter med idrætsaktiviteter efter skoletid, med det formål at motivere til foreningsidræt.

At få indvandrerpiger til at dyrke idræt i en gruppe, hvor de er sig selv og kender læreren. To gange ugentligt var der aktiviteter for 4.-7. klasse under ledelse af en ildsjæl samt nogle junioridrætsledere. Her prøvede man at fange de idrætssvage og få dem ud og dyrke idræt i en forening.

Sideløbende kørte et tilbud til alle kommunens invandrerpiger om idræt i en lukket gruppe.

Piger fra invandrerfamilier har også behov for at røre sig, og med etableringen af en ren gruppe af invandrerpiger, håbede man, at flere af dem ville dyrke idræt frivilligt.

Gruppen, på ca. 15 piger fra mange klassetrin, arbejdede med forskellige idrætter i afgrænsede forløb, og formålet var bl.a. at give pigerne kompetence til at holde sig i form. (9)

2002: Skolesport er nu en integreret del af Enghaveskolens fritidstilbud til eleverne. Skole og juniorklub giver begge timer til skolesport. Nu kan alle 4.-7. klasses elever deltage i tilbudet to gange om ugen.

I skoleåret 2002/2003 deltager op imod 60 børn i skolesport.

Aktiviteterne er ikke planlagt på forhånd; det er 100% elevernes valg fra gang til gang, hvilke idrætsgrene, der skal være på programmet.

Mange aktiviteter kan sagtens udspille sig på samme tid, og ildsjælen blander sig så lidt som muligt.

Ildsjælens opgaver er mest at koordinere pladsen i hallen.

I Skolesport på Enghaveskolen er der plads til de overvægtige børn, men det tager tid for dem at komme i gang. Der bliver ikke stillet krav om høj aktivitet, men et initiativ fra deres side støttes altid, hvis det betyder, at de motiveres til at indgå i en aktivitet. Skolesportstilbuddet er gratis for skolens elever, og i dag er det en naturlig del af skolens fritidstilbud, som også omfatter skoleorkester.

I skolesport er der plads til, at de idrætssvage kommer langsomt i gang. Med tiden prøver ildsjælen at sluse eleverne over i en idrætsforening. Ud af de ca. 60 der hvert år er med i skolesport, kommer ca. 10-15 elever over i en forening. I skolesport er de tosprogede børn en helt integreret del.

## ERFARINGER MED SKOLSPORTSPROJEKTERNE

Gennem pilotprojekterne "Skolesport" har Dansk Skoleidræt gjort sig nogle erfaringer med, hvilke aktivitets- og organisationsformer der passer børn og unge. Man har fået fat i de idrætssvage og foreningsløse elevgrupper og motiveret dem til deltagelse i idrætsaktiviteter. Kvaliteten af skolesport afhænger af, at igangsætterne har aktuel viden om og interesse for børnene. Der er brug for ILDSJÆLE, der har de menneskelige ressourcer og de lærertimer, det kræver at lave et godt idrætsmiljø på den lokale skole!

Ildsjælen er omdrejningspunkt for det enkelte projekt. Det skal være en person, der kan lide at være sammen med de svage på deres niveau. Det skal være en person, der respekterer børnenes ideer om hvad idræt i fritiden er. Det kræver tålmodighed og gejst at oprette en skolesportsforening.

Skolesportsforeningen skal fungere som spirekasse, hvor de idrætssvage kan gro sig store nok til en idrætsforening. Et sted, der ansporer bevægelsesglæde, som varer hele livet!

## PROJEKT SKOLESPORT – EN SKITSE

### VISION

- Udvikle nye foreningsformer og idrætstilbud i krydsfeltet mellem skole, elev og klub
- Udvikle nye rekrutteringsformer til foreningslivet
- Styrke samarbejdet mellem skole og forening
- Uddanne junioridrætsledere og styrke elevdemokratiet
- Udvikle nye typer læringsrum til idrætsaktiviteter før, under og efter skoletid
- Udvikle relevante/egnede idrætsrekvisitter til børn.

### FORMÅL

- 1 At give alle børn muligheder for mere idræt og bevægelse i hverdagen.
- 2 At motivere idrætssvage og foreningsløse børn til at dyrke idræt og være mere fysisk aktive før og efter skoletid.
- 3 At styrke idrætsforeningernes mulighed for at komme i aktivitetskontakt med skolebørnene.

### SKOLESPORT KAN/SKAL:

- udvikle samarbejdet mellem skole og forening før-under-efter skoletid ved at dele rekvisitter, skabe aktivitetsudvikling og etablere mødet mellem trænere og lærere
- føre til oprettelsen af idrætsnetværk i kommunen hvor der samarbejdes på tværs af forvaltnings- og særinteresser til gavn for kommunens borgere
- danne grundlaget for nye idrætsforeninger der benytter SKOLESPORT som rekrutteringskanal og dermed skaber nye idrætsaktiviteter
- sætte fokus på den lokale idrætsfacilitets udvikling og i særlig grad belyse mulighederne for en bedre udnyttelse af skolernes lokaler og uderum til idræt og bevægelse hele dagen
- skabe faste alsidige idrætstilbud der ligger i umiddelbar forlængelse af skoledagen, og fører til øget idrætsbevægelse for børn og unge
- etablere uddannelse for trænere og ledere i forskellige aldersgrupper, herunder også efteruddannelse af lærere
- skabe muligheder for, at forældre i øget omfang også begynder at benytte skolens arealer til idrætsaktivitet og bliver foreningsaktive
- udvikle samarbejdet mellem de øvrige SKOLESPORTSprojekter og få børnene til at færdes på tværs af kommunen for at deltage i nye stævneformer mv.

### KOMMUNEN (SKOLE- OG KULTURFORVALTNINGEN) BLIVER AKTIV MEDSPILLER:

- Stiller nødvendige økonomiske og arbejdsmæssige ressourcer til rådighed for de involverede skoler og foreninger.
- Udpeger en lokal ansvarlig, der samarbejder med den overordnede projektledelse samt de ansatte ildsjæle.
- Sikrer det nødvendige samarbejde mellem skole og forening med henblik på uddannelse af junioridrætsledere samt fælles udnyttelse af faciliteter og rekvisitter.

Projekterne skal støttes med midler til bl.a. etablering af nye aktiviteter og indkøb af relevante rekvisitter.

## PROJEKTFORLØB

### 2003

Invitation og udvælgelse.

### 2004

Udvælgelse af nye kommuner og skoler.

### 2005

Afholdelse af evalueringskonference. Her inviteres ud over projektdeltagerne også andre interesserede skoler og kommuner. Herefter udvælges nye projektdeltagere.

## SKOLESPORTENS FREMTID

Med udgangspunkt i de statuskonklusioner, der i dag ligger fra pilotprojekterne, skitseres afsluttende et projekt, der kan etableres mellem en række partnere, eks. Kulturministeriet, Undervisningsministeriet, Dansk Skoleidræt samt Danmarks Idræts-Forbund.

De to organisationer skal stå for projektledelse, administration og de skal tegne en samlet profil for det nye tiltag. Som aktør/partner på lokalt plan er udvalgte kommuner.

## FAMILIEMOTION

Et partnerskab, som står stærkt er mellem Dansk Skoleidræt, Hjerteforeningen og en række amtskommuner. Dansk Skoleidræt og Hjerteforeningens har udviklet et materiale, der med familien som omdrejningspunkt, skal øge aktivitetsniveauet blandt børn og voksne. (3)

Vi ved gennem dette projekt, at vi kan få offentlige instanser i tale med vores aktiviteter og budskaber, og vi tror, det er vejen frem mod skabelsen af flere og bedre idrætstilbud til alle børn. I partnerskabet opnås en implementering af Familiemotion, som Dansk Skoleidræt ikke alene havde kunnet opnå.

Familiemotion bygger på ideen om, at familien som social enhed kan generere fælles motivation og initiativ til at skabe en mere fysisk aktiv hverdag. Alle familiemedlemmer registrerer før start aktivitetsniveau, hvorefter alle daglige gøremål omregnes til et motionstal. Herefter skal familien via dialog, handling og fælles indsats øge familiens samlede motionstal over en periode på en måned.

Det er de små forandringer mod en mere fysisk livsform, familien selv integrerer i det daglige liv, der skal føre til vedvarende forøgelse af aktivitetsniveauet.

Amternes rolle i projekt Familiemotion er dels af økonomisk karakter, dels formidling af materialet til skoler. Her arbejdes der ligeledes med en fælles indsats i klassen, så det bliver eleverne, der går hjem til familien og er drivkraft for de voksne. Eleverne skaber nye normer og kulturer for motion med familien.

I nogle amter er der knyttet en klassekonkurrence til projektet.

## TAKING PART IS PART OF WINNING

– Sloganet og tankegangen bag NORDISK SKOLEIDRÆTS FESTIVAL, som Dansk Skoleidræt i 2002 var værter for.

Festivalen var et af mange arrangementer i anledning af Nordisk Råds 50 års-fødselsdag, og er et eksempel på et partnerskab mellem Nordisk Skolidrott, Nordisk Råd, Kolding Kommune og Dansk Skoleidræt.

Formålet med festivalen:

at kombinere traditionelle idrætskonkurrencer med almene kulturelle og sociale aktiviteter at styrke en demokratisk tankegang gennem et *ungdomspræsidium*, hvor de unge får medansvar og medbestemmelse for gennemførelsen og indholdet af arrangementet

gennem Nordisk Skoleidræts Festival at skabe kontakt mellem elever og lærere i de nordiske og baltiske lande.

*Ungdomspræsidiets* bestod af ungdomsledere fra de deltagende lande, der sammen med arrangementsudvalget ledede festivalen.

Ungdomspræsidiets mødtes første gang i sensommeren 2001. Stort set hele festivalens indhold blev udviklet af ungdomspræsidiets; både regler for idrætskonkurrencerne, åbningsceremoniens form, indhold af workshops, regler for deltagerne, resultatformidling, kåring af festivalmelodi og meget mere.

De deltagende elever i alderen 15-18 år kom fra Norge, Sverige, Finland, Færøerne, Estland, Letland, Litauen og Danmark.

De ca. 750 deltagere fik dermed trænet deres sproglige færdigheder, samtidig med at der blev konkurreret i atletik, badminton, volleyball, orienteringsløb og beachhåndbold. De traditionelle konkurrencer blev krydret med workshops i fx klatring, friluftaktiviteter og salsa dans. (12)

Ligeledes havde ungdomspræsidiets sat kulturelle oplevelser i højsædet. Det omfattede blandt andet åbningsceremoni i Slotsgården på Kolding Hus, "live music" på "Axeltorv", folkløreslag fra alle lande samt andre sociale aktiviteter. I løbet af festivalen havde de unge mulighed for på egen hånd at besøge i Geografisk Have og kunstmuseet Trapholt gratis.

Afrundingen på festivalen var en kæmpe diskoteksfest på Kolding Teater.

Nordisk Idrætsfestival er et eksempel på et initiativ og et festivalkoncept, som bringer unge fra de nordiske og baltiske lande tættere sammen. Gennem idræt, konkurrence og fællesskab knyttes bånd på tværs af landegrænser og kulturelle grænser.

Ved at arbejde med et ungdomspræsidium eller med unge i en arrangørgruppe, sikrer man, at arrangementets form, det være sig festival eller en anden aktivitet, bliver i børns og unges ånd. De har, når man giver dem "friheden", vægtige argumenter for, hvordan idræt og leg bliver sjovt og populært.

Det er ikke farligt at lytte til de unge! Dansk Skoleidræt har kun positive erfaringer med at tage de unge med på råd!

## FIND DIG I FAIR PLAY, ELLER GÅ HJEM OG VUG

Så kontant et slogan blev bl.a. foreslået til den slogan konkurrence, der skød Dansk Skoleidræts Fair Play indsats i gang i 2000.

Det vindende slogan, og det der kom til at præge indsatsen for fair play, blev: Fair Play – that's the way!

Fair Play-projektet blev til med støtte fra Kulturministeriet og Undervisningsministeriet, som gav hhv. 400.000 kr. og 410.000 kr. Konceptet blev udviklet af Dansk Skoleidræt, efter idé- og konceptudviklingsmøder med repræsentanter fra elevbestyrelsen i Dansk Skoleidræt, pressen, DIF, DGI, Europarådet, Børnerådet, Kulturministeriet og Undervisningsministeriet.

Fair Play 2000 skulle lære børn og unge i 6.-7. klasse at:

- have respekt for sig selv og andre på og uden for idrætsbanen
- have et naturligt forhold til deres krop
- undgå doping
- være mod racisme i idræt og i livet
- arbejde aktivt imod vold og hærværk.

Indholdet i Fair Play 2000-satsningen var et elevmateriale, en lærervejledning, en hjemmeside (13), og havde en række kendte idrætspersonligheder som ambassadører.

Elevmaterialets hovedbudskab var en opfordring til klasser om at udforme et fair play-charter indeholdende budskaber og regler, som de syntes er vigtigst at overholde i idræt – og i livet generelt.

Lærervejledningen indeholdt en lang række forslag og øvelser til undervisning i Fair Play – i idrætstimerne såvel som i den øvrige undervisning.

På hjemmesiden blev eleverne opfordret til at indsende deres bud på et fair play-charter til en konkurrence.

Vinderskolen skrev en række regler, så de passede til elevhæftet om Fair Play:

- Du skal stoppe med at mobbe.
- Mod alle, som du kender, skal du være som mod dine venner.
- I skolen og på gaden, respekt er altid sagen.
- Undgå vold på dit hold.
- Du kan have gode minder, selvom du altid ikke vinder.
- Hvis du er glad og positiv, får du et godt liv.
- Hvis én har brug for dig, skal du hjælpe, så er du sej.



- Du er skør, hvis du ødelægger andres humør.
- Hvis du altid er ærlig, er du noget særligt.
- Hvis du vil være sej, så sig til doping nej.

Samtidig lanceredes slogankonkurrencen, og eleverne kunne læse om Fair Play-begrebet og stille spørgsmål til et ekspertpanel og de fire Fair Play-ambassadører.

Med Fair Play-indsatsen blev der skabt en generel debat om holdningerne til Fair Play begrebet. Der blev ikke givet en fast opskrift på, hvad fair play er, det var op til eleverne selv at definere rammerne for fair play, bl.a. med udgangspunkt i idrættens regler. Dette gjorde projektet mere vedkommende og nært, og ansporede ligeledes til at eleverne forholdt sig til problemstillinger som vold, doping, mobning og snyderi.

Med Fair Play 2000 lykkedes det at få fat i elevgruppen, og efterspørgslen på elevmaterialet var stor. Der var en pæn mediedækning af aktiviteterne, og mange af de modtagne forslag til fair play charteret var af overraskende høj kvalitet.

I den kommende periode ønsker Dansk Skoleidræt at bruge erfaringerne fra Fair Play 2000 til at udforme et nyt koncept.

Fair Play er stadig i højsædet, når Dansk Skoleidræt arrangerer turneringer, stævner osv. Her gives udover præmier til vinderen en fair play-pokal til det hold, der opfører sig mest "fair" over for sine modstandere på og uden for banen.

## VIFTEN ER STØRRE

Ud over de beskrevne projekter er her en kort beskrivelse af andre relevante projekter, hvor Dansk Skoleidræt er initiativtager.

### Skolernes Idrætsfestival

Tyve 4. klasser parres, og gennem 2 år kommunikerer klasserne for at lære hinanden at kende. Halvdelen af klasserne er fra værtsbyen, og den anden halvdel fra det øvrige Danmark. På 6. klassetrin mødes alle klasserne til en 4 dage lang idrætsfestival, hvor de bor privat hos værtsklassens elever.

Gennem idræt, socialt samvær mellem venskabsklasserne, besøg i ZOO, sightseeing og sodavandsdiskotek knyttes der bånd mellem elever i hver sin ende af landet.

## FAIR PLAY 2003 – HOVEDTRÆK FOR EN NY SATSNING

### MÅLGRUPPE

9.-10. klasse

### INDHOLD

- Fair Play avis: Uddeles til alle 9.-10.-klasser i Danmark, udvikles sammen med en 10.- klasse, som bliver hovedpersoner i avisen. De enkelte personers syn på snyd, retfærdighed, doping, mobning mm.
- Diskussionsoplæg, udvalgte citater, interview med elitesportsfolk, test dig selv m.v.
- Fair Play-hjemmeside: Mere om 10. klassen fra avisen, se og hør en af klassens diskussioner; quick polls, debatforum, 10 scenarier: Hvad ville du gøre?
- Fair Play-ambassadører: I lighed med i 2000.
- Fair Play-turné: Ambassadørerne turnerer i landet og deltager i debatmøder på skolerne.
- Fair Play-rangliste: En liste over de personer, organisationer, foreninger og forbund, der efter de unges vurdering gøre noget for Fair Play-tanken. Ugentlig offentliggørelse af de tre hotteste Fair Play-forkæmpere i et ungdomsprogram på tv.
- Fair Play- pris: Uddeles en gang årligt på grundlag af ranglisten.

### Skolernes Ponus Grand Prix

Skoleturnering i atletik kombineret med færdigheder i at søge svar på internettet.

Aktiviteten er for 4.-6. klasse og foregår på egen skole.

Der afholdes regionsfinaler, som er en klassekonkurrence i atletik samt internet (denne disciplin foregår i en it-bus).

### Fitforfight

Klasseturnering, hvor frikvarTERS-aktiviteter som rulleskøjtestafet, frisbeekast, rope skipping og basket lay up udgør bevægelsesdelen.

Klassen dyster ligeledes i viden om sunde kostvaner, via refleksion over antiheltene Ib og Åses syn på kost. I den kreative del skal klassen indsende tegninger, collager, sange eller videofilm. I 2002 deltog 586 5. klasser, dvs. 14.000 elever på landsplan.

### DET, VI ER FORMET AF

Dansk Skoleidræt har som mål gennem sit virke at fremme folkesundheden ved bl.a. at

- give elever mulighed for at opleve glæde ved idræt, ansvar for egen fysisk og intellektuel udvikling og viden om sundhed
- initiere fysisk udfoldelse i skolens hverdag ud over obligatorisk idrætsundervisning
- fremme efteruddannelsesmulighederne for skolens undervisere
- sikre idræt som en del af dansk børnekultur
- samarbejde med de frivillige idrætsorganisationer og andre om udvikling af idrætstilbud til elever og lærere. (1,2).

Dansk Skoleidræts mål søges til stadighed indfriet ved hvert år at gennemføre en lang række aktiviteter i amts- og landsforeningsregi.

### PARTNERSKABER: LYKKEN ER AT VÆRE TO... ELLER FLERE

Dansk Skoleidræt har, som skitseret, en lang række samarbejdspartnere, med hvem fælles udfordringer bliver taget op. I visionen om at give børn et bedre idrætstilbud før, under og efter skoletid, ser Dansk Skoleidræt sig selv som en meget vigtig medspiller.

Vi kan i samarbejde med kommuner, skoler, institutioner samt Danmarks Idræts-Forbund (DIF) og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) opdyrke nye og spændende idrætstilbud, som tilgodeser børns forskelligheder, hvad angår fysisk formåen, social baggrund og menneskelig kapacitet.

Men, vigtigst af alt: Vi kan samarbejde med børn og unge. Det er vores vigtigste partnerskab, som vi gerne deler med andre relevante interessenter.

Ideer og erfaringer skal ikke være endeligt. De skal ud i "bevægelse" og tegne fremtidens idrætskultur for børn og unge.

### KILDER

1. Vedtægter for Landsforeningen Dansk Skoleidræt, journ. nr. 2001U-3006, Dansk Skoleidræt
2. Evaluering af landsdækkende idrætsorganisationer, februar 2000, Nellemann Konsulenterne
3. Familiemotionsmaterialet, Dansk Skoleidræt og Hjerteforeningen, 2002
4. Idræt i Skolen, 1998, nr. 1
5. Idræt i Skolen, 1998, nr. 2
6. Idræt i Skolen, 1998, nr. 4
7. Idræt i Skolen, 1998, nr. 5
8. Idræt i Skolen, 1998, nr. 8
9. Idræt i Skolen, 1999, nr. 1
10. Idræt i Skolen, 1999, nr. 5
11. Idræt i Skolen, 1999, nr. 6
12. Idræt i Skolen, 2002, nr. 3

<http://www.skoleidraet.dk/fp-2000/index.html>

# HANDLEPLAN FOR IDRÆT I FOLKESKOLEN

Af Per Kølle – skolekonsulent for idræt og de musiske fag, Ballerup Kommune.

## SAMMENFATNING

Alle kommuner har brug for en handleplan for idræt i folkeskolen. Der bør sættes fokus på:

- at der udarbejdes en visionær kommunal handleplan for idræt
- at der udarbejdes en handleplan for idræt på den enkelte skole
- at der opstilles mål og sikres evaluering af idrætsundervisningen
- at idrætslærere, elever og forældre samarbejder om elevens kropsuddannelse
- at idrætslærerne efteruddannes
- at der etableres tidssvarende fysiske miljøer ude og inde til undervisning og leg
- at der sikres timer til idrætsundervisningen på alle klassetrin, så de opstillede mål kan nås
- at der i fremtiden sikres et idrætssamarbejde mellem skole, fritidsinstitution og klub/forening
- at man politisk vedtager at afsætte midler til at indfri målene i en idræthandleplan over en årrække
- at alle deltagende parter i en sådan proces er velinformede om ansvar og konsekvenser, i forhold til på hvilket niveau en sådan idræthandleplan gennemføres.

## HANDLEPLAN FOR IDRÆT I FOLKESKOLEN

I Ballerup kommunes foregangsprojekt "Børn og Idræt i Ballerup" forsøger vi at implementere ovenstående fokuspunkter som en blivende intervention.

Forskningen i projektet forsøger bl.a. at afdække relationerne mellem fysisk aktivitet og børns personlige, sociale, sundhedsmæssige og kognitive kompetencer.

Vi ved, at idræt bl.a. styrker selvværd, kondition og motorik. Jo bedre form, man er i, jo større overskud har man også til andre ting. Dette understreges i den nyeste forskning, som peger på, at idræt kan fremme børns intellektuelle indlæring og koncentrationsevne. Børn bruger først og fremmest deres krop, når de oplever, lærer, udtrykker og udvikler sig.

### Fokuspunkter

- Mål for undervisningen – evaluering af undervisningen – idrætslogbog.
- Handleplan for idræt på den enkelte skole. Centrale mål/klare mål – kommunale mål.
- Forældre- og lærer-samarbejde, der sikrer den enkelte elev optimal udvikling.
- Efteruddannelse af idrætslærerne til sikring af den faglige kvalitet i undervisningen.
- Fysiske kvalitetsmiljøer ude og inde til leg og undervisning.
- Central og kommunal beslutning om flere timer til idrætsundervisningen.
- Etablering af idrætssamarbejde mellem skole, fritidsinstitution og klub/foreningsliv.
- Ressourcer til en idrætshandleplan kommunalt.

Forankringen og implementeringen i kommunen afhænger specielt af:

- at beslutningstagerne/politikerne/skole- og institutionsbestyrelserne og de respektive ledelser informeres om: den videnskabelige dokumenterbare viden angående børns motoriske/fysiske, emotionelle, sociale og kognitive udvikling og behov
- at der på en sådan saglig baggrund prioriteres og afsættes midler politisk til at gøre noget ved et hurtigt voksende sundheds- og livskvalitetsproblem
- at man politisk selv er informationssøgende og skaffer sig mulighed for, at tage de rigtige beslutninger på baggrund af en fælles viden på et fagligt højt niveau, og i en passende gentaget mængde
- at man politisk får implementeret og forankret de nødvendige handlinger med de rigtige ildsjæle og tovholdere, der skal sikre det rigtige indhold og forløb
- at man politisk er overbevist om, at implementeringen rent menneskeligt er rigtig og vigtig, og at det økonomisk på både kort og langt sigt er særdeles lønsomt.

Forankringen i skolen afhænger specielt af:

- En praktisk/teoretisk kropsuddannelse for alle elever i hele skoleforløbet. Kun veludannede idrætslærere underviser.
- Elevens kropsuddannelsesmappe indeholder alle relevante teoretiske oplysninger, trænings- og testresultater, billeder på egne færdigheder etc., for bøhkl. – 10-klasetrin.

- Undervisningen evalueres.
- Tidssvarende/udfordrende kropsmiljøer ude og inde til leg og undervisning. Legepladser, skolegårde, skoletræningsbaner, kropseksperimentarium til testning, træning, videnssøgning og formidling.
- Idrætsnetværk:
  - De tilsynsførende i idræt på skolerne
  - Samarbejdsgruppe mellem skole, fritidsinstitutioner, klub/foreningslivet og forældre
  - skoleidrætsklub og familieidræt på skolen.
  - Sundhedsteam bestående af sundhedspersonale, ledelse og idrætslærere
- Kantineordning med sund mad.
- Krop/hjerne/kulturcenter for alle omkring og i skolen.

### DE ENKELTE ELEMENTER I HANDLEPLANSKONCEPTET FOR DEN ENKELTE SKOLE

Den enkelte skole opstiller konkrete mål i forhold til idrætsundervisningens indhold, rammer, mål og evaluering.

Den enkelte skole tager i sin handleplan stilling til følgende:

#### 1. Hvordan vil skolen iværksætte en indsats på områderne 2-5 på?

- a. Skoleniveau
- b. Lærerniveau
- c. Klasseniveau
- d. Elevniveau

Hvilken tidsramme fastlægges for de enkelte tiltag?

#### 2. Nye organisationer

Hvilke nye organisationsformer eller strukturer skal der etableres for at gennemføre handleplanen?

#### 3. Ressourcer

Hvilke ressourcer personalemæssigt og økonomisk skal skolen bruge for at gennemføre handleplanen?

Hvordan skaffes de fornødne midler?

#### 4. Evaluering af de fastlagte mål i handleplanen

Hvordan og hvornår vil skolen evaluere de enkelte mål i handleplanen?

Hvordan vil skolen lade evalueringen i idræt indgå i skole-hjem-samarbejdet omkring den enkelte elev?

Hvordan skal evalueringen bruges i den videre udvikling af faget?

#### 5. Ansvar

Ansvar for gennemførelse af handleplanen.

Skolen (skoleledelsen, skolebestyrelsen og pædagogisk råd) afklarer hvordan skolen, idrætslærerne og konsulenterne for området (skole og KF) kan indgå.

### SKOLERNES VIRKSOMHEDSPLEANER

Følgende forslag kunne f.eks. indgå i overvejelserne på jeres skole:

#### Ad. 1.a Nye organisationer/strukturer mv.

Idrætslærerteam!

Hvordan indgår sundhedslære/kropsteori i undervisningen på de enkelte klassetrin?

Nye idrætstraditioner

Etablering af nye lege- og undervisningsfaciliteter. Løse og faste.

Ressourcelærer i idræt/brobygger til evt. skole-idrætsklub, fritidsordning og klub/foreningsliv  
Skoleidrætsklub eller lignende. Anvend § 3, stk. 3.

Idrætspraktik

Instruktørbesøg

Temauger

Skolesundhedsteam

Interne kurser/idéudveksling

#### Ad. 2.b Fagudvalg i idræt og dets funktion

Idrætsunderviserens faglige baggrund og efter/videreuddannelsesbehov.

Studiekreds. Teori/ praksis

Anvendelse af logbog i idrætsundervisningen

Forældremøder/forældresamarbejde

Nye idrætslærere og supervision

Sikkerhedsspørgsmål, regler

Tosprogede, badning, smykker etc.

#### Ad. 2.c Idræt og bløde værdier

Klassens sociale liv og idrætsundervisningens muligheder

Hvilke aktiviteter og småtraditioner har klassen dagligt på det kropslige område?

Hvilke idrætsarrangementer deltager klassen i på skolen og kommunalt?

Hvem planlægger årets arrangementer, lærer/elev?

De ældste elever med lærersupervision?

Eleveråd?

#### Ad. 2.d Hvordan sikres elevens alsidige udvikling?

Se 2.a, 2.b og 2.c

Hvordan planlægger skolen, at den enkelte elev får ansvar for egen læring? (Mål, evaluering).

#### Ad. 3. Ressourcer

Ressourcepersoner

Fagudvalg

Idrætslærerteam

Studiekredse

Evalueringsarbejde

Planlægning, anskaffelse og indretning af nye idrætsfaciliteter med prissætning

Evaluering af handleplan med løbende justeringer.

#### Ad. 4. Evaluering

Hvordan evaluerer skolen de opstillede mål i egen handleplan?

Procedure angående evaluering. (den enkelte lærer, fagudvalg, PR, skolen)

Hvordan evaluerer skolen på elev- og klasseniveau?

Hvordan evalueres der på de enkelte klassetrin? (indskoling, mellemtrin, overbygning?)

#### Ad. 5. Ansvar

Hvordan fordeler skolen de enkelte ansvarsområder i handleplanen?

Ansvaret for handleplanen er fælles, men uddelegeres enkeltområder?

## FUNKTIONSLÆRER I IDRÆT – FREMTIDENS “BROBYGGER” TIL FRITIDS- IDRÆTTEN

Funktionslærer i idræt: forslag, 180 timer

Opgaver:

1. De almindelige funktioner som hidtil for de tilsynsførende i idræt på skolen. (Materialeindkøb, budget, deltagelse i sikkerhedseftersyn mm.)
2. Er formand for fagudvalget i idræt på skolen.
3. Deltager i den pædagogiske debat ang. idrætstimernes placering, idrætslærerens muligheder i lærerteams ang. samarbejde, erfaringsudveksling og idrætsteoriens placering i undervisningen.
4. Er koordinator og underviser i skoleidrætsklubben og står for brobygningen til klub/foreningslivet, fritidsinstitution og forældre.
5. Koordinerer interne inspirationskurser, idrætspraktik/Besøg af fremmede instruktører mv.
6. Inspirator ang. idrætstematiske dage på skolen – årlige begivenheder. (mu./bev. – springdag, boldturnering mm.)
7. Koordinerer at nye lærere får udleveret relevant materiale, bl.a. informationsmaterialer til forældre. (Fremtidens familie bør være en bevist idrætsfamilie)
8. Videreformidler nye elev- og lærermaterialer til idrætslærerne.
9. Afholder 2 årlige møder med idrætskonsulenten eller anden central person med ansvar for idræt.
10. Videreformidler nye kursusønsker til bl.a. idrætskonsulenten eller anden central person med ansvar for idræt.

## SKOLEIDRÆTSKLUB

Der etableres en skoleidrætsklub for de yngste elever på skolerne. Tilbuddet er primært rettet mod de idrætsusikre elever, men vil også være et væsentligt forebyggende tilbud for de idrætsusikre elever, der efter 3. klasse ikke mere er tilknyttet en fritidsordning. En skoleidrætsklub bør i princippet være åben for alle elever på primært de yngste årgange.

Skoleidrætsklubbens pædagogiske mål er at styrke børnenes selvtillid og selvværd med udgangspunkt i det enkelte barns udviklingsniveau, potentiale og behov.

Undervisningen og aktivitetstilbuddene vil tage afsæt i legen, den alsidige kropstræning og den personlige udvikling.

Det foreslås, at man begynder med to ugentlige dobbeltlektioner umiddelbart efter elevernes skoletid, dvs. normalt i 6. og 7. lektion. Dette betyder et forbrug på 160 lærertimer pr. år. Her kan anvendes §3 stk. 3-timer. Det samme timeforbrug gælder for pædagogen fra fritidsordningen.

Via skoleidrætsklubben etableres der et tæt samarbejde med klub/foreningslivet. Skoleidrætsklubben skal være med til at sikre en overgang til foreningslivet for alle elever. Forældrene inddrages i samarbejdet. En sådan strukturmodel kan blive en spændende nyskabende model for resten af landet.

## EN GOD SKOLESTART ER EN VIGTIG FORUDSÆTNING FOR ET GODT SKOLELIV?

Forudsætningerne for et godt skoleliv er, at barnet:

- er nysgerrigt
- er parat til at lære
- kan lytte
- er aktivt
- kan samarbejde



## DET KOMMER IKKE AF SIG SELV

Skolens indsats:

- God undervisning – praktisk/teoretisk
- Gode læringsmiljøer
- At se mulighederne i det enkelte barn
- At støtte mulighederne i det enkelte barn
- At barnet får kropslig kompetence
- At barnet får kropslig selvtillid
- At barnets selvværd styrkes
- At barnet sikres en alsidig skoling/læring
- At barnet bliver “konge” over sin krop
- At barnet oplever livskvaliteten i den sunde adfærd.

Skolens forventninger til børnene:

- At barnet har lyst til at gå i skole
- At barnet kan lytte og forstå en besked
- At barnet kan samarbejde
- At barnet kan tage et ansvar
- At barnet motorisk og fysisk er parat til skolens liv
- At barnet kan opfylde alderssvarende dagligdagskrav
- At barnet har lyst til at lære.

## BARNETS POSITIVE UDVIKLING

Skolens og forældrenes fælles rolle er at støtte børnenes:



Giv næring – ikke belæring, så det bli’r beskæring.

## KROPSUDDANNELSEN I FOLKESKOLEN

Kropsuddannelsen i folkeskolen tager udgangspunkt i:

1. Udvidet forældresamarbejde
2. Information – samarbejde – samvær mellem elever, forældre og lærere.
3. En årsplan i forhold til læseplanen for faget. Mål, delmål og evaluering i undervisningen. Logbog.
4. Undervisningsdifferentiering og løbende evaluering af den enkelte elev. Samtale, vejledning og fælles planlægning for den enkelte elev. Logbog.
5. Hvad skal børn kunne? Hvad skal børn lære?
6. Relevant teori, der skal sikre, at eleven bliver “herre i eget hus”.
7. At vælge det sunde liv kræver: Kropslige sanseoplevelser, inspiration, ansvar, samarbejde og teoretisk viden. Hertil bruges bl.a. sundhedsmateriale, elevmapper, personlige fotos, videoer og edb mm.
8. At idrætslæreren i lærerteamet koordinerer, hvordan teorien indgår i undervisningen, så der sikres sammenhæng mellem teori og praksis.
9. At idrætslæreren ved fællesarrangementer med forældre viser, hvordan og med hvad der arbejdes i idrætsundervisningen. Kvaliteten i undervisningen og opstillede mål kan synliggøres.
10. Idrætslærerenes behov for efteruddannelse formuleres løbende som en del af kvalitetssikringen i undervisningen.

## DAGLIG KROPSLIG AKTIVITET HELE LIVET

Daglig kropslig aktivitet hele livet har betydning for:

1. Den generelle indlæring
2. Balancen – Det motoriske niveau: At føle sig som “konge over kroppen” er afgørende for selvtilliden.
3. Muskelstyrken – Muskeludholdenheden: Aktivitet giver tykt lag bruske i leddene. 30 % over dagligdagens krav sikrer imod nedslidning.
4. Bevægeligheden i leddene: Muliggør rigtige arbejdsstillinger – sikrer imod belastningsskader.
5. Konditionen: God kondition sikrer hjerte – mere blod – bedre lungefunktion. Normalt blodtryk – god blodsammensætning.
6. Knoglestyrken: Fysisk aktivitet afgørende for styrken/calciumaflejring. (ophører omkring 35-års-alderen) og knoglestruktur-opbygningen.
7. Kropsvægten: Normal kropsvægt vigtig for alle andre kropsfunktioner. Vægten ved 20 år skal holdes livet igennem.
8. Kropsholdningen: Har betydning for at kroppen kan fungere optimalt.
9. Ernæringsindtagelsen: Fysisk aktivitet og sund mad muliggør god appetitregulering og sikrer imod spiseforstyrrelser.
10. Den psykiske tilstand: Samspillet mellem krop og psyke/psykosomatikken er knyttet til det kropslige funktionsniveau (1-9).

## IDRÆTSKURSER

[Idrætskurser for børnehaveklasseledere/ idrætsundervisere i børnehaveklassen](#)

Indhold:

I forbindelse med gennemførelsen af Ballerup Kommunes “Handleplan for Idræt” skal der fra august 1999 og fremover undervises 4 timer i idræt pr. uge i børnehaveklassen og på 1., 2. og 3. klassesettrin.

Indholdet i kurserne tager udgangspunkt i denne styrkelse af krops- og sundhedsuddannelsen for det enkelte barn i skolestarten. Vi vil på kurserne tage udgangspunkt i den reelle dagligdag, og temaerne vil bl.a. være: barnets motorisk/fysiske udvikling og behov, kobling af teori og praksis, udeaktiviteter, leg, musik/bevægelse, gymnastik og redskaber. Børnehaveklassebørn viser praksis.

Det idrætspædagogiske materiale ang. basale, almene og “bløde” færdigheder i idræt bliver gennemgået/drøftet og udleveret. Kompetencer, mål og evaluering for den enkelte elev i idræt drøftes. Der udleveres: videoer m/undervisningseksempler, lege og redskabsanvendelse, kompendier, musikbånd og sundhedsmateriale. Det er naturligvis muligt at komme med ønsker og forslag.

[Idrætskurser for idrætsundervisere i 1. klasse](#)

Indhold:

I forbindelse med gennemførelsen af Ballerup Kommunes “Handleplan for Idræt” skal der fra august 1999 og fremover undervises 4 timer i idræt pr. uge i børnehaveklassen og på 1., 2. og 3. klassesettrin.

Indholdet i kurserne tager udgangspunkt i denne styrkelse af krops- og sundhedsuddannelsen for det enkelte barn i skolestarten. Vi vil på kurserne tage udgangspunkt i den reelle dagligdag og temaerne vil bl.a. være: Barnets motorisk-/fysiske udvikling og behov, – kobling af teori og praksis, udeaktiviteter, leg, musik/ bevægelse, gymnastik og redskaber. Børnehaveklassebørn viser praksis.

Det idrætspædagogiske materiale ang. Basale, almene og "bløde" færdigheder i idræt bliver gennemgået/drøftet og udleveret. CKF kompetencer, mål og evaluering i idræt generelt og for den enkelte elev gennemgås/ drøftes. Der udleveres: Videoer m/ undervisningseksempler, lege og redskabsanvendelse, kompendier, musikbånd og sundhedsmateriale.

Det er naturligvis muligt at komme med ønsker og forslag.

## UDEFACILITETER

### Mobilitybane

Skolerne etabler alsidige kropslige aktivitetsmuligheder, der er udfordrende. Især de ældste årgange er fascineret af rappelling, klatring, forhindringsbaner med sving, spring, balancer mv. skatebaner, mountainbikes o.l.

I samarbejde med områdets brugere kan der etableres nye tidssvarende faciliteter til gavn for alle.

### Naturlegepladser og skolegårdsindretninger

Udemiljøet bør være så spændende og udfordrende, at eleverne har lyst til at fare ud i junglen i alle skoledagens pauser, det har både de og skolen brug for.

### Test- og træningsrum

Skolerne indretter et test- og træningsrum i samarbejde med brugerrådene ved hallerne. Faciliteterne kan indgå i undervisningen i mange sammenhænge, bl.a. temaarbejde ang. krop og træning, projektarbejder, klasseforsøg, rygtræning og almindelig funktionel træning for brugerne. Et spændende "værksted" hvor teori og praksis-sammenhæng bliver virkeliggjort i kropsuddannelsen for den enkelte elev.

## KROPSEKSPERIMENTARIET

Kropseksperimentariet kan indgå i et krop, hjerne kulturcenter på skolen. Blandt de mange kulturtilbud bør det kropslige aspekt indgå naturligt.

God fornøjelse !

# IDRÆT I SKOLEVIRKELIGHEDEN

Af Torben Vandet – formand for Dansk Idrætslærerforening, Seminarielæktor på Aalborg Seminarium

## SAMMENFATNING

Artiklen “Idræt i skolevirkeligheden” sætter fokus på kropslig læring og den betydning, kroppen har for barnets erkendelsesudvikling. Ud fra en konstatering af, at der i dagens skole gives alt for lidt plads til kroppen, musikken, bevægelsen og oplevelsen, foreslås bl.a. mere tid til idræt gennem kropslig matematik og fremmedsprogsundervisning. Idrætsfaget analyseres og begrundes ud fra en dannelsesteoretisk synsvinkel, og der gøres status over fagets mange muligheder, samt hvorfor idræt i det hele taget er et vigtigt fag i skolen. I den forbindelse kommer artiklen også tæt på praksis og den daglige idrætsundervisning, hvor problemerne med at omsætte tænkningen i Faghæfte 93 har medført en lang tids “faglig træden vande” og manglende diskussion af fagets kernefaglighed. Endelig omtales Klare Mål for idræt og de muligheder, det giver.

## INDLEDNING

Rent samfundsmæssigt vil jeg starte med at konstatere, at der har aldrig nogensinde før har været så meget fokus på kroppen og dens store betydning for barnets hele erkendelsesudvikling. Det er efterhånden blevet kendt og accepteret, at børn lærer deres omverden at kende gennem kroppen, og med de erfaringer, de får herigennem, skaber de deres identitet og deres selvopfattelse:

“Barnets verden er bevægelse og handling – i en sådan grad, at man kan sige, at barnet tænker med kroppen. Måske er bevægelse en så fundamental egenskab ved tilværelsen, at kun det, der forandrer sig, kan bestå. Men det skal opleves. Det er det, barnet gør”. Keld Fredens, hjerneforsker.

På trods af denne viden om kroppens betydning for barnets udvikling og læring, så har skolens struktur og praksis ikke forandret sig meget gennem de sidste år.

Børnene skal fortsat bruge det meste af deres skoletid på at sidde ned og indlære gennem hovedet. Der gives i dagens skole alt for lidt plads til kroppen, musikken, bevægelsen og oplevelsen.

Den øgede kropslige bevidsthed på alle planer skal bruges mere aktivt ikke kun i idræt, men på alle områder:

F.eks bør idræt og bevægelse, ja hele den praktiske musiske dimension, være det vigtigste tema i de mange indskolingsordninger, der i disse dage ser dagens lys rundt om i kommunerne, og i alle fag bør der eksperimenteres med det kropslige element i læringsprocessen.

Hvad med for eksempel at have timer om ugen i kropslig matematik? Eller kropslig fremmedsprogundervisning? Bare til en start, hvor det teoretiske kendskab til menneskets mange intelligenser og virksomhedsformer også i praksis kan medføre forskelligartede læreprocesser, der passer til, at nogle børn lærer bedre på en anden måde end den gængse.

Symptomer på dårligdom og sygdom, der kan spores på stadig yngre børn, er noget, der i hvert fald rent politisk også har skabt ekstra interesse for børns muligheder for kropslig udfoldelse.

Det vækker stof til eftertanke, når læge Niels Wedderkop i sine undersøgelser kan dokumentere, at børn gennemsnitligt dyrker mindre motion, og at der helt ned i 9-års-alderen kan spores begyndende voksensymptomer på forskellige hjerte-kar-sygdomme som f.eks. sukkersyge. På det seneste har foruroligende tal, der også dokumenterer en kraftig stigning i antallet af tykke børn, været med til at understrege, at det er et meget alvorligt samfundsmæssigt problem, hvis ikke kropslig udfoldelse prioriteres i børns hverdag.

## MERE TID TIL KROPPEN I SKOLEN

Med det lave ugentlige timetal siger det sig selv, at idrætsfaget, som det ser ud nu, hverken kan eller skal være garant for børnenes fysiske træningstilstand. 2 timer om ugen løser ikke samfundets sundhedsmæssige problemer og er langt fra nok til at bringe eleverne i bedre fysisk form.

Men der skal nu på en eller anden måde gives mere tid til idræt og den kropslige dimension i skolen. Det er ikke nok, som der nu bliver foreslået, at børn og unge efter sidste time i skolen fremover så skal have tilbud om at bruge kroppen i skolefritidsordningen. Netop fordi det er et tilbud, vil det blive udnyttet af de børn, der i forvejen er fysisk aktive, og på den måde ingen virkning få for de 25 % af børn og unge, der er meget lidt aktive.

Mere tid til idræt i skolen skal heller ikke kun betyde en ensidig prioritering af det sundhedsmæssige aspekt i faget. Det er vigtigt at slå fast, at idræt er andet og mere end sved på panden og fedtafbrænding. At satse kun på den fysiske dimension vil virke endnu mere endimensionalt og snævert i en skole, der igennem de sidste ti år ustandseligt har haft fokus på læseundersøgelser, krav om synliggørelse, kvalitetsmåling og målbarhed.

Men der er ingen tvivl om, at mere tid til idræt i skolen kan være med til at give alle børn flere og bedre idrætsoplevelser – også gruppen af fysisk inaktive, selv om problemerne i denne gruppe kan være meget komplekse, som regel en ond spiral – en negativ motorisk cirkel, hvor manglende selvtillid og selvværd forstærkes gennem stadig færre motoriske færdigheder, mindre og mindre energi og nysgerrighed samt stigende negativ vurdering fra omgivelserne. Mere tid vil også give større muligheder for at kunne lægge undervisningen sådan til rette, at den ikke kun rammer den brede midtergruppe. Der bliver større mulighed for at sætte sig ind i den enkelte elevs læringsituation og på den måde kunne udfordre bredere, så hverken den gode eller dårlige elev keder sig i idrætstimerne.

## IDRÆT I SKOLEN

I mange år har vi som idrætslærere kæmpet for, at idræt i skolen er et bredt formuleret dannelsesfag, der både opdrager børnene fysisk, psykisk og fagligt og giver dem viden, færdigheder og kompetencer.

Vi har kæmpet for og netop gjort meget ud af at fortælle, at idræt har utroligt mange flere kvaliteter end blot det at holde børnene i god fysisk form.

Idræt er og har for øvrigt altid været et dannelsesfag, hvor eleverne har skullet tilegne sig en verden af viden, kunnen, aktiviteter og udtryksformer, der er udviklet som en central del af vores kultur, og som undervisningen skal føre eleverne ind i.

Det er denne indføring, der er idrætsfagets centrale formål og primære begrundelse i skolen, hvor udfordringen ligger i at lære eleverne dels at træffe nogle velbegrundede valg set i forhold til grundlæggende kropslig kompetence, og dels at være i stand til at vælge ud i den idrætskulturelle mangfoldighed.

Idræt er et fag i sig selv helt på linje med andre fag i skolen, og idræt kan så meget, som tiltaler børn og unge, hvis det får den plads, som det fortjener.

Ligesom f.eks. faget dansk har idræt også grundlæggende kundskaber og færdigheder, der skal indlæres. Og fortsætter man sammenligningen med dansk, skal der ikke kun være plads til grammatiske gulvøvelser = fysisk grundform – der skal så sandelig også være plads til fristil, ordleg, ordspil og alt det sjove.

Idræt er et bevægelsesfag, hvor eleverne skal lære bevægelsens sprog og grammatik – det vil sige lære at handle, producere, opfatte og fortolke bevægelseslæren.

Samtidig er det et fag, hvor eleverne skal være i stand til at stille sig uden for aktiviteten og reflektere med hjælp fra et videnskabeligt begrebsapparat

Faget er med andre ord i den moderne fagforståelse et centralt kundskabsfag – et kulturelt betinget fag, som foruden at videregive traditioner i forhold til samfundets kropskultur også skal forholde sig til trends og tendenser, der kendetegner en stadig omskiftelig kropskultur.

## KROPSLIG VIDEN

Eleverne skal altså lære at vælge i den idrætskulturelle virkelighed – så derfor er idræt mange ting, der rent billedligt kan beskrives som et flerdimensionalt kropsligt surfbræt, som både er oppe, nede, under vand, på bølgetop-pene, i ro, i fuld fart og ude i alle hjørner af brændingen.

Idræt er med, hvor det sker her og nu rent kropsligt og sportsligt for børn og unge. Det er kropslige oplevelser, som børnene ikke får andre steder og i andre fag.

Opgaven for lærer og elever består i sammen at finde ud af, hvilke aktiviteter og discipliner, der er basalt vigtige for udviklingen af grundlæggende færdigheder og kundskaber.

For at kunne gøre det er det nødvendigt også at kunne tale om og forstå idræt – men ikke nødvendigvis sætte ord på alle kropslige og idrætslige oplevelser. Det er både ødelæggende for den kropslige oplevelse som sådan og tillige en umulighed, eftersom det langt fra er alle kroppens erfaringer, der kan og skal intellektualiseres i form af konkret sprog.

Begrebet “tavs viden” er i den forbindelse også en væsentlig dimension af idrætsfaget – en helt speciel kvalitet, der knytter sig til de stærke følelsesmæssige oplevelser, det giver, når kroppen så at sige er sat på spil.

## KROPSLIG REGNING

Når vi gør status over fagets mange muligheder i folkeskolen, kan man med rette kritisere os idrætslærere for, at vi ikke er gode nok til at “sælge varen” eller at sætte ord på det, vi laver og kan.

Alt for ofte bliver faget kun begrundet og værdsat ud fra de ting, som idræt kan gøre godt for. I undervisningen *gennem bevægelse* bliver bevægelsen/idrætten således et instrument til at opnå noget andet f.eks social læring og integration, sund livsstil, koncentrationsevne, kognitive mål som bedre læsning og skrivning m.m.

Denne ydre funktionsværdi, hvor det er effekten og resultaterne, der tæller, er, hvis det er den eneste argumentation, en indirekte nedvurdering af faget i sig selv, og er langt fra nok til at kunne legitimere fagets tilstedeværelse i skolen. Der skal mere til, og derfor bliver undervisning *om bevægelse*, der skal fungere som et analytisk og kritisk evaluerende redskab, uden dog at snakke faget ihjel, og undervisning i bevægelse,



der repræsenterer kropserfaring og dermed en egenverdi for det enkelte barn, vigtige omdrejningspunkter i skolens idrætsundervisning. Dette betyder også, at der i langt højere grad fokuseres på idrætsundervisningens form, hvor det er vigtigt, at idrætslæreren bruger tid på samtale og dialog, så planlægning og tilrettelæggelse herunder bl.a opstilling af fælles og individuelle mål samt løbende evaluering foregår sammen med eleverne og bliver en helt naturlig, integreret del af undervisningen.

I den forbindelse er det vigtigt at understrege, at succeskriteriet for god idrætsundervisning ikke kun er sved på panden, og at alle er aktive/bevæger sig.

Idrætslæreren skal ikke bare sætte i gang, og så kører det uden afbrydelser resten af tiden.

Eleverne skal lære, at der undervises i idræt, og at der i idrætstimerne i lighed med andre fag i skolen sker afbrydelser, foretages opsamlings, løbende evalueres og gives nye informationer. For at dette kan finde sted, er det nødvendigt, at idrætslokalerne også bliver udstyret som undervisningslokaler, så det bliver helt almindeligt at samle op og samtale om interesser, evner og erfaringer ved flipoveren, tavlen, overheadprojektoren, for slet ikke at tale om computeren, der får sin naturlige plads i idrætshallen eller gymnastiksalen.

## ALMEN KOMPETENCE

Hvis man tager udgangspunkt enten i kulturen eller mennesket, er der ifølge Per Fibæk Laursen solide argumenter for idrætsfagets centrale skolemæssige placering, idet han argumenterer for, at vi mennesker er indrettet til at bevæge os, og at vores bevægelsesmæssige potentiale er lige så fundamentalt som f.eks. det musikalske og det matematisk-logiske. Per Fibæk Laursen mener, at en af grundene til usikkerheden om fagets status og placering i skolen er, *at fagets lærere gennem en lang faghistorie har forsøgt at legitimere faget ved at henviser til dets formodede effekt på elevernes sundhed eller til andre former for effekter uden for fagets egentlige område.*(1)

Selv om Per Fibæk Laursen nok har ret et stykke hen ad vejen, så kommer vi ikke uden om, at idræt har stor betydning for barnets hele identitetsudvikling, og at kropslige succesoplevelser er med til at give selvtillid og også styrke sociale kompetencer.

I en nylig udgivet ph.d.-afhandling om "Kompetencebegrebet – anvendt i en analyse af børns trivsel i eliteidrætten" (2) påviser Bente Jensen, at eliteidræt (og idræt) bidrager konstruktivt i børns almene identitetsdannelse, dvs. at der igennem idrætten udvikles almene skolekompetencer på det sociale og følelsesmæssige område.

Det bliver i denne undersøgelse bevist, at børn opnår og anvender andre kompetencer gennem eliteidrætten end rent idrætstekniske, og at børn gennem eliteidræt får kompetencer til at kunne og ville det hele.

Desuden fastslår Bente Jensens undersøgelse, at eliteidrætsbørn er mere kompetente end ikke-elitebørn på to områder: fysisk kropslig kompetence og social kompetence.

Eliteidræt er måske ikke helt det samme som skoleidræt, men uden at tage munden for fuld ligger der nu bl.a i form af Bente Jensens undersøgelse afgørende dokumentation for, at idrætsfaget har stor mulighed for at være med til at styrke væsentlige sider af den almindelige personlighedsudvikling.

Dette må alt andet lige være med til at give faget status og selvfølgelig også kunne bruges som argumentation for mere tid til faget i skolen.

## FAGETS STATUS

Når det drejer sig om reformer og udvikling af folkeskolen, så er det inden for de sidste par år gået så stærkt, at man må spørge sig selv om, hvordan praksis i skolen, der traditionelt jo altid halter bagefter den teoretiske overbygning, kan nå at følge med og leve op til de mange fine intentioner, der kan føres tilbage til 1993, hvor idrætsfaget sidst blev beskrevet i et helt nyt faghæfte indeholdende CKF, læseplan og vejledning.

Selv om faghæftet efterhånden har nogle år på bagen, så er det nok ikke en helt gal vurdering, når jeg hævder, at det stadig har sit helt afgørende gennembrud til gode i den praktiske virkelighed.

Faghæftet er aldrig blevet et praktisk arbejdsredskab for læreren, og den nytænkning, som der er lagt op til med f.eks. anderledes formulerede indholdsområder, ideer til afprøvning af forskellige handleformer, og mulighed for at arbejde med undervisningen i forskellige perspektiver, har aldrig fået den succes i den daglige idrætsundervisningen, som den vitterligt fortjener.

Om det er denne evne til manglende faglig fornyelse, der er årsag til, at faget for eksempel hos de ældre elevgrupper mister status og giver anledning til en hård kritik, kunne være spændende at undersøge nærmere.

I hvert fald tyder en spørgeskemaundersøgelse foretaget i år 2000 blandt ca. 1500 elever i 9. klasse i Københavns Amt (3) på en stigende utilfredshed med en idrætsundervisning, der dels indholdsmæssigt opfattes for let, og dels ikke tager udgangspunkt i elevernes interesser. Yderligere kommer hertil, at en stor del af eleverne tilsyneladende heller ikke glæder sig til timerne eller synes, de har haft gode oplevelser i undervisningen de sidste to år.

Af positive faktorer i undersøgelsen er det ikke uvæsentligt at nævne, at over halvdelen af eleverne angiver, at de gerne vil lære mere om sundhedsfaglige emner.

Undersøgelsen her fra Københavns Amt og specielt den negative opfattelse er ikke et billede på den undervisning, der generelt foregår i idræt på skolens ældste klassetrin. Alligevel afspejler resultaterne i undersøgelsen nogle problemstillinger, der er kendt af alle, og som til tider gør det temmelig svært ikke kun at være elev, men så sandelig også at være underviser og lærer i idræt for de ældste elever.

Således "ved" eleverne godt, hvad idræt i skolen er, og hvad der skal undervises i. De fleste børn møder i hvert fald op med talrige idrætslige erfaringer fra den frivillige idræt, og idræt i skolesammenhæng bliver ofte sammenlignet og vurderet i forhold til disse "rigtige" aktiviteter og discipliner, samt navnlig den måde disse foregår på.

Idræt i skolen er meget forskellig fra den frivillige idræt, og det er vigtigt, at læreren i sin undervisning får denne forskel frem. Ellers vil eleverne automatisk foretage sammenligningen, og så bliver det måske som i undersøgelsen fra Københavns Amt, hvor en stor del af eleverne opfatter undervisningen for let og for lidt udfordrende.

Og netop det at kunne udfordre alle på deres niveau har sammen med det kommunikative element, hvor lærer og elever dels sammen bestemmer indhold, og dels vælger ud af idrætskulturen og prioriterer, hvad der er vigtigt at lære, været idrætsfagets største didaktiske udfordring siden 1993.

## KLARE MÅL

På forskellige måder har der været arbejdet med denne didaktiske udfordring, og det har været en stor opgave at omsætte tænkningen i Faghæfte 93 til praksis.

Den decentrale proces har været træg. Det har gået langsomt med at få skolerne til at formulere lokale, faseopdelte læseplaner og vejledninger, og der har været et stort kursusbehov for at hjælpe lærerne i gang med at diskutere og finde frem til fagets kernefaglighed, og hvad der må anses som helt grundlæggende færdigheder og kundskaber i faget.

På en eller anden måde har det ligget i luften, at der gerne måtte ske noget for helt anderledes at understøtte og hjælpe det "gamle" Faghæfte fra 1993 og dets fagtænkning på vej.

Og så kom det.

Klare Mål-arbejdet, der nu har ført frem til, at der foreligger en omskrivning af CKF'en med angivelse af centrale slutmål i forhold til en faseopdelt undervisning, samt et helt katalog af vejledende delmål til brug for skoler og kommuner.

Det tegner lovende, og Klare mål ser ud til at indeholde de elementer, som netop det gamle faghæfte manglede for virkelig at kunne understøtte den enkelte lærer i den daglige undervisning.

Det gælder nu for alvor om, at lærerne får et ejerskab til disse nye tiltag CKF, læseplan og delmål, så der må iværksættes et omfattende kommunalt læseplansarbejde, der nu heldigvis kan tage udgangspunkt i en mere præcis formuleret CKF, samt en hel række delmål, der angiver nogle veje at gå.

Med rette store forventninger, og derfor var det også meget ærgerligt at få meddelelsen om, at Klare Mål for idræt ikke er imellem de fag, som ministeren i første omgang har valgt skal træde i kræft fra 1. august 2002.

Det undrer og giver ligeledes anledning til bange anelser, når man i søgningen efter mulige begrundelser for denne beslutning kan konstatere, at "Klare mål" fortsætter, dog i en fornyet version hvor delmålene nu måske skal danne grundlag for udvikling af testmaterialer.

"Hvor skal vi hen du?"

Klare mål er jo netop ikke tænkt som et afkrydsningsskema eller kanon for opnåede færdigheder.

Heldigvis fortsætter arbejdet med Klare mål, og da hele processen er gået stærkt, kunne der nu være behov for en mere grundig sammenskrivning af formål, CKF, læseplan og delmål, så det kommer til at fremstå som en helhed.

Ligeledes bliver der tid til nærmere at overveje, hvordan det videre forløb skal finde sted, for selv om det er lykkedes i teorien mere præcist at beskrive idrætsfaget og lave klare mål og delmål, så er kunsten jo at få disse teoretiske overvejelser til at hænge sammen med praksis. Og her er der stadigvæk lang vej at gå.

## NOTER

1. Artikel: Stank af mindreværd. Per Fibæk Laursen Tidsskrift for Idræt nr. 2 2001. Idræt og pædagogik.
2. Kompetencebegrebet anvendt i en analyse af børns trivsel i eliteidrætten. Ph.d.-afhandling på Danmarks Lærerhøjskole i samarbejde med institut for Idræt, Københavns Universitet 1999 af Bente Jensen.
3. Undersøgelse af Charlotte D. Christiansen. Undersøgelsen udgår fra København Amts Idrætsmedicinske funktion, Amtssygehuset i Herlev i samarbejde med Center for Sygdomsforebyggelse og Forebyggelsesrådet i Københavns Amt. Pressemeddelelse fra den 23.08.2000.

# PARTNERSKABER



# NYE SAMARBEJDSFORMER I IDRÆTTEN: BROBYGNING MELLEML FORENING, SKOLE OG INSTITUTION

Bjarne Ibsen – forskningsleder, Institut for  
Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning.

## SAMMENFATNING

Dansk idrætspolitik er først og fremmest en politik for, hvordan idrætten skal organiseres, mens der stort set ikke er en politik for idrættens mål og indhold. Den politisk ønskede organiseringsform for idræt er foreningen, som knap halvdelen af de idrætsaktive voksne og to tredjedele af de idrætsaktive børn dyrker idræt i. Dette øjeblikkelige billede af idrættens organisering er en betydelig ændring i forhold til organisationsmønstret for 50 år siden. I midten af 1900-tallet foregik næsten al idræt for voksne i en forening. I dag dyrker hovedparten af de idrætsaktive idræt under selvorganiserede former (samtidig med at mange også dyrker organiseret idræt), og der er lige så mange der dyrker idræt i et motionscenter, en aftenskole eller på arbejdspladsen, som der dyrker idræt i en almindelig idrætsforening. Ser vi på børnene, er udviklingen imidlertid gået stik modsat. For 50 år siden dyrkede børnene først og fremmest selvorganiseret idræt og leg. Siden da er den selvorganiserede fysiske aktivitet formindsket, mens den mere organiserede idræt, fortrinsvis i foreninger, er vokset stærkt. Kommunerne har hidtil spillet en helt underordnet rolle for organiseringen af idrætten i fritiden, men de seneste år har foreninger og kommunale institutioner afprøvet forskellige samarbejdsmodeller i bestræbelsen på at skabe bedre muligheder for at børn og voksne kan dyrke idræt. Fra Det Idrætspolitiske Idéprogram er der indsamlet en række erfaringer fra dette samarbejde og de nye organiseringsformer. Disse projekter tegner konturerne til en anden – eller supplerende – måde at organisere idrætten på i sammenligning med den traditionelle idrætsforening. Forklaringen derpå er bl.a., at netværk og samarbejde på tværs af organisationer er blevet en norm for organiseringen af mange opgaver i det moderne samfund. Til forskel fra tidlige, hvor stærke værdier og ideologier og vertikale relationer spillede en central rolle for, hvordan man organiserede sig, indretter vi os i dag i meget højere grad efter konsensusløsninger og horisontale netværk. Og samtidig synes et sådant samarbejde også at være en nødvendig – og effektiv – løsning, fordi de samarbejdende parter hver især kan bidrage med viden, kontakter og ressourcer, som den anden part ikke besidder.

## INDLEDNING

Organisationer er et specifikt træk ved det moderne samfund. I antikken fandtes kun få organisationer. I dag har vi organisationer for de fleste samfundsområder, fx fabrikker til produktion af varer; skoler og universiteter til socialisering; psykiatriske hospitaler og fængsler til resocialisering; museer og biblioteker til bevarelse af kulturen; tv, radio, aviser og posthuse til kommunikation; og idrætsforeninger og motionscentre til fysisk udfoldelse og rekreation. Antallet af organisationer er vokset relativt stærkere end befolkningstallet, og det moderne menneske tilbringer en stor del af tiden i organisationer, hvad enten det drejer sig om en børnehave, en skole, en arbejdsplads eller en fritidsforening (Ahrne og Hedström 1999). Af disse betragtninger fremgår det, at vi med begrebet organisation forstår noget bredere, end vi normalt anvender ordet. En organisation kan defineres som en gruppe eller et kollektiv, der er orienteret mod at opfylde relativt *specifikke mål* og har en relativ *bøj grad af formalisering* af de sociale strukturer, fx i form af skrevne regler, instrukser og organisationsplaner.

Vi kan ikke forstå samfundet og det, vi som mennesker foretager os, uden at kende de organisationer, hvor de forskellige livsområder finder sted. Organisationer har magt, fordeler ressourcer, sætter regler og rammer for vores adfærd og samordner og koordinerer vores handlinger. Organisationer former i høj grad mennesker og deres adfærd, og samfundsstrukturen skabes i vid udstrækning ved interaktion mellem organisationer. Dette gælder også for idrætten, og vi kan ikke forstå den i al dens mangfoldighed uden at kende til de organisationer, der organiserer aktiviteterne.

Organisationsformen – fx om det er en idrætsforening eller et motionscenter – har således stor betydning for, hvordan vi kan dyrke idræt eller motion. Men det har også betydning for, hvilken værdi idrætten har. Det er bl.a. en almindelig antagelse, at foreninger er bedre til at skabe integration og fællesskab samt udvikle demokratiske normer end kommercielle organisationsformer, der til gengæld – måske – er bedre til at opfange nye behov og interesser for motion i befolkningen, end foreningerne er. Derfor er der også en politisk kamp om, hvordan idrætten skal organiseres. Skal der bruges flere penge på skateboardbaner og andre idrætsfaciliteter til selvorganiseret idræt på bekostning af en idrætshal, der primært bruges af den foreningsorganiserede idræt? Skal kommunen tilbyde undervisning i svømning, eller skal det helt overlades til den lokale svømmeklub? Og skal de kommercielle idrætstilbud have kommunale tilskud til at fremme folkesundheden, eller skal den kommunale støtte udelukkende forbeholdes de frivillige idrætsforeninger? Det karakteriserer de fleste samfundsområder, at der er idealer for, hvordan det pågældende samfundsområde bedst organiseres. Fx er familieejerskabet den tilstræbte organiseringsform i landbruget, den kommunale institution er den tilstræbte organiseringsform til pasning af børn og ældre, penge- og finansvæsen organiseres i aktieselskaber, uddannelse kan både organiseres i offentlige skoler og selvejende – frie – skoler, og inden for fritidsidrætten er det den frivillige forening, der er opfattet som den ideale organiseringsform. I Danmark har foreninger og frivillige organisationer i mange år haft (næsten) monopol på offentlig støtte til idræt i fritiden. I henhold til Folkeoplysningsloven er det et krav for at få kommunal støtte til idræt, at aktiviteten er organiseret i en forening, og langt hovedparten af statsstøtten til idræt fra overskuddet fra tips og lotto går til de store landsdækkende idrætsorganisationer, der er frivillige og demokratiske organisationer. Dansk idrætspolitik er først og fremmest en politik for, hvordan idrætten skal organiseres, mens der stort set ikke er en politik for “indholdet” (hvilke mål og aktiviteter man ønsker at fremme).



## IDRÆTTENS ORGANISERING I DANMARK

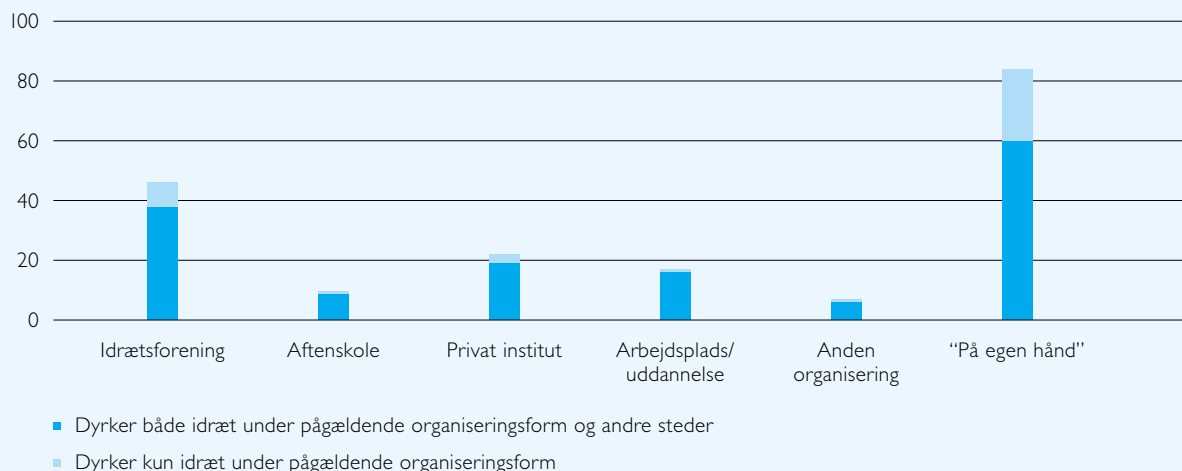
Hovedparten af de idrætsaktive dyrker idræt under flere organisationsformer. Blandt de voksne dyrker fire ud af fem idræt "på egen hånd"; knap halvdelen gør det i en idrætsforening; hver femte dyrker idræt under private, kommercielle former; en lidt mindre andel dyrker idræt i tilknytning til arbejde eller uddannelse; og hver tiende dyrker idræt i en aftenskole. De fleste idrætsaktive kombinerer deres organiserede idræt med idræt "på egen hånd" – enten alene eller sammen med venner eller familien. Men der er også en stor del af de organiserede, der dyrker idræt under flere organiseringsformer. Fx er det kun 8 % af de idrætsaktive, der kun dyrker idræt i en forening, mens 39 % kombinerer foreningsidrætten med idræt "på egen hånd" og/eller idræt i aftenskole, et privat center, i tilknytning til arbejdspladsen eller under helt andre organiseringsformer (figur 12).

Undersøgelsen viser, at mænd i højere grad end kvinder deltager i foreningsidræt og dyrker idræt på arbejdspladsen, mens kvinder i større omfang end mænd dyrker motion i en aftenskole og på private motionscentre.

Undersøgelsen viser endvidere, at mænd i høj grad end kvinder dyrker idræt under faste organisatoriske rammer, mens kvinderne er mere fleksible og i højere grad tilpasser de idrætslige udfoldelser efter familielivet. Andelen, som dyrker idræt i en idrætsforening, falder med stigende alder, mens det går den anden vej for idræt i en aftenskole. De private motionscentre har deres største tilslutning i aldersgruppen mellem 20 og 44 år. Foreningsdeltagelsen er lidt større blandt idrætsaktive med en høj skoleuddannelse, og det samme gælder for idræt i private/kommercielle motionscentre og idræt på arbejdspladsen, mens idræt i aftenskole og idræt under "anden organisering" i højere grad benyttes af idrætsaktive med en lav uddannelse. Børnenes idrætsmønster ligner til forveksling de voksnes, men andelen, som går til idræt i en forening, er betydeligt større, mens andelen som dyrker idræt under kommercielle organiseringsformer, er mindre end hos de voksne (figur 13).

FIGUR 12

Andelen af de idrætsaktive (16-75 år), som dyrker idræt under forskellige organiseringsformer (1998) (i %).



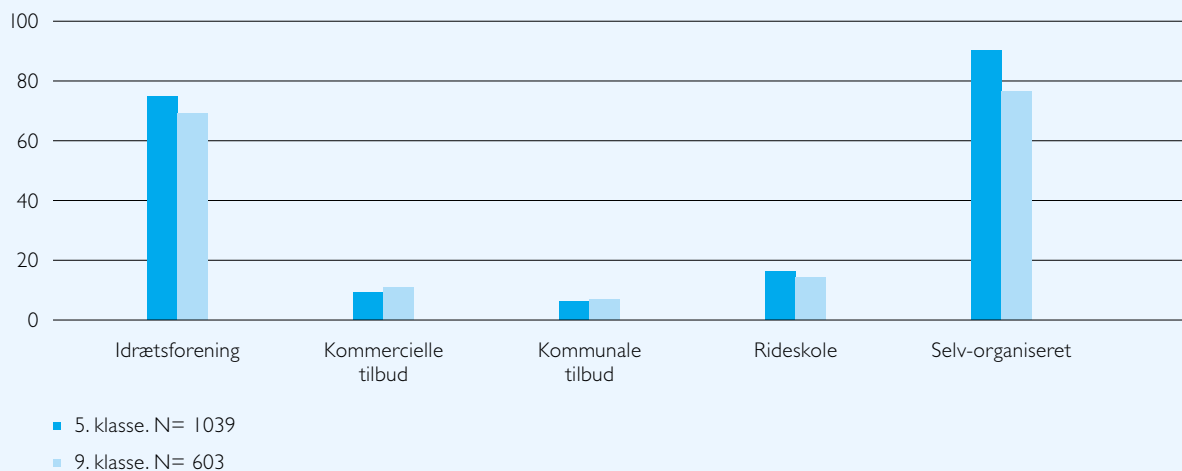
### Ændringer i idrættens organisering

Dette aktuelle billede af idrættens organisering afviger betydeligt fra organisationsmønstret for idrætten for halvtreds år siden. Til at illustrere udviklingen anvendes nedenstående teoretiske model for samfundets organisering (figur 14). Modellen opdeler samfundet i forskellige samfundssektorer, der adskiller sig fra hinanden på tre sociale dimensioner: For det første kan man skelne mellem organisationer og aktiviteter, der er private, og organisationer og aktiviteter, der er offentlige, dvs. politisk bestemte og kontrollerede. For det andet kan man skelne mellem organisationer og aktiviteter, der tager sigte på profit, hvor overskuddet fordeles mellem ejerne, og organisationer og aktiviteter, der ikke tager sigte på profit. For det tredje kan man skelne mellem organisationer, aktiviteter og fællesskaber, der er formelle, fx i form af nedskrevne formål, vedtægter og strukturer, og fællesskaber og aktiviteter, der er uformelle (Pestoff 1995). Deraf opstår fire samfundssektorer, der består af forskellige typer af organisationer: “Den offentlige sektor” består af offentlige institutioner, forvaltninger og andre organisationer, der er oprettet af staten eller en kommune. “Den kommercielle sektor” består af private virksomheder, aktieselskaber

og andre organisationer, der er private og tager sigte på profit. “Den uformelle sektor” består af familier, grupper af venner og andre uformelle fællesskaber, der er private, men hverken er formaliserede eller tager sigte på profit. “Den frivillige sektor” består af foreninger, selvejende institutioner, græsrodsorganisationer og andre såkaldt frivillige organisationer, der alle placerer sig i midten af modellen. I forhold til den offentlige sektor adskiller de sig ved at være private. I forhold til den kommercielle sektor adskiller de sig ved ikke at tage sigte på profit. Og i forhold til den uformelle sektor afgrænser de sig ved at være målorienterede og formelle (vedtægter, afgrænsede mål).

FIGUR 13

Andelen af de idrætsaktive børn i 5. og 9. klasse, som dyrker idræt under forskellige organiseringsformer (1998) (i %).



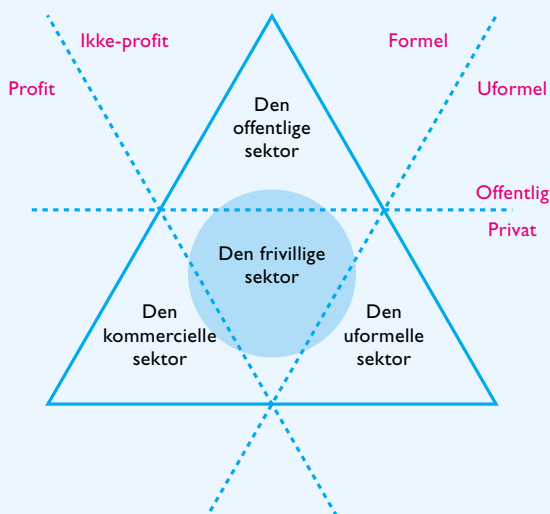
Kilde: Ottesen, Laila og Ibsen, Bjarne (1999): Idræt, motion og hverdagsliv. Institut for Idræt, Københavns Universitet.  
[www.ifiku.dk](http://www.ifiku.dk), afdeling for historie og samfundsvidenskab, rapporter.

Ved hjælp af denne model kan vi – selvfølgelig meget forenklet – tegne et billede af den måde, forskellige samfundsområder, fx idrætten, er organiseret. Nogle samfundsområder ligger overvejende i den offentlige sektor. Det gælder fx forsvar, politi, sundhed og uddannelse. Andre samfundsområder organiseres primært i den kommercielle sektor. Det gælder især produktionen af materielle goder – landbrug, industri mv. Og mange samfundsområder er – i forskellige blandinger – fordelt over alle fire samfundssektorer. Man skal samtidig være opmærksom på, at der er tale om en meget forenklet model af samfundets organisering. På det formelle juridiske plan kan man i de fleste tilfælde skelne mellem kommercielle, offentlige, frivillige og uformelle organisationer og fællesskaber, men ser vi på den måde, de fungerer på, er skillelinjerne ikke så skarpe. Mange organisationer befinder sig således i en grå zone mellem de forskellige samfundssektorer, og alle organisationer er i større eller mindre grad påvirket af de rationaler, der er styrende i hver af de fire samfundssektorer. Mange offentlige institutioner ledes i dag efter principper, vi normalt finder i den kommercielle sektor. Fx konkurrerer såvel skoler som sygehuse om “kunderne”, fordi der i princippet er frit skole- og sygehusvalg, og

den offentlige finansierings størrelse er bestemt af, hvor mange der benytter den pågældende institution. Omvendt er mange private virksomheder stærkt styret af lovgivning og offentlig regulering. Det gælder fx finansielle virksomheder og den primære sundhedstjeneste (privatpraktiserende læger). Cirklen i midten af figur 14 er en illustration af de frivillige organisationers reelle samfundsmæssige placering. Selvom organisationerne i princippet er frivillige, dvs. selvbestemmende og uden et kommercielt sigte, så er der mange af dem, der reelt er halvoffentlige eller i praksis fungerer som en kommerciel virksomhed. Fx er mange frivillige organisationer næsten hundrede procent offentligt finansieret, bl.a. de landsdækkende idrætsorganisationer, og andre organisationer adskiller sig kun fra private virksomheder derved, at overskuddet ikke kan trækkes ud af organisationen, bl.a. store motions-idrætsforeninger og visse eliteidrætsklubber. Mange af de frivillige organisationer befinder sig altså i den grå zone mellem den frivillige sektor og de andre samfundssektorer.

FIGUR 14

Samfundets organisering i fire samfundssektorer.



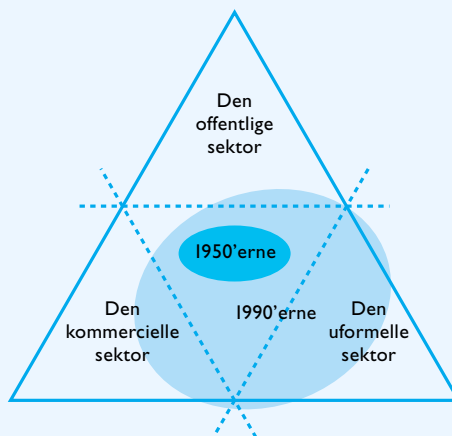
På trods af disse forbehold over for modellen, vil jeg benytte den til at illustrere udviklingen i idrættens organisering. Desværre findes der ikke undersøgelser af idrættens organisering for 40–50 år siden, men på baggrund af den viden, vi har, kan vi alligevel tegne et billede af udviklingen (figur 15). For omkring 50 år siden dyrkede unge og voksne næsten udelukkende idræt i foreninger. I 1950'erne eksisterede der ingen kommunale tilbud om idræt, der eksisterede kun få kommercielle tilbud til voksne i gymnastik og dans, og det var først fra slutningen af 1960'erne, at jogging, motionscykling og andre selvorganiserede motionsformer begyndte at vinde indpas. En helt anden sag er, at mange på dette tidspunkt fik motion og fysisk træning ved deres arbejde og under transport, men det ser vi bort fra i denne sammenhæng. I dag dyrker hovedparten af de idrætsaktive voksne bl.a. idræt "på egen hånd", dvs. alene eller i selvorganiserede grupper, og hver femte benytter kommercielle idrætstilbud. Men selvom selvorganiseret og kommercielt organiseret idræt er vokset stærkt, og andelen af de idrætsaktive voksne, der dyrker idræt i en idrætsforening, er faldet, er andelen af den voksne befolkning,

der dyrker idræt i en idrætsforening, alligevel vokset. Det skyldes, at idrætsforeningerne også har fået glæde af den stærke vækst i idrætsdeltagelsen, men væksten har været større under andre organiseringsformer.

Det interessante er, at udviklingen efter alt at dømme er forskellig for voksne og børn (figur 16). Svenske undersøgelser viser, at børn dyrker meget mindre spontan, egenorganiseret idræt, end de gjorde tidligere (Engström 1989). Vi ved endvidere, at i 1950'erne gik tre ud af fire børn på et tidspunkt i deres barndom til dans, som foregik i private, kommercielle danseskoler (Ibsen 1994). Endelig er den foreningsorganiserede børneidræt vokset meget stærkt. Det var først i 1960'erne, at foreningerne for alvor åbnede dørene for de yngre børn. Nedenstående figur illustrerer udviklingen for børnene. Disse ændringer i idrættens organisering kan tilskrives et kompliceret samspil mellem en række faktorer, hvoraf jeg her vil pege på tre.

FIGUR 15

Ændringer i organisationsmønstret i voksen-idrætten.

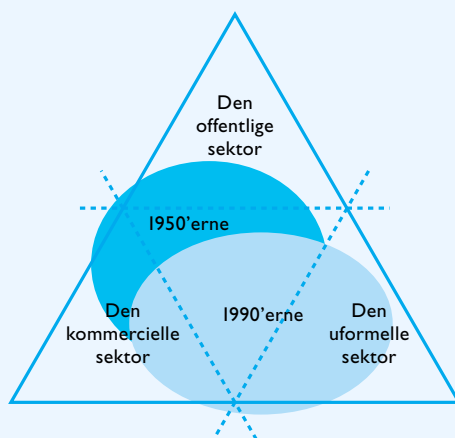


Ændringerne i organisationsmønstret hænger først og fremmest sammen med *ændringerne i aktivitetsmønstret*. De idrætsaktives valg af organisationsform er primært er bestemt af, hvilken idræt de ønsker at dyrke. De seneste tre årtier er der opstået en mere individualiseret form for idræt, hvor sundhed, udseende og velvære er de centrale mål, til forskel fra den traditionelle idræt organiseret i foreninger, hvor præstation og fællesskab er de centrale værdier. Undersøgelsen, som ovenstående figurer for idrættens organisering er hentet fra, viser, at begrundelser som sundhed og velvære tillægges meget større betydning end konkurrence, præstation og venskab, når de idrætsaktive skal begrunde, hvorfor de dyrker idræt (Ottesen og Ibsen 1999). Otte ud af ti er således “enig” i påstanden “*jeg dyrker idræt for at holde mig sund*”, og lige så mange tilslutter sig påstanden “*jeg dyrker idræt, fordi det er rart/sjovt*”. Derimod er det kun hver fjerde idrætsaktive, der svarer, at de dyrker idræt for “*...at konkurrere med mig selv (forbedre mine tider mm.)*”

eller for at “*... konkurrere mod andre*”, og tilsvarende er det kun hver fjerde, der dyrker idræt “*... fordi det skaber venskaber*” eller “*... for fællesskabets skyld*”. De mest udbredte idræts- og motionsaktiviteter er aktiviteter, der kan dyrkes individuelt og typisk dyrkes med sigte på sundhed og velvære, og som helt overvejende dyrkes på egen hånd (vandretur, cykling, jogging og svømning) eller i kommercielle motionscentre (aerobic og styrketræning). Den store vækst i disse aktiviteter hænger imidlertid sammen med en række *ændringer i den måde, vi lever på*. De fleste mennesker føler i dag et større tidspres, end man gjorde tidligere, fordi den reelle fritid er blevet kortere (når arbejdstid, transporttid og daglige opgaver i hjemmet er trukket fra), og fordi der er mange flere ting, vi gerne vil nå. Mange mennesker har endvidere en meget mere fleksibel og omskiftelig hverdag, end man havde tidligere. Det skyldes både skiftende arbejdstider, hensynet til de andre i familien (fx pasning af børn, hvis ægtefællen er ude at rejse) og mange andre interesser, som også skal tilgodeses.

FIGUR 16

Ændringer i idrættens organisering for børn.



Undersøgelsen viser, at "kort afstand" (= sparetid) og muligheden for at dyrke idræt på "forskellige tidspunkter" spiller en stor rolle for, hvor de idrætsaktive vælger at gå til idræt eller motion. Godt halvdelen af de idrætsaktive tillægger det stor betydning, at "*stedet, hvor jeg dyrker idræt, ligger tæt på, hvor jeg bor (inden for gå- eller cykelafstand)*", og en lige så stor andel svarer, at det har stor betydning, at stedet "*... giver adgang til at dyrke idræt på forskellige tidspunkter*". Derfor foretrækker mange at løbe en tur om morgenen eller gå i motionscentret efter arbejdstid, fordi det koster mindre tid og bedre kan gøres på forskellige tidspunkter, end hvis man går til idræt i en idrætsforening. Disse ændringer i hverdagslivet, og den måde, vi foretrækker at dyrke idræt på, kan forklare den store vækst i egen-organiseret og kommercielt organiseret idræt. Men trods tilbagegang i andelen af de idrætsaktive, der dyrker idræt i en forening, er foreningen fortsat den helt dominerende organisationsform i idrætten. Knap halvdelen af de voksne og to tredjedele af børnene dyrker i dag idræt i en forening. Det kan bl.a. skyldes, at kommunerne siden slutningen af 1960'erne har favoriseret den foreningsorganiserede idræt med en betydelig økonomisk støtte. Ifølge folkeoplysningsloven er kommunerne forpligtet til at stille kommunale faciliteter gratis til rådighed for idrætsforeningerne, refundere  $\frac{2}{3}$  af foreningernes udgifter til egne lokaler til aktiviteter for børn og unge samt støtte økonomisk efter nærmere aftalte regler i den enkelte kommune. Den samlede værdi af den offentlige støtte til idrætsforeningerne udgør omkring halvdelen af foreningernes samlede indtægter (Ibsen 1997), og dette betyder – alt andet lige – at det er billigere at gå til idræt i en idrætsforening end i et kommercielt motionscenter, der ikke modtager nogen form for økonomisk støtte fra det offentlige. Det er dog usikkert, hvor meget dette betyder for, hvor mange der dyrker idræt i en forening.

## NYE SAMARBEJDS- OG ORGANISERINGSFORMER I IDRÆTTEN

Flere analyser peger på, at udviklingen i samfundets organisering især sker i zonerne mellem de forskellige samfundssektorer: den offentlige sektor, den private sektor, den frivillige sektor og den uformelle sektor, og at et stigende antal organisationer ikke er så enkle af indplacere i en bestemt samfundssektor. En række offentlige institutioner er omdannet til aktieselskaber, hvor stat eller kommune dog ejer aktiemajoriteten, og konkurrerer på lige fod med private virksomheder; en række private virksomheder driver politisk definerede og offentligt finansierede opgaver; offentlige, private og frivillige organisationer går sammen om aktiviteter og opgaver, mv. Denne tendens finder vi også i dele af idrætten. På den ene side er grænserne mellem den frivillige organisering og den kommercielle organisering nærmest udvisket i en række eliteidrætsklubber. På den anden side karakteriserer det forsøgs- og udviklingsprojekter i idrætten, at de typisk gennemføres i et samarbejde mellem især frivillige og offentlige aktører og i nogle tilfælde også kommercielle aktører. Erfaringerne fra Det Idrætspolitiske Idéprogram (IPIP) viser således, at den dominerende organisationsform for de 152 støttede forsøgs- og udviklingsprojekter er samarbejde eller netværk mellem forskellige lokale aktører – dvs. at flere aktører står bag, eller at den ansvarlige organisation arbejder sammen med andre organisationer eller institutioner om projektet. I 70 % af projekterne er mindst én forening involveret, og i 46 % af projekterne er mindst én kommunal forvaltning eller institution involveret. Samarbejde med andre foreninger og kommunale institutioner findes også i den traditionelle foreningsorganiserede idræt, men der er i meget mindre omfang tale om samarbejde om konkrete aktiviteter og projekter, som vi finder i de fleste af projekterne, der er støttet af IPIP (Ibsen 2002). Samarbejdet i disse projekter har forskellig form.



1. I mange tilfælde er det et samarbejde mellem to eller flere foreninger og institutioner, fx
  - en daginstitution og en lokal idrætsforening, der går sammen om at etablere en idrætsbørnehave, dvs. en særlig forening for idræt, der på mange måder fungerer som en børnehave eller fritidsinstitution (i tæt samarbejde med institutioner eller som en integreret del af en institution), hvor børnene kan vælge mellem forskellige aktiviteter, som de er med til at bestemme
  - en idrætsforening, der står for en række idrætsaktiviteter efter skoletid i samarbejde med områdets fritidsinstitutioner
  - en forening, der tilbyder basket/boldleg for ni skolefritidsordninger en gang om ugen,
  - foreninger som præsenterer forskellige idrætsgrene i skolens idrætsundervisning med afprøvning af nye idrætsrekvisitter, hvorefter børnene får mulighed for at arbejde videre dermed i skolen eller i en forening
  - en børnehave, der benytter sig af en idrætsforenings instruktører og/eller lokaler til forskellige idrætsaktiviteter. Et eksempel derpå er en børnehave, hvor ti drenge i alderen 5-6 år fik træning i brydning en gang om ugen i en periode på fire måneder. Et andet eksempel er en ungdomsklub - hvor der kommer en del unge, der ikke er fysisk aktive - som i samarbejde med lokale idrætsforeninger tilbyder boksning, dykning og dans.

Erfaringerne fra disse projekter, hvoraf mange i skrivende stund endnu ikke er afsluttet, er for spinkle til at vurdere de forskellige samarbejdsmodellers styrker og svagheder. Det går dog igen i de fleste af projekterne, at målet bl.a. er at hjælpe børn i gang med at dyrke idræt i en forening og udvikle et samarbejde mellem forening og institution. Lederne af disse projekter vurderer dette samarbejde og perspektiverne deri positivt, men flere udtrykker også en skuffelse over manglende engagement fra enten pædagogerne i institutionen eller dele af for-

eningen (Ibsen 2002). Et sådant samarbejde om at tilbyde og udvikle idræt for børn og unge ser vi også initiativer til i Sverige og Norge. I Sverige har et samarbejdsprojekt i Bunkeflo syd for Malmø mellem den lokale skole og idrætsforening om styrkelsen af den fysiske dimension i børnenes liv skabt stor opmærksomhed, og omkring 1.000 skoler er i dag tilknyttet et netværk om denne samarbejdsmodel (se [www.bunkeflomodellen.com](http://www.bunkeflomodellen.com)). Denne model har inspireret Norges Idrettsforbund til i samarbejde med en Buskerud fylkeskommune (amt) at afprøve forskellige modeller for samarbejde mellem skole og idrætsforening (se [www.nif.idrett.no/buskerud](http://www.nif.idrett.no/buskerud)).

2. I andre projekter har kommunen det overordnede ansvar for idrætsaktiviteten, men gennemførelsen deraf sker i tæt samarbejde med en eller flere foreninger. Det er den gennemgående model for Sommerdans - en af de højt profilerede ideer, som IPIP har fostret - der er gennemført i København, Århus, Randers, Fredericia, Holstebro, Næstved, Odense og Hasle på Bornholm. I Århus er Sommerdans gennemført i et samarbejde mellem Fritids- og Kulturforvaltningen, Kulturhus Århus, Danseværket (paraplyorganisation for dans i Århus) og 9 forskellige danseforeninger i byen.
3. Der er også en række projekter, hvor samarbejdet sker i en projektgruppe med repræsentanter for en række lokale aktører, som vi ser i flere projekter til etablering af idrætslegepladser. De fleste af projekterne er etableret i et samarbejde mellem en række lokale aktører: kommunen, en lokal skole, en boligforening, lokale daginstitutioner, den lokale idrætsforening og erhvervsvirksomheder (primært ved at støtte økonomisk). Den enkelte organisation eller institutions specifikke interesse for oprettelsen af idrætslegepladsen synes at have været underordnet et fælles ønske om at styrke lokalsamfundet og børnenes muligheder for at lege og dyrke idræt (Skjerk 2002).

4. Endelig er samarbejdet i flere projekter blevet mere formaliseret ved dannelsen af en forening for de institutioner og foreninger, der deltager i samarbejdet. Det gælder fx flere projekter for socialt udsatte grupper. Under projektet *Bare fødder på asfalt*, der foregår på Idrætsfabrikken på Vesterbro i København, er der dannet to institutionsidrætsforeninger (Anderson 2002). Den ene er en forening for idræt for narkomaner på afvænningscenteret, som består af elleve institutioner fra forskellige områder af Storkøbenhavn, som hver betaler kr. 4.000 om året i kontingent. Denne foreningstype har nogle år været under udvikling på Vesterbro. På initiativ fra Studenter Settlementets Boldklub er der bl.a. dannet en børnehavedrætsklub, en fritidshjemsidrætsklub og en fritidsklubsidrætsklub. Den grundlæggende idé med institutionsidrætsforeninger er at skabe nye idrætsmuligheder, dér hvor mennesker findes, og gennem idrætsaktiviteter i institutionsregi at skabe kendskab til og interesse for traditionel foreningsdannelse og etablerede idrætsforeninger.

De mange forskellige projekter tegner konturerne af en anden – eller supplerende – måde at organisere idræt på i sammenligning med den traditionelle idrætsforening. Der er tale om “netværk” og “flydende organisering”, hvor strukturen undertiden kan være vanskelig at identificere, men hvor de eksterne relationer er af mindst lige så stor betydning som de interne. Det karakteriserer endvidere denne organiseringsform, at der er tale om et tættere samarbejde mellem det offentlige og det frivillige, hvor ingen af parterne dominerer, som vi fx ofte møder det i samarbejdet mellem den kommunale socialforvaltning og frivillige sociale foreninger (hvor kommunen ofte dominerer) eller i samarbejdet mellem den kommunale kulturforvaltning og idrætsforeningerne (hvor idrætsforeningerne dominerer). Men der er tale om en tydelig arbejdsdeling. Det offentlige finansierer og delvis kontrollerer, hvad pengene bruges til, mens foreningerne står for aktiviteterne og de konkrete projekter (Bundesen, Henriksen og Jørgensen 2001).

## HVORFOR NYE ORGANISERINGSFORMER?

Hvad kan forklare den meget tydelige tendens til samarbejde og netværk på tværs af foreninger og institutioner i de mange forsøgs- og udviklingsprojekter, som Idrætspolitisk Idéprogram har støttet? En mulig forklaring er selvfølgelig, at det har været et krav fra IPIP – bl.a. i bestræbelsen på at sikre lokal medfinansiering og forankring på længere sigt – eller at signaler om partnerskab og samarbejde har været så tydelige, at ansøgerne har indrettet sig derefter i håbet om at få støtte. Evalueringen af programmet kan dog ikke bekræfte, at det er den væsentligste årsag til netværksorganiseringen.

En anden nok så væsentlig forklaring er, at lovgivning og eksisterende institutioner (i bred forstand) i dag sætter en række grænser for, hvad man kan gøre og få støtte til. Derfor vil et sådant forsøgsprogram, der ikke har opstillet sådanne grænser, selvfølgelig tiltrække de, som søger at gennemføre ideer og aktiviteter, der går på tværs af de etablerede institutionelle grænser. En tredje forklaring er, at der ganske enkelt er tale om en ny måde at organisere sig på i det moderne samfund, hvor organisering i lige så høj grad handler om relationer og samarbejde mellem organisationer og institutioner som om intern organisering. Netværk er blevet en institutionaliseret norm for organiseringen af mange opgaver i det moderne samfund. En undersøgelse af lokale udviklingsgrupper og -projekter i Sverige finder det samme. Til forskel fra tidligere, hvor stærke værdier og ideologier (og dermed også konflikter og stærke modsætninger) og vertikale relationer spillede en central rolle for samfundets organisering, indretter vi os i dag i meget højere grad efter konsensusløsninger og horisontale netværk (Herlitz 2000).

Den sidste forklaring er, at samarbejde og netværk er en nødvendighed. Organisationer har specifikke mål, interesser, kompetencer og målgrupper, og derfor må de i mange tilfælde søge sammen med andre organisationer, der arbejder for de grupper, mål og aktiviteter, som man ikke selv kan dække. Idrætsforeningen, som ved noget om og er engageret i idræt, har svært ved på normal vis (annoncere hold og tilbud) at få sindslidende til at dyrke idræt i foreningen, medmindre de går i samarbejde med de institutioner og organisationer, som de sindslidende har tilknytning til. På den anden side har de sindslidende institutioner og organisationer ikke tilstrækkelig viden om og engagement i idræt til alene at stå for det.

## AFSLUTNING

Denne tendens til netværksorganisationer, partnerskab og brobygning mellem foreninger og offentlige institutioner rejser imidlertid nogle spørgsmål og problemstillinger, som bør undersøges nærmere.

For det første er det tvivlsomt, om disse nye samarbejdsformer kan få støtte fra Folkeoplysningsloven, som er forbeholdt frivillige foreninger, og hvis samarbejdet skal have støtte via de almindelige bevillinger til de kommunale institutioner, er det ikke sikkert, at det ligeværdige partnerskab kan opretholdes.

For det andet rejser en sådan brobygning mellem forening og skole/institution spørgsmålet, om samarbejdet på længere sigt fører til en udviskning af de særlige værdier og mål, som kendetegner henholdsvis det frivillige organiseringsprincip og det offentlige organiseringsprincip. Flytter foreningen ind i skolen eller sker det omvendte, og er det ønskeligt?

## LITTERATUR

Ahrne, Göran og Hedström, Peter (1999): *Organisationer och sambälle*. Studenterlitteratur  
Anderson, Sally (2002): *At bevæge sig - fra klient til individ*, rapport nr. 3 i evalueringen af IPIP, [www.ipip.dk](http://www.ipip.dk).

Bundesén, Peter; Lars Skov Henriksen & Anja Jørgensen (2001): *Filantropi, selvhjælp og interesseorganisering. Frivillige organisationer i dansk socialpolitik 1849 - 1990'erne*. Odense Universitetsforlag, 2001.

Engström, Lars-Magnus (1989). *Idrottsvanor i förändring*. Högskolan för lärarutbildning i Stockholm. Institutionen för pedagogik. Rapport 1/1989.

Herlitz, U. (2000): *Platsideologi. Bygderörelsen och demokratiska perspektiv i det postindustriella sambället*. Institut för regionalforskning. Rapport 119, 2000.

Ibsen, Bjarne 1994: "Vi vil have smil og glæde og pjat...." i: Ibsen, Bjarne og Jytte Kristensen (red.). *Sportsdans - i takt og utakt*. DHL/systeme.

Ibsen, Bjarne (1997): *Fordærver pengene foreningerne?* *Politica*, Nr. 1, Vol. 29: 49-61.

Ibsen, Bjarne (2002): Evaluering af Idrætspolitisk Idéprogram. Se [www.ipip.dk](http://www.ipip.dk)

Ottesen, Laila og Ibsen, Bjarne (1999): *Idræt, motion og hverdagsliv - i tal og tale*. Forskningsrapport. Institut for Idræt. Københavns Universitet, se [www.ifi.ku.dk](http://www.ifi.ku.dk), afdeling for historie og samfundsvidenskab, rapporter.

Ottesen, Laila og Ibsen, Bjarne (2000): *Børn, idræt og hverdagsliv - i tal og tale*. Forskningsrapport. Institut for Idræt. Københavns Universitet, se [www.ifi.ku.dk](http://www.ifi.ku.dk), afdeling for historie og samfundsvidenskab, rapporter.

Pestoff, Victor A. (1995): *Citizens as Co-producers of Social Services in Europe. From the welfare state to the welfare mix*. Stockholm University, School of Business. Research Report 1995:1.

Skjerk, Ole (2002): *Om adgang*. Rapport nr. 5 i evalueringen af Idrætspolitisk Idéprogram, se [www.ipip.dk](http://www.ipip.dk)

# KAN FORENINGSLIVET FREMME SUNDHEDEN I DANMARK?

Bjarne Ibsen – forskningsleder, Institut for  
Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning

## SAMMENFATNING

Regeringen vil gerne have foreningerne til i højere grad at deltage i folkesundhedsarbejdet. Men hvor meget kan vi forvente, at foreningerne kan og vil bidrage til sundheden i Danmark? For det første er antallet af foreninger og frivillige organisationer inden for sundhedsområdet vokset stærkt de seneste år, men det er næsten udelukkende patientforeninger og ikke foreninger for almen sundhed og forebyggelse. For det andet kan foreningens betydning for sundheden være, at fællesskab og engagement for en sag har en positiv indflydelse på sundhed. Undersøgelser viser imidlertid, at det overvejende er mennesker med stærke netværk, der melder sig ind i en forening. For det tredje kan det tænkes, at foreningerne i højere grad vil indtænke sundheden i deres aktiviteter, fx i form af en ryge-, alkohol- og madpolitik. Det er imidlertid tvivlsomt, om foreningerne vil det, fordi sådanne “politikker” vil forstyrre og måske splitte de meget afgrænsede fællesskaber, der karakteriserer foreningerne i dag. For det fjerde – og for idrætsforeningerne mest interessante – kan det tænkes, at foreningerne i højere grad kan tilbyde særlige sundhedsfremmende aktiviteter. Undersøgelser viser imidlertid, at sådanne idræts- og motionsaktiviteter først og fremmest dyrkes alle mulige andre steder end i idrætsforeninger, og de aktive deri er ikke særligt interesseret i de traditionelle foreningsværdier. Trods disse forbehold over for foreningernes muligheder for at bidrage til sundheden er der mange foreninger, som tager initiativer dertil. Inspireret af disse kan man skelne mellem to foreningstyper, hvor sundheden er i højsædet: “Serviceforeningen” og “Den inkluderende helseforening”.

## INDLEDNING

I efteråret 2002 offentliggjorde regeringen et nyt sundhedsprogram: *Sund hele livet*. Den centrale overskrift på programmet er “Det fælles ansvar”, og heri ligger en markant ændring i forhold til den tidligere regerings sundhedsprogram:

“Sundhed skabes i et sammenspil mellem den enkelte, familien, og de små og store netværk og fællesskaber, som den enkelte indgår i (...) Folkesundhedsarbejdet kan bedst udbygges og udbredes ved, at vi vedkender os vores ansvar og handler herudfra (...). I fællesskaberne er vi med til at skabe hinandens liv. Fællesskaberne – eller de små og store netværk – er med til at danne og forandre vores normer. Også når det gælder vores sundhedsadfærd – og det både i positiv og negativ retning (...). Den frivillige verden spiller en stor rolle i Danmark. For sundheden er det derfor vigtigt, at “foreningsdanmark” sammen med daginstitutioner, skoler, arbejdspladser m.v. påtager sig et medansvar for sundheden. Ved at tænke sundheden ind i deres aktiviteter og opgaver. Det sker allerede. Men der er næppe tvivl om, at der her kan være endnu mere at bidrage med (...). Regeringen opfordrer alle – og især den organiserede del af de lokale fællesskaber – til at tage de fælles udfordringer op” (Regeringen: Sundhed hele livet – de nationale mål og strategier for folkesundheden 2002-10. *Indenrigs- og Sundhedsministeriet, 2002.*

Som disse citater fra programmet viser, er der mange opfordringer og meget “moral” i programmet og meget lidt konkret om, hvordan man vil opnå det. Ingen kan være uenige i, at vi hver for sig og sammen har ansvaret for hinanden og derunder også for sundheden. Men forventningerne til fællesskaberne – og især “... den organiserede del af de lokale fællesskaber” – derunder ikke mindst foreningerne – bygger på nogle ideale forestillinger om disses karakter og fortræffelighed uden skelen til, hvordan foreningerne – og fællesskaberne – reelt fungerer i dag. Det er en af de få forskelle mellem det danske folkesundhedsprogram *Sund hele livet* og den tilsvarende Stortingsmelding for Folkehelsepolitikken i Norge: *Recept for et sunnere Norge*. Mens idrætsforeningerne nævnes flere gange som en vigtig aktør i det danske folkesundhedsprogram, er de overhovedet ikke nævnt i forslagene til, hvordan den fysiske aktivitet kan fremmes, i det norske program (Det Kongelige Helsedepartement 2002-2003).

Foreninger og frivillige organisationer har de seneste år oplevet en meget stor goodwill og bevågenhed fra såvel den offentlige sektor som de forskellige politiske afskygninger. De seneste eksempler derpå er vedtagelsen af *Charter for samspillet mellem det frivillige Danmark/ Foreningsdanmark og det offentlige*, kulturministerens nedsættelse af det såkaldte *Tæskehold* til at afdække barriererne mod foreningslivet og foreningernes fritagelse for at betale moms. Samtidig viser flere undersøgelser, at der bliver stadig flere foreninger, og antallet af frivillige vokser også (Ibsen 2001; Koch-Nielsen og Clausen 2002). Men i takt med den øgede opmærksomhed og velvilje over for foreningslivet og frivilligheden vokser forventningerne også dertil: Fx at fremme integration af indvandrere og udstødte grupper i samfundet, deltage i løsningen af sociale problemer, styrke demokratiet og lokalsamfundet og fremme folkesundheden.

Regeringens sundhedsprogram gør det dog ikke klart, hvordan man forestiller sig, at foreningerne og de lokale fællesskaber kan medvirke til en styrkelse af folkesundheden. Denne artikel er et forsøg på at tage denne diskussion op. For forenklingens skyld kan man skelne mellem to måder, foreningslivet kan bidrage til folkesundheden. Dels i form af særlige foreninger for sundhedsfremme, dels ved at foreninger i almindelighed fremmer sundheden ved den måde, de fungerer på, eller ved særlige aktiviteter og tilbud.

## FORENINGER FOR SUNDHED!

Historisk finder vi mange organisationer og bevægelser for sundhedsfremme – som regel uadskillelig fra diverse socialpolitiske mål. Fx *Julemærkehjemmet*, der blev oprettet i begyndelsen af 1900-tallet for at give udsatte børn sul på siderne; *Nationalforeningen til tuberkolens bekæmpelse*; *Afholdsbevægelsen*, hvis storhedstid var fra 1870'erne til 1930'erne; *Den Almindelige Danske Lægeforenings Cancerkomité*, dannet i 1904, som blev efterfulgt af *Kræftens Bekæmpelse* i 1928; *Spejdernes og Væbnernes Frivillige Bloddonorkorps*, dannet i 1932, der

tyve år senere gik sammen med andre bloddonorkorps om dannelsen af Danmarks Frivillige Bloddonorer (i dag *Bloddonorerne i Danmark*); dannelsen af Hjerteforeningen i 1962; osv. Selvom statens og kommunernes ansvar for og udgifter til sundheden er vokset meget stærkt gennem 1900-tallet, er antallet af foreninger, som tager sigte på sundhed, ligeledes vokset. I dag findes der et utal af foreninger for alle mulige sygdomme, og hver gang der stilles en ny diagnose eller et tilstrækkeligt antal mennesker finder ud af, at de har det samme problem, dannes en ny forening. For at give et indtryk af, hvad det er for foreninger, skal her nævnes nogle eksempler: Angelmanforeningen i Danmark, Danmarks Lungeforening, Danmarks Psoriasis Forening, Dansk Forening for Osteogenesis Imperfecta, Dansk Horton Hovedpineforening, Dansk Spielmeyer-Vogt Forening, FNUG – Foreningen af unge med gig, Foreningen for Fodsundhed, Gigtforeningen, Landsorganisationen Natursundhedsrådet, Miljø- og jordstråleforeningen i Danmark osv. (se [www.frivillighed.dk/centret/vejviser0.html](http://www.frivillighed.dk/centret/vejviser0.html)). Det skønnes, at der i dag findes ca. 350 landsdækkende foreninger på social- og sundhedsområdet. Sundhedsområdet er efter alt at dømme et af de samfundsområder, hvor der sker den stærkeste vækst i antallet af foreninger og organisationer. Patientforeninger, sygdomsbekæmpende foreninger og de – få – mere almene sundhedsfremmende foreninger spiller en meget stor rolle for sundheden i dag. Ikke for behandling eller som “forsikring”, men for information og rådgivning og som pressionsgruppe – ofte i stærk alliance med forskere og læger på området. Men selvom der således findes mange foreninger på sundhedsområder, er der på dette samfundsområde ikke samme tradition for at yde en frivillig hjælp til svage grupper, som der er på det sociale område (fx gennem en organisation som Kirkens Korshær) (Keiding 2001), selvom der de seneste år er taget initiativ til at fremme den frivillige indsats over for sygdomsramte mennesker

(fx projekter for frivillige på sygehuse organiseret af Kræftens Bekæmpelse og andre patientforeninger) (Maack 2003). Samtidig vidner disse organisationer også om noget karakteristisk ved udviklingen i den frivillige verden. For det første sker der en stærk differentiering og specialisering af den frivillige verden med fremvæksten af mange meget små organisationer for meget specifikke, afgrænsede mål. For det andet er disse foreninger og organisationer først og fremmest introverte, dvs. optaget af at varetage deres medlemmers interesser, give information om sygdommen, skabe større forståelse derfor, skaffe bedre offentlig støtte og mere forskning, yde støtte og hjælp til hinanden osv. For det tredje er det foreninger for sygdomme og i meget lille grad foreninger for “forebyggelse” og “generel sundhed” – selvom der da findes enkelte foreninger, der tager sigte på generel sundhedsfremme (fx en række livsstilsklubber oprettet under Dansk Firmaidrætsforbund, se Firmaidræt, nr. 1, 2003). Vi slutter os først og fremmest sammen i sådanne foreninger, når vi har fået et problem. Det er ikke “sundhedssagen” eller “folkesundheden”, der optager den enkelte forening. Det er den konkrete, meget specifikke sygdom – helt svarende til den enkelte idrætsforening, som er mere optaget af fodbold eller bordtennis end af idræt som en “sag”. Disse – moderne – foreninger er sjældent en del af en større sag eller idé, som fx kampen mod alkoholisme var tidligere, da en betydelig del deraf var stærkt forbundet med Indre Mission. Den fortsatte specialisering og differentiering af samfundet giver næring for foreningsdannelserne. De mange behov og interesser – og uenighederne derom – kan ikke varetages på en tilfredsstillende måde af hverken offentlige institutioner eller private virksomheder. Derfor dannes der foreninger. Det er i det mindste en væsentlig forklaring derpå. Men resultatet deraf er et stadig mere differentieret og specialiseret foreningsliv. Derved er der fare for, at helheden går tabt. De forskellige livssfærer bliver adskilt (se uddybende analyse af denne forandring af den frivillige sektor i Selle og Wollebæk 2002).



Sundhedsprogrammets forventninger til de lokale fællesskaber synes da heller ikke at være møntet på patientforeninger og særlige foreninger for sundhed. Det er snarere alle de lokale fællesskaber – og især den organiserede del deraf – som programmet har i tankerne. Hvordan kan man forestille sig, at foreningslivet mere generelt kan bidrage til folkesundheden?

### **FORENINGSLIV OG GODE SOCIALE NETVÆRK, SOM FREMMER SUNDHEDEN!**

For det første er det en udbredt antagelse, at gode sociale netværk, gode fritidsaktiviteter og engagement for en sag har stor betydning for vores trivsel og velbefindende. En række undersøgelser har således påvist, at individer med svage sociale relationer har en mere helbredsruende adfærd (rygning, stort alkoholforbrug, ingen motion mv.), større sygelighed og højere dødelighed end individer med stor social kontaktflade (Christensen 1999). Det er en almindelig antagelse, at såvel idræt som deltagelse i frivillige organisationer styrker fællesskabet og de sociale bånd til andre medlemmer. Idrætten antages således at kunne integrere individer i sociale grupper ved at skabe en vi-bevidsthed, give mulighed for identitet og ved at bekræfte sociale værdier og normer i gruppen (Heinemann 1986: 148). Tilsvarende antages det, at foreninger er særligt velegnede til at styrke de personlige netværk mellem deltagere og derigennem integrere dem i samfundet. Det forklares blandt andet med foreningens særlige karakteristika: det frivillige medlemskab, engagementet om et fælles mål eller en fælles interesse, den demokratiske og kollektive form samt afhængigheden af medlemmernes frivillige arbejde. Selvom såvel idrættens som foreningsformens legitimitet og særlige bevågenhed i høj grad baseres på disse antagelser, er der næsten ingen undersøgelser af påstandens gyldighed. Der er givetvis et – statistisk – sammenfald mellem et aktivt foreningsliv og sundhed,

men det skyldes muligvis, at de, der engagerer sig i foreninger, også lever mere sundt. Der er endvidere undersøgelser, som viser, at de, som søger foreningerne, især er mennesker med gode netværk, mens de, som har svage netværk, sjældent søger foreningen eller falder hurtigere fra (Ibsen 1999).

### **FORENINGERNE SKABER SUNDE RAMMER FOR FORENINGSLIVET!**

Dernæst kan man forestille sig, at foreningerne i højere grad medtænker "sundheden" i deres forskellige aktiviteter: sund mad i cafeteriet, forbud mod rygning i klubhuset og under aktiviteter og møder osv. Idrætsorganisationerne har ved flere lejligheder gennemført sådanne kampanjer for et "sundt klubliv", men det er uvist, om det har haft nogen effekt på foreningslivet, og om man fx spiser sundere og drikker og ryger mindre i foreningssammenhænge end i fx arbejds- og familiesammenhænge. Foreningslivets udvikling sætter spørgsmålstegn ved, hvorvidt foreningerne vil og kan gøre det. Når vi går hen i en forening, forventer vi ikke, at den dækker hele tilværelsen – eller blot en stor del af den – snarere tværtimod. Hvis formanden for idrætsforeningen står op og holder en politisk brandtale, føler vi, at det er en utidig sammenblanding af politiske holdninger og fodbold. Måske gælder det samme for sundheden. På arbejdspladserne taler man om, at det ikke passer til dansk mentalitet, at virksomheden blander sig i, om medarbejderne vejer for meget, ryger eller drikker, får for lidt motion osv. Det er en privat sag. Jeg tror, at det samme gælder i foreningen – måske i endnu større grad. Fx tror jeg ikke, at der er ret mange foreninger, der har indført rygeforbud i omklædningsrum og klubhuse, mens rygeforbud breder sig i offentlige institutioner, på arbejdspladser mv. I foreningerne vil et sådant forbud jo splitte os omkring vores lille fællesskab om fodbold eller gymnastik. Derfor er det tænkeligt, at sådanne udmeldinger fra regeringen bliver overhørt – hvis vi ser bort fra de store landsorganisationer, som har modtaget udspillet meget positivt og opfølgende forsøger at inspirere de lokale foreninger til at sætte sundhed mere på dagsordenen.

Der er en stærk tro på, at foreningen – som den “gode og moralsk rigtige” organisationsform – er den naturlige ramme om sådanne gode mål og opgaver. Denne tro bygger på en antagelse om, at foreningen udløser det bedste i os, den skaber samfundssind og et civilt engagement, interesse for andres ve og vel osv. Men foreningen er primært en organisationsform for en flok mennesker med bestemte interesser og mål, hvis indbyrdes forhold reguleres af nogle demokratiske normer og regler. Og det kan dybest set føre til hvad som helst: til kamp mod forurening og til kamp mod miljø, til kamp mod atomkraft og til kamp for atomkraft, til kamp for naturfredning og til kamp imod naturfredning (jægerforeninger), til kamp mod rygning og til kamp for rygning osv.

#### FORENINGERNE TILBYDER SUNDHEDSFREMMENDE AKTIVITETER!

Endelig kan foreningernes bidrag til styrkelse af folkesundheden gå ud på at tilbyde aktiviteter, som har et sundhedsfremmende formål. Dels i form af tilbud eller hold for grupper med særlige sundhedsproblemer, fx motion for overvægtige børn og unge (fx projekt “Herkules” støttet af Idrætspolitisk Idéprogram), træning for personer med svag ryg eller aktiviteter for personer med svagt hjerte (som især Hjerteforeningen tilbyder sine medlemmer). Dels i form af mere alment forebyggende motion som motionsgymnastik, aerobic, styrketræning, spinning og anden form for fitnessstræning, dvs. aktiviteter hvis primære sigte er motion til forskel fra de traditionelle idrætsaktiviteter, hvor sundhedsfremme i bedst fald er en sidegevinst. Flere danske undersøgelser viser, at sundhed er det vigtigste motiv for at dyrke idræt. Eller mere korrekt udtrykt: Det er det motiv, som flest nævner som en af flere begrundelser for at dyrke idræt og motion. Det er dog tænkeligt, at det er noget, man nærmest svarer pr. refleks, dels fordi sundhed er så tæt forbundet med idræt i den almindelige forståelse af begrebet, dels fordi vi helst vil begrunde vores adfærd med noget “fornuftigt” og “nyttigt” – det dur jo ikke,

at hedonismen tager for meget overhånd. Den næst mest brugte begrundelse for at dyrke idræt er nemlig, at det er rart og sjovt. Først derefter kommer de sociale begrundelser (“fordi det skaber venskab” eller “for fællesskabets skyld”), og helt i bund er de sportive begrundelser (“...at konkurrere med mig selv, (forbedre mine tider mm.)”, “... konkurrere mod andre”, ol.) (Ottesen og Ibsen 1999. Larsen 1996). En norsk undersøgelse viser i store træk det samme (Ulseth 2002).

Udviklingen i idrætsdeltagelsen viser da også, at vi i stigende grad dyrker en form for idræt, som især tager sigte på motion og sundhed. Set under et er gymnastik og beslægtede aktiviteter (aerobic i alle dens varianter, styrketræning og yoga/ afspænding) gået meget markant frem siden midten af 1970-erne, og denne fremgang er fortsat gennem 1990’erne. I 1975 angav 10 % af befolkningen over 15 år, at de dyrkede gymnastik og beslægtede aktiviteter. I 1998 svarede 27 %, at de gik til gymnastik, aerobic, styrketræning eller afspænding. Dertil kommer en vækst i andelen af den voksne befolkning, som dyrker jogging, fra 3 % til 15 % og i svømning fra 4 % til 18 % (Larsen 2003). Det er vel sådanne sundhedsfremmende aktiviteter, man gerne vil have endnu flere danskere til at praktisere, og forhåbningerne rettes især mod idrætsforeningerne.

Undersøgelserne viser imidlertid også, at disse idræts- og træningsformer, som især tager sigte på motion og sundhed, først og fremmest foregår under andre organiseringsformer end foreningen (figur 17). Under hver fjerde af de idrætsaktive i gymnastik og beslægtede træningsformer går til en eller flere af disse aktiviteter i en forening (Ottesen og Ibsen 1999).

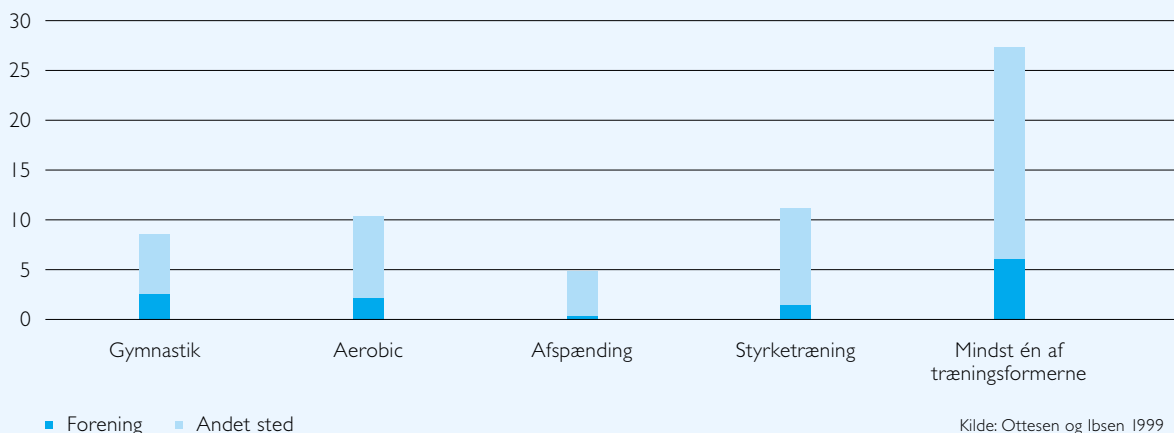
Det kan man udlægge på to måder. For det første kan forklaringen være, at de, som primært dyrker idræt for sundhedens skyld, ikke ønsker at gøre det i en forening. Det kan undersøgelserne imidlertid ikke bekræfte. De sundhedsrelaterede begrundelser for at dyrke idræt tillægges lige så stor betydning hos de aktive i foreninger som hos de idrætsaktive, der ikke er medlem af en idrætsforening. Den store forskel er, at foreningsmedlemmerne i idræts- og træningsformer, der er meget målrettet mod sundhed og fitness, tillægger det sociale langt større betydning, end de idrætsaktive under andre organiseringsformer gør. Det kan fortolkes på den måde, at nok dyrker medlemmerne af en idrætsforening idræt for sundhedens skyld, men det er andre motiver, der får dem til at vælge foreningen (Ottesen og Ibsen 1999).

Derfor kan forklaringen på den relativt lille andel inden for disse idræts- og motionsaktiviteter, som dyrker deres motion i en forening, være, at idrætsforeningerne har forsømt dette kæmpemarked. De har snorksovet, og derfor er de motionshungrende danskere søgt ud i skovene eller hen i helsecentre. Men så let er det nu ikke. Der er faktisk forholdsvis mange af

de idrætsaktive, som dyrker gymnastik, aerobic mv., der gør det i en forening, i sammenligning med det nærmeste udland – og her tænker jeg på Norge og Sverige. I Norge er der i dag flere kvinder, der dyrker aerobic eller fitness i kommercielle motionscentre, end der dyrker idræt i foreninger. Derimod er aerobic i foreninger ikke særlig udbredt i Norge, og de seneste 10 år er antallet af medlemmer i deres gymnastikforbund raslet ned. I Danmark er der endvidere noget, der tyder på, at mange flere gerne vil gå til aerobic, fitness, styrketræning og andre motionsaktiviteter i en forening, hvis der var mulighed for det. En ny undersøgelse fra et lokalområde uden for Roskilde viser, at 30 % af den voksne befolkning i dette område kunne tænke sig at få mulighed for at gå til styrketræning i den lokale forening, 13 % vil gerne gå til aerobic, 10 % til spinning og 11 % til afspænding. Det er kun ganske få, der svarer, at de foretrækker at dyrke disse aktiviteter under andre organiseringsformer (Ibsen 2002).

FIGUR 17

Andelen af de 16-75-årige, der dyrker gymnastik, aerobic, afspænding eller styrketræning opdelt på forening og andet sted (i %).



Kilde: Ottesen og Ibsen 1999

## KAN "SUNDHEDSIDRÆTTEN" INDPASSES I ET FORENINGSLIV?

Foreninger kan i princippet gøre hvad som helst – hvis de gider. Der er et stort, stort motions-hungrende publikum lige uden for døren, som gerne vil træne kroppen. Spørgsmålet er imidlertid, om foreningerne vil tage sig af det, og om det kan forenes med de traditionelle foreningsværdier. Kan en stærkt sundhedsorienteret idrætsaktivitet indpasses i et selvforvaltet, demokratisk fællesskab?

Foreningerne kan ikke tvinges til at tage nye aktiviteter op. Viljen dertil afhænger af, hvad de frivillige i foreningen brænder for. Vi ved, at de frivillige i landets idrætsforeninger i meget højere grad er optaget af konkurrenceidræt, end hovedparten af de idrætsaktive er. Mens tre ud af fire af lederne i idrætsforeningerne deltager i konkurrenceidræt (Larsen 2003), deltager kun hver fjerde af de idrætsaktive voksne i konkurrencer, turneringer og stævner (Ottesen og Ibsen 1999). Det er derfor tænkeligt, at en stor del af de frivillige først og fremmest er interesseret i denne del af idrætten og ikke særligt engageret i at igangsætte motionsaktiviteter for sundhedens skyld.

Men måske ændres dette billede, hvis en større andel af de mange motionister lukkes ind i idrætsforeningerne. Undersøgelserne viser imidlertid, at de, der dyrker gymnastik, aerobic og beslægtede træningsformer, er mindre foreningsmindede end idrætsaktive i idrætsgrene, der i mindre grad tager sigte på motion og sundhed:

- De er mindre interesseret i at gå til idræt i en forening.
- De accepterer i højere grad, at organisationen, som står for den idræt, de går til, tjener penge på det, og de foretrækker i meget højere grad at dyrke idræt på steder, som drives af lønnede ledere og instruktører.
- De tillægger det mindre betydning, at der er medbestemmelse og indflydelse på det sted, de dyrker idræt.

- De tillægger det mindre betydning, at der er et godt fællesskab og samvær, når de går til idræt.
- De foretrækker i højere grad at betale mere for at gå til idræt i stedet for at yde en frivillig indsats, og de er i mindre grad villige til at yde en frivillig indsats det sted, hvor de går til idræt (Ottesen og Ibsen 1999).

Undersøgelserne viser imidlertid også, at de, som går til sådanne aktiviteter i en forening, ikke afviger væsentligt fra andre idrætsaktive i foreninger, hvad angår holdningen til de centrale foreningsværdier. Det åbne spørgsmål er derfor, om den mindre foreningsmindedede holdning hos mange motionister er forklaringen på, at de fleste idrætsaktive i gymnastik, aerobic og beslægtede træningsformer har valgt at dyrke idræt andre steder end i en forening. Eller skyldes denne holdning hos mange motionister, at de ikke har erfaring med en forening, og derfor heller ikke har et forhold til disse foreningsværdier?

De seneste 10 – 15 år har mange idrætsforeninger taget aerobic op, og de seneste år er der også foreninger, der er har oprettet "motionscentre" for styrketræning, spinning mv. Nogle af disse drives udelukkende ved frivillig arbejdskraft. Det kan altså lade sig gøre at organisere motionsidræt – der hverken tager sigte på konkurrence eller opvisning – på foreningsspræmiser. Jeg tror imidlertid, at man kan fremme en "sundhedsidræt" i foreninger på to måder.

### Serviceforeningen

Den første måde går ud på at gøre foreningen mere "forretningsorienteret". Fx ved at

- ansætte en daglig leder – på hel- eller deltid
- til at stå for alle de daglige administrative opgaver
- ansætte dygtige instruktører på samme vilkår, som de konkurrerende motions-institutter, aftenskoler mv.
- give tilbud om motion på forskellige tidspunkter af dagen og ugen, som "medlemmerne" frit kan vælge imellem
- være service- og kunde-orienteret ved at lytte til medlemmernes ønsker og oprette de aktiviteter og tilbud, som der er efterspørgsel efter.

Foreningen vil fortsat være “medlemsbaseret”, selvom medlemskabet ikke spiller den store rolle for de aktive, og den vil fortsat være ledet af en bestyrelse bestående af frivillige valgt på den årlige generalforsamling. Men bestyrelsen har kun det overordnede besluttende ansvar uden daglige praktiske forpligtelser, som klares af den eller de ansatte. Og til forskel fra det kommercielle motionsinstitut er der ingen ejere eller aktionærer, der skal tjene penge på aktiviteterne. Hvis foreningen får overskud, kan den bruge pengene på at investere i bedre træningsfaciliteter eller redskaber, sende instruktørerne på kursus, lave spændende arrangementer for medlemmerne eller gøre noget for at få flere børn til at gå til idræt. Foreningen indretter sig altså efter udviklingen på motionsmarkedet, men kan give en bedre service end den traditionelle gymnastikforening til en billigere pris end de kommercielle motionscentre. Derfor vil foreningen være attraktiv for “kunderne” – men ikke fordi de søger nogle specielle foreningskvaliteter, kun fordi den er bedre og billigere.

### Den inkluderende helseforening

Men hvis nu lederne og initiativtagerne har nogle idealer for idræt og motion i foreningsregi såsom fællesskab, demokrati, frivillighed og fælles ansvar. Er det muligt at realisere dette omkring nye træningsformer for sundhedsfremme. Tilsvarende “serviceforeningen” må denne forening også give mulighed for at gå til træning på forskellige tidspunkter, der passer ind i den enkeltes omskiftelige hverdag – fleksibilitet er et nøgleord. Faste træningstider på faste hold udelukker fra starten mange. Derfor må “holdfællesskaberne”, som kendetegner den traditionelle gymnastik, afløses af mere frit valgte fællesskaber, hvor man går til motion sammen med et par veninder, men ikke nødvendigvis på samme tidspunkt og på samme hold fra gang til gang.

Endvidere må de fysiske rammer gøres mere hyggelige og indbydende, end vi kender i de fleste gymnastikforeninger. De gamle gymnastiksale med kolde baderum er i sig selv en vigtig årsag til, at mange fravælger foreningen. Foreningen skal i højere grad være et “sted” end en “organisatorisk ramme”. Det er “stedet”, der samler medlemmerne, det er her, man mødes med andre, før og efter træningen, det er her, man bliver hængende lidt efter træningen, fordi der er så hyggeligt, og fordi man kan sidde og læse lidt, få en sludder med en veninde og gå i dampbad eller i solarium. Jamen kræver alt dette ikke en masse arbejdskraft, ansættelse af folk osv.? Ikke nødvendigvis. Der er i dag foreninger, der har oprettet fitnessafdelinger, hvor folk kommer for at træne i bl.a. spinning og styrketræning, som udelukkende drives ved frivillig arbejdskraft. Hvis “stedet” og “miljøet” er spændende, kan man også få folk til at stå i cafeen og stå for arrangementer.

Ud over “træning til musik” skal foreningen også give tilbud om andre individuelle træningsformer – fitness, afspænding mv. Og stedet må gerne have blade om træning, sundhed og samliv. Foreningen skal afholde foredrag eller cafédiskussioner om emner, der relaterer sig til sundhed, krop, bevægelse og fysisk aktivitet, og med mellemrum får medlemmerne mulighed for at prøve andre træningsformer – fx tango, mavedans og capoeira.

Foreningen – eller “stedet” – skal give mulighed for, at grupper kan benytte lokalerne til selv at organisere træning uden en formel træner – som man gør på mange arbejdspladser og i boligforeninger – og vejlede gruppen deri. Gruppen kan så selv “booke” sig inden for de tidsrum, hvor lokalerne er afsat til “fri træning”.

Til forskel fra “serviceforeningen” er indflydelse, medansvar og frivilligt engagement bærende principper. Aktiviteterne må udspringe af medlemmerne lyst og engagement, og når lysten til en aktivitet er forsvundet, ja så skal den høre op. Men det kræver nytænkning at gennemføre det. Et dynamisk “sted” for dyrkelsen af kroppen forvaltet af medlemmerne selv.

## LITTERATUR

Christensen, Ulla (1999): *Motionsaktivitet og socialt netværk – en evaluering af et lokalt interventionsprojekt*. Ph.d. -afhandling. Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, og Københavns Sundhedsforvaltning.

Det Kongelige Helsedepartement (2002-2003): *Stortingsmelding nr. 16. Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken*.

Heinemann, Klaus (1986): *Grundbog i idræts-sociologi*. Bogforlaget DUO Aps.

Ibsen, Bjarne (1999): Vi har det så godt sammen, men hvorfor skal det være en forening? i: Hansen, Bent (red.): *Ældre i bevægelse – København. Resultater og erfaringer af et utraditionelt samarbejde mellem den frivillige og offentlige sektor*. DGI Storkøbenhavn og København Sund By.

Ibsen, Bjarne (2001): *Omfanget af og boldningen til frivilligt arbejde i idrætsforeningerne i Danmark*. Notat udarbejdet til Kulturministeriet. Se [www.ifo-forsk.dk](http://www.ifo-forsk.dk)

Ibsen, Bjarne (2002): *Idræt i Vindinge*. Institut for Forskning i Idræt og Folkelig Oplysning, Vindinge Idrætsforening og DGI Roskilde Amt. Se [www.ifo-forsk.dk](http://www.ifo-forsk.dk)

Keiding, Peter (2001): *De frivillige udgør en overset ressource i sundhedsvæsenet*. Ugebrevet Mandag Morgen, 2. december 2001.

Koch-Nielsen, Inger og Jakob Dalsgaard Clausen (2002): *Værdierne i det frivillige arbejde*. I Gundelach, Peter. *Danskernes værdier 1981-1999*. Hans Reitzels Forlag.

Larsen, Knud (2003): *Idrætsdeltagelse og idrætsforbrug i Danmark*. Forlaget KLIM (i trykken).

Maack, Sussi (2003): *Flere frivillige på danske sygebuse – er vi klar til samarbejdet?* Foredrag på konference afholdt af Kræftens Bekæmpelse den 6. november 2002.

Ottesen, Laila og Ibsen, Bjarne (1999): *Idræt, motion og hverdagsliv*. Institut for Idræt, Københavns Universitet. Se [www.ifi.ku.dk](http://www.ifi.ku.dk) (afdeling for historie og samfundsvidenskab, rapporter).

Regeringen (2002): *Sund bele livet – de nationale mål og strategier for folkesundheden 2002-10*. Indenrigs- og Sundhedsministeriet.

Selle, Per og Dag Wollebæk (2002): *Det nye organisasjonsamfunnet – demokrati i omforming*. Fagbokforlaget, Oslo.

Ulseth, Anne-Lene Bakken (2002): *Rekreasjon eller prestasjon? Kvinner og menns begrunnelser for å trene*. I Seippel, Ørnulf (red.). *Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn*. Novus Forlag, Oslo.



# HVERDAGSBEVÆGELSER

Af Dorthe O. Andersen – konsulent,  
Danmarks Idræts-Forbund (DIF).

## SAMMENFATNING

DIF's indlæg drejer sig om idrættens rolle som kvalificeret partner i hverdagens sundhedsfremmende netværk. Begrebet "Hverdagsbevægelser" introduceres og eksemplificeres inden for institutioner, skoler, uddannelser, arbejdspladser, transport og fysiske omgivelser. Idrætsforeningernes rolle som samarbejdspartner gennemgås, og en række nye tiltag foreslås. Såvel regering som kommuner og idrætssystem skal forestå disse tiltag, idet ingen af parterne kan gøre det alene. Endelig fremstilles indholdet oversigtligt i 2 modeller.

## INDLEDNING

Dette indlæg drejer sig om idrættens nye rolle som kvalificeret partner i hverdagens sundhedsfremmende netværk. Selvom denne tankegang endnu mange steder opfattes som fremmed, så er det oplagt, at de frivillige idrætsforeningers nærhed til befolkningen er et potentiale, der bør udnyttes og udvikles også uden for foreningernes egne rammer. Regeringens udspil "Sund hele livet" lægger netop op til, at foreningerne samarbejder med hverdagens aktører, når disse aktører tager initiativer til mere fysisk udfoldelse.

Hverdagsbevægelser – det er dem, det drejer sig om. De bevægelser, vi er tvunget til at gøre i hverdagen for at komme til og fra, for at kunne fungere i institutionen, skolen eller på uddannelsen eller arbejdspladsen.

Det kniber nemlig med at få fri tid til fysisk udfoldelse; flertallet af danskere er dagen igennem i gang med at transportere sig, uddanne sig (på forskellige niveauer) eller arbejde. De, der har lyst til og mulighed for det, er meldt ind i en idrætsklub eller dyrker idræt på egen hånd, når kalenderen tillader en time her eller en halv time der.

En time her og en halv time der kan være godt i sig selv – ligesom der heller ikke er noget i vejen med at være søndagsjogger, men det er sjældent godt nok. Anbefalingerne siger en halv time om dagen for voksne og en time for børn. Her kan man sige, at idrætsforeningerne er Mulighedernes land – her er næsten ubegrænsede muligheder for at få opfyldt kvoten. Problemet er bare, at mange ikke har tid til at få hverdagsbehovet opfyldt i foreningen.

Foreningen er rammen om langt mere end det daglige behov for bevægelse og opfylder mange sociale, fysiske, psykiske og identitetsmæssige behov. Sundheden i at deltage i en idrætsforening har næsten altid været set som en tillægsgevinst.

Selvfølgelig er det en meget vigtig gevinst, men motivationen til at deltage i en idrætsforening er tidligere udsprunget af andre behov.

Derfor synes DIF, at det er vigtigt at sætte gang i debatten om hverdagsbevægelsernes betydning som supplement til idrætsforeningernes indsats på området. Vi skal i idrætten være med til at pege på, hvordan vi kan integrere fysisk aktivitet i livet i institutioner og skoler, og på uddannelser og arbejdspladser samt ikke mindst i transportfunktionen. Og vi skal hjælpe til der, hvor det kan lade sig gøre.

Lad os tage det fra en ende af:

### Institutionerne

Vuggestue- og børnehavebørn er ofte den børnegruppe, der får rørt sig mest på en dag, hvis der er udearealer til rådighed eller i umiddelbar nærhed af institutionen. Det er dog ikke alle institutioner, der er så heldigt stillet. Når børnene bliver lidt ældre og kommer i skolefritidsordninger, bliver det endnu mere usikkert, hvor meget børnene egentlig får leget på en måde, der også indbefatter fysisk udfoldelse. DIF har netop nedsat en arbejdsgruppe, hvis formål er at tilskynde idrætsforeninger til i højere grad at engagere sig i samarbejdet med daginstitutioner og sfo'er. Arbejdsgruppen vil søge at udvikle forskellige modeller for sådanne samarbejder – i sin mest enkle form kan det dreje sig om videregivelse af ideer til aktiviteter, og i en udviklet form kan det blive til egentlige tilbud til bestemte børnegrupper i foreningen. Dette sidste kræver ofte et udviklingsarbejde i foreningen, jfr. desuden senere afsnit om uddannelse af idrætsledere og trænere.

### Skolen

DIF har i mange år været med til at arbejde for flere idrætstimer i folkeskolen og vil fortsat gøre det, men hvorfor ikke tage skridtet videre og pege på muligheden for at visitere børn til bevægelse. Andetsteds i denne antologi omtaler

Undervisningsministeriets konsulent Folkeskolelovens §3, stk.3 som en mulighed for at skaffe ressourcer til dette. Læsesvage børn visiteres til ekstra- eller specialundervisning, hvad med bevægelsessvage børn? DIF finder det vigtigt at afprøve muligheden for at visitere børn til fysisk aktivitet uden at stigmatisere dem. Der må gøres de samme overvejelser som for de boglige fags vedkommende: Mon ikke risikoen for at stigmatisere overgå af konsekvenserne ved ikke at gøre noget? Dertil kommer, at den del af de bevægelsessvage, der er overvægtige, i forvejen er meget synlige. Det er her meget vigtigt, at de voksne, der skal arbejde for at bringe mere og bedre bevægelse ind i de bevægelsessvage børns hverdag, er kompetente til arbejdet. Selv en faguddannet idrætslærer vil have brug for kurser i aktivering af disse børn for at have de nødvendige forudsætninger – spørgsmålet er, om der skal gøres noget målrettet for at give flere voksne disse forudsætninger? (Se også sidste afsnit i dette indlæg). En anden mulighed, DIF gerne ser udbredt, er "Projekt Skolesport". Projektet er omtalt i Dansk Skoleidræts indlæg i nærværende antologi, og DIF samarbejder med Dansk Skolesport (DS) om at udvikle nye foreningsformer og idrætstilbud i krydsfeltet mellem skole, elev og klub.

Lægger skolen vægt på, at have alle elever med samtidigt kan løsningen også være at indlægge en halv times frikvarter med udepligt midt på dagen. Ressourcemæssigt kræver dette kun opsynstimer.

### Uddannelserne

Ungdomsuddannelserne har sjældent været bragt på bane af politikerne i debatten om mere bevægelse i hverdagen. Den obligatoriske idrætsundervisning fra folkeskolen føres kun videre i gymnasiet; for de andres vedkommende overlades bevægelse til det frie initiativ. DIF mener, at unge på f.eks. de erhvervsfaglige grunduddannelser skal have et element af obligatorisk idræt. Det er her vigtigt at påpege, at det både drejer sig om fysisk aktivitet og teori, så de unge også bibringes en forståelse og bevidsthed om sundhedsadfærd generelt.

Derudover kunne alle ungdomsuddannelser med fordel indlægge en halv times frikvarter midt på dagen, hvor forskellige organiserede tilbud om fysisk aktivitet blev udbudt. DIFs eget ungdomsnetværk arbejder naturligvis løbende på, at kvaliteten i foreningernes tilbud til denne målgruppe gør det svært at sige nej til den frivillige idræt.

### Arbejdspladsen

De fleste voksne danskere tilbringer en stor del af deres vågne tid med at arbejde, og gruppen med stillesiddende arbejde vokser stadig. På den ene side er det godt, at teknologien giver os mulighed for aflastning i de fysisk meget krævende job – og vi skal bestemt ikke ønske os tilbage til en tid med flere tunge løft, skæve arbejdsstillinger osv. På den anden side er det meget svært at tilrettelægge arbejdet, så der kommer anden bevægelse i det end at gå lidt hen ad gangen, tage trappen et par gange osv. Der skal mere til: DIF mener, at de enkelte arbejdspladser bør have en sundhedspolitik, hvori motion indgår. Det er efterhånden almindeligt kendt med en alkoholpolitik, en rygepolitik osv. De mest fremsynede arbejdspladser har også sat stresspolitik på dagsordenen. Al den adrenalin, der pumper rundt i kroppen pga. alt det, vi skal nå på arbejdet og hjemme, får slet ikke afløb i fysisk aktivitet – selvom det er det, kroppen indstiller sig på ved stress. Det er der flere og flere, der bliver syge af, og beregninger viser, at det kommer til at koste både den enkelte, arbejdspladserne og samfundet mange ressourcer. Fysisk aktivitet løser i sig selv ikke de stressfremkaldende faktorer, men hvorfor ikke stresse af med fysisk aktivitet på arbejdspladsen? (Små arbejdspladser i samme lokalområde kan gå sammen eller få hjælp hos de store). Det behøver ikke at være noget med træningstøj og brusebad, en halv times travetur i frisk luft er nok. Og se bare, om ikke der

kommer flere visionære medarbejdere ud af det – der kommer i hvert fald flere sunde medarbejdere med mere overskud og energi ud af det. Derudover tør DIF godt vove den påstand, at her bliver det sociale fællesskab en tillægsgevinst. Det handler om, at ledelsen på en arbejdsplads viser interesse for personalets samlede liv, og at alle på arbejdspladsen tør tage et ansvar for hinanden. En arbejdsplads med sunde, socialt engagerede medarbejdere bidrager som regel også til den økonomiske sundhed på arbejdspladsen. Den fremsynede arbejdsgiver, der tør føre tanken ud i livet, vil givet opleve færre sygedage blandt medarbejderne. De offentlige kroner, der spares herved, kunne måske være en kickstarter til arbejdsgiveren?

### Transporten og de fysiske omgivelser

Vilkårene for at bevæge sig ved hjælp af muskelkraft til og fra institution, skole og arbejdsplads kan deles i sociale vilkår og fysiske vilkår. Den sociale virkelighed for f.eks. børnefamilier begrænser ofte tidsmæssigt forældrenes mulighed for at gå eller cykle med de børn, der skal følges, og for selv at bringe sig videre på arbejde. Det problem kan være meget svært at gøre noget ved. Men i DIFs egne undersøgelser af transport til idræt har vi kunnet konstatere, at en del af de forældre, der kører deres børn i bil, gør det af trafikikkerhedsmæssige årsager. Her mener DIF, at kommunerne har en meget vigtig opgave som fysiske planlæggere: Det drejer sig dels om at skabe sikre – evt. lukkede – stisystemer til brug for børns egen transport i gang eller på cykel, dels om at skabe korte veje mellem de områder, børnene bevæger sig. Muligheden for at cykle ad en cykelsti (og ikke dele transportbane med bilisterne) kan således meget vel være afgørende for, om børnene får tilstrækkelig daglig motion. Kommunernes Agenda 21 – forpligtelse (efter planloven) bør ikke kun ses som en forpligtelse til at forbedre miljøet via affaldsordninger osv. Agenda 21 omfatter også sociale og sundhedsmæssige forpligtelser, og en fysisk planlægning med udgangspunkt i at skabe

mere motionsvenlige transportveje (og cykel – parkering!) vil bringe kommunen nærmere såvel de sundhedsmæssige, som de miljømæssige mål. Ligeledes bør fritidsfaciliteterne placeres i gå- og cykleafstand fra boligområderne – ideelt set kan fritidsfaciliteter også deles, så skoler og institutioner benytter dem i dagtimerne og foreninger benytter dem i aftentimerne. Tillægsgevinsten ved korte, sikre transportveje er, at forældrene ikke skal bruge tid på at køre børnene – eller at “forældretiden” så kan bruges på at gå eller cykle sammen med børnene. De kommuner, der allerede har satset på omfattende stisystemer, beretter om glade medborgere! DIFs amtsudvalg har i en årrække bidraget med oplæg og kommentarer til amternes regionplanrevisioner. På kommunalt plan kan idrætssamvirkernes rolle udvides med en tilsvarende funktion, hvad angår kommune- og lokalplaner. De fysiske omgivelser i institutioner, skoler, uddannelsessteder, arbejdspladser og boligområder skal indbyde til aktivitet. Et godt snevejr kan få mange børn og voksne ud på bakkerne, man da vejrguderne er meget egenrådige, må de fysiske planlæggere – hjulpet af idrætten – træde til.

### Og så alligevel – idrætsforeningerne

Idrætsforeningerne er ovenfor benævnt Mulighedernes land – det er jo her, man rigtig kan slå sig løs med fysisk aktivitet. Men det er de færreste, der er i en overskudssituation, hvor det daglige motionsbehov kan opfyldes via foreningsdeltagelse. Langt de fleste aktive dyrker idræt i en forening en eller to gange om ugen og får som ovenfor nævnt også her dækket andre behov end de rent fysiske. Op mod to millioner danskere har selv fundet ind i en af landets 14.000 idrætsforeninger – og dem er DIF ikke så bekymret for. Flere statistikker viser, at de, der i forvejen er aktive, ofte også er dem, der føler sig tilskyndet til at dyrke idræt på egen hånd. Sammen med specialforbund og foreninger udvikler DIF løbende kvaliteten og variationen af tilbuddene til medlemmerne. Hvad skal idrætsforeningernes rolle så være i bestræbelsen på at få flere danskere til at bevæge sig mere? Idrætsforeningerne kan først

og fremmest være samarbejdspartnere i de ovenfor nævnte sammenhænge. Og dermed lever de op til regeringens ønske om at indgå i kvalificerede partnerskaber med nye spillere inden for den forebyggende sundhedsindsats. De kan stille med erfaringer og mandskab (i et selvdefineret, frivilligt omfang), når institutioner, skoler og arbejdspladser har brug for en hjælpende hånd, og når kommunen skal have input og ønsker til den fysiske planlægning. Idrætsforeningernes frivillige ledere og trænere har i forvejen mange opgaver i selve foreningen og kan ikke pålægges yderligere opgaver af det offentlige, specialforbundene eller DIF. Men i mange foreninger findes der alligevel frivillige, der brænder for at gøre en ekstra indsats for f.eks. inaktive børn, ivrige ældre eller andre specielle målgrupper. Og flere foreninger har i en årrække haft sådanne tilbud eller er godt i gang med at etablere projekter, der bl.a. arbejder med udvikling af nye rekrutteringsformer. Det er det andet aspekt, DIF forstår ved at kalde idrætsforeningerne for Mulighedernes land.

Man kan sige, at dette indlæg handler om et spektrum, hvor der i den ene ende befinder sig de tvungne bevægelser – de bevægelser, vi synes, skal indarbejdes i hverdagen – og i den anden ende befinder sig Mulighedernes land – der hvor der gøres noget ekstra, fordi frivillige ildsjæle knokler løs med deres mission. Men lige såvel som det kræver forudsætninger af de voksne, der skal tage sig af visiterede børn i skolesystemet, kræver det også forudsætninger af idrættens ledere og trænere at tage imod særlige målgrupper – især hvis det er målgrupper med sociale problemer i bagagen. Den nye mulighed, læger har fået for at henvise bl.a. svært overvægtige til motion (via recept), er en god idé, men det bør overvejes, hvordan kompetencen til at modtage disse patienter sikres, når der henvises til frivillige foreninger.

Spørgsmålet om at gøre noget målrettet for at uddanne flere voksne til at tage sig af særlige målgrupper gælder således også idrætsforeningernes voksne. DIF har besluttet at tilbyde træneruddannelser på de fire niveauer beskrevet af ENSSEE (European Network of Sports Science Education and Employment) og tilbyder i dag allerede uddannelser på de to øverste niveauer. Det næstøverste niveau, som er DIFs Diplomtræneruddannelse indeholder både generel idrætsteori og specialforbundsundervisning. Det faglige niveau er på linje med og på nogle områder lidt over et linjefag i idræt på seminarier (med flere timer). Denne uddannelse kan DIF og specialforbundene sammen med eksterne faglige eksperter udvikle med henblik på at kunne uddanne trænere i foreninger til at tage sig af særlige målgrupper. Specialforbundenes bidrag vil i denne forbindelse kunne tage afsæt i de særlige uddannelser, de tilbyder inden for motionsområdet med f.eks. børn og ældre som målgrupper. I lyset af befolkningsudviklingen vil DIF således videre overveje at udvikle sit uddannelsessystem, så det i tilstrækkeligt omfang styrker de sundhedspolitiske målsætninger. Men DIF og forbundene kan ikke påtage sig denne samfundsopgave på egen hånd – det skal gøres i samarbejde med det offentlige og andre relevante samarbejdspartnere.

DIFs erfaringer er, at for at tilskynde foreninger til at gøre en ekstra indsats, skal staten, amtet eller kommunen finde nogle "gulerødder" frem. Det kan være en forbedring af de fysiske rammer for foreningen, eller det kan være et tilskud til uddannelse af ledere og trænere (f.eks. med henblik på at kunne udnytte den omtalte §3, stk.3) eller noget helt tredje, som kommunen aftaler med foreningerne ud over de muligheder, folkeoplysningsloven i dag rummer.

DIF mener, at regeringen bør gå forrest og vise sin vilje til sundhedsfremme. DIF skal her foreslå, at kulturministeren (evt. i samarbejde med andre relevante ministre) afsætter centrale støtte midler til lokale initiativer. Disse midler kan netop målrettes foreninger, der gør noget ekstra for at tiltrække målgrupper med særlige problemer. DIF kan så efter aftale med Kulturministeriet tilbyde ovennævnte uddannelse til tilskudsmodtagerne. Det kan dermed gøres til en

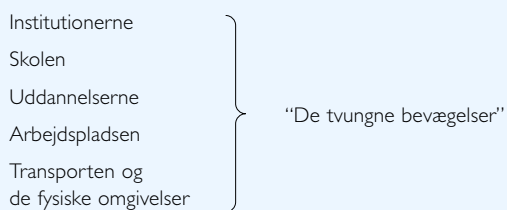
forudsætning at gennemføre uddannelsesforløbet for at sikre kvalitet og projektsucces.

DIFs visioner om mere og bedre bevægelse i hverdagen og i foreningerne er således langt hen ad vejen et oplæg til regeringen og kommunerne. Det er regeringens afgørelse, om der skal flere idrætstimer ind i uddannelsessystemet, ligesom det er et regeringsinitiativ, der skal til for at motivere arbejdsgiverne økonomisk til en aktiv sundhedspolitik. Ligeledes er det kulturministerens ansvar at afsætte puljemidler til lokale initiativer for særlige målgrupper.

Tilsvarende er det kommunerne, der har muligheden for at udnytte visiteringsmuligheden på idrætsområdet og for at tilskynde til uddannelse af kompetente voksne i det kommunale system til at håndtere opgaven. Det er også kommunerne, der skal styrke planlægningen af sikre, korte stisystemer, flerfunktionelle deleanlæg, fysisk indbydende hverdagsrammer og forskellige former for støtte til de foreninger, der vil gøre en særlig indsats.

Det er til gengæld foreningerne selv, der skal melde sig på banen som mulige samarbejdspartnere for institutioner, skoler, arbejdspladser og kommuner. DIF har nedsat en arbejdsgruppe med sundhed som indsatsområde og vil følge parternes arbejde tæt, være behjælpelig med at bringe forskellige parter sammen og samle op på de erfaringer, der allerede er gjort, og som forhåbentlig vil blive gjort i meget større målestok. Med en optimering af foreningernes rammebetingelser kan DIF også være med til at udvikle nye tilbud i forlængelse af de store samfundsmæssige opgaver, f.eks. aktivering af sundhedsmæssigt marginaliserede grupper. DIFs velkendte målsætning om idræt for alle får således nyt liv, når DIF samarbejder med offentlige og private partnere om at øge livskvaliteten for befolkningen.

## HVERDAGSBEVÆGELSER



Ildrætsforeningerne – **Mulighedernes land**

### Gulerødder

Forbedring af fysiske rammer

Tilskud til uddannelse af trænere og ledere

## OPLÆG TIL BESLUTNINGER

### Regeringen

- flere idrætstimer i uddannelsessystemet
- økonomisk motivation til arbejdspladser
- indgå partnerskaber om sundhedsfremmende initiativer

### Kommunerne

- visitering til fysisk aktivitet
- uddanne voksne i det kommunale system
- sikre, korte stisystemer
- flerfunktionelle deleanlæg
- fysisk indbydende hverdagsrammer
- støtte foreninger, der gør en særlig indsats

### Foreningerne

- melde sig som samarbejdspartner
- forpligte sig til uddannelse ved modtagelse af tilskud

### DIF

- arbejdsgruppe med sundhed som indsats
- bringe partnere sammen
- samle op på erfaringer
- udvikle uddannelse målrettet mod trænere, der skal modtage sundhedsmæssigt marginaliserede grupper



**IDRÆT FOR ALLE**



# FORSKELLIGE IDRÆTSKULTURER. ÉN IDRÆTSPOLITIK?

Af Søren Møller – landsformand, Danske  
Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI).

## SAMMENFATNING

Det giver ikke længere mening at tale om “idrætten” i Danmark. Idræt er mange ting, og forskellige idrætskulturer eksisterer side om side. DGI er forpligtet på den del af foreningsidrætten, som har fokus på de kulturelle værdier ved befolkningens deltagelse i foreningslivet. Artiklen præsenterer en aktuel model for den folkelige idræt og giver indblik i en række udviklingstemaer, som samlet udgør en fælles dagsorden for DGI's arbejde i de kommende år. Afslutningsvis præsenteres DGI's nye lederuddannelse “en stærk frivillig leder” og en række særlige initiativer på sundhedsområdet.

## EKSPLOSION I IDRÆTSDELTAGELSEN

I de sidste 25 år er idrætsdeltagelsen vokset i alle retninger. Det har ændret sig fra at være primært børn og unge til livslang idræt. Det har ændret sig fra primært konkurrenceidræt til at handle meget om motion og træning. Foreningerne startede mange steder med gymnastik og skydning. Siden kom fodbold, håndbold og andre sportsgrene på programmet. I 70'erne kom fitnessbølgen og i 90'erne var det adventure, der blev kodeordet. Den nyeste bølge er wellness, som kombinerer træning og afspænding og afstresning. De mange kulturer har ikke afløst hinanden, men eksisterer side om side, således at idrætsbegrebet er blevet langt bredere. Det giver faktisk ikke længere mening at tale om “idrætten” i bestemt form.

## KATEGORIER I IDRÆTSDEBATTEN

I idrætsdebatten har opdelingerne i henholdsvis elite- og breddeidræt og i foreningsorganiseret – uorganiseret idræt haft den største gennemslagskraft. Det vil være fornyende at udvikle disse opdelinger. Den største skillelinje går fortsat mellem den foreningsorganiserede idræt og idræt organiseret på anden vis. Men der er kommet nye initiativer og organisationsformer til, som kræver, at samfundet kan nuancere sit politiske modspil til idrætten. Man kan operere med følgende:

- Den foreningsorganiserede idræt
- Den professionelle idræt
- Den selvorganiserede idræt – hvor udøverne individuelt eller gruppevis dækker deres behov for idræt og motion uden brug af formel organisering
- Idræt som forretning – i form af serviceydelser, underholdning eller turisme
- Projekt-idræt – organiseret af myndigheder eller organisationer i forhold til særlige målgrupper
- Idræt i uddannelsessystemet.

## VINKLER I IDRÆTSPOLITIKKEN

Idræt er en kulturel aktivitet. Det vil sige en aktivitet, hvor deltagerne – bevidst eller ubevidst – udtrykker, bearbejder og indlærer mønstre og værdier i deres liv. Idrætspolitikken er dog præget af mange andre vinkler end den kulturpolitiske:

En sundhedspolitisk vinkel. I en snæver sundhedspolitisk synsvinkel er målsætningen, at befolkningen motionerer så meget og på en sådan måde, at man forebygger sygdomme. En halv times motion om dagen. I hvilket regi, det foregår, er underordnet

En erhvervspolitisk synsvinkel. Centralt for erhvervspolitikken er at fremme beskæftigelsen og at sikre frie og politisk acceptable konkurrencevilkår. På dette område kan man opleve, at foreningsaktiviteter bliver kritiseret for konkurrenceforvridning fra dele af erhvervslivet, som også arbejder med idræt. De private danseskoler er f.eks. kritiske over for, at foreninger som arbejder med dans, får lokaletilskud med baggrund i folkeoplysningsloven

En socialpolitisk vinkel. Idrætsdeltagelse er en kilde til social indlæring og kontakt for mange mennesker. Det giver næring til ønsker om at anvende idrætten som et særligt politisk middel i forhold til f.eks. handicappede, sindslidende, flygtninge og indvandrere, grupper af ældre m.fl.

Fra en kulturpolitisk vinkel er den foreningsorganiserede idræt den mest interessante. Der er ingen tvivl om, at traditionen for foreningsdannelse og selvforvaltning er en væsentlig forudsætning for det særlige ved det danske velfærdssamfund. Vi håndterer via foreningsdannelse mange behov og opgaver, som i andre lande varetages af staten eller markedskræfterne. Det danske samfund har brug for en civil sektor, hvor der sker en konstant og løbende bearbejdning og formidling af demokratiske værdier. Dette begrundes en kulturpolitisk prioritering af både foreningsidrætten og den selvorganiserede idræt.

## AKTUELLE FRONTER I FORENINGSIDRÆTTEN

Foreningsidrætten kan ikke – og skal ikke – rumme alles interesser og behov. Når det er slået fast, er der god grund til at overveje om foreningerne på den ene side er rummelige og fleksible nok, og på den anden side i tilstrækkelig grad kan fastholde grundlæggende foreningsværdier. Det er en idrætspolitisk udfordring for alle idrættens landsorganisationer.

Foreningsidrætten har to fronter. Den ene er overgangen mellem foreningsidræt og eliteidræt. Kan man fastholde en sammenhæng mellem bredde og elite i specialforbundene, eller vil de kommercielle interesser i dele af eliten løsrive dem fra resten. Styrkeprøverne mellem Divisionsforeningen og Dansk Boldspil Union er frontlinjen i denne konflikt. Vil afsmitningen fra eliten til den målrettede del af foreningslivet skabe sponsorevælde, konkursrytteri og kreative aflønninger til trænere og udøvere, som reelt gør det svært at opfatte dem som foreninger.

Den anden front er overgangen mellem foreningsidræt til det selvorganiserede og idræt som forretning. Er det konkurrenceforvridende virksomhed, hvis foreningen tilbyder samme aktiviteter, som man betaler for i helsecentret eller danseinstituttet? Hvor fleksible aktiviteter kan foreningslivet rumme, og hvor fleksible medlemsbegreber kan vi have, uden at foreningsbegrebet mister sit indhold?

For DGI er det et grundlæggende synspunkt, at foreningerne inden for grundlovens rammer må have fuld frihed til at tage de aktiviteter på programmet, de måtte have lyst til. Det bør være utænkeligt med en afgrænsning af aktiviteter med henvisning til, at disse emner også udbydes på erhvervsmæssige vilkår. Erhvervsliv og antal arbejdspladser er ikke altings målestok. Opgaver og aktiviteter, som tidligere udfoldede sig i familien eller foreningslivet, tilbydes nu af virksomheder. Det er fint nok, men bør ikke medføre indskrænkninger i foreningslivets handlemuligheder.

Samtidig er det afgørende, at en forening er en forening, når den kalder sig en forening. Det vil sige, at den har et formål og et sæt vedtægter, og at den er et nonprofitforetagende, som deltagerne har et medlemsforhold til. Det vil sige, at de betaler for et medlemskab og ikke per gang, de deltager i aktiviteten.

## IDRÆT OG IDENTITET

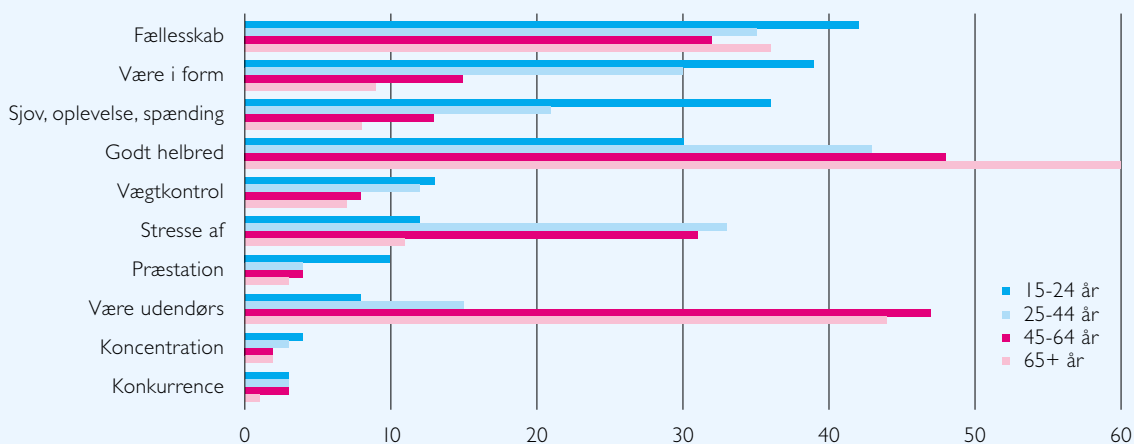
Idrætsudøvelse er en dannelsesproces, hvor personlige kropslige erfaringer gennemlevs inden for en given idrætskulturs normer, regler og menneskesyn. Samtidig er idrætten en af nutidens største leverandører til mytiske historier om tilværelsen, hvad enten myten er syndefaldet (f.eks. dopingmisbrugere) eller gudedyrkelsen (af f.eks. Mikael Laudrup). Den store mytefortæller er tv.

Idræt kan sætte hele det menneskelige følelsesregister i spil og appellere til både de ædle og de mere nedrige følelser i os. Både oplevelsen som publikum og deltager i idræt tematiserer modsætningerne retfærdighed – snyd, sundhed – sundhedsskadelig, medmenneskelighed – foragt, demokrati – diktatur, individualitet – fællesskab. Idrætten er således et bidrag til kulturel bearbejdning af helt centrale områder af vores tilværelse. Fra moderne psykologi ved vi, at det kropslige og de følelsesmæssige sider af vores personlighed har stor betydning for vores identitetsdannelse.

Dopingmisbrug, anoreksi, økonomisk spekulation og omgåelse af skatte- og momslovgivning er eksempler på, at vi ikke kan tage for givet, at de værdier, der indlæres i forbindelse med idrætten, altid er positive.

FIGUR 18

Grunde til at dyrke idræt (højest to) (i %).



Kilde: A Pan-EU survey on consumer attitudes to physical activity, body weight and health. EU-kommissionen, 1999.

## MOTIVER FOR IDRÆTSDELTAGELSE

I 1997 blev der i EU-landene gennemført en undersøgelse af de idrætsaktives motiver for at dyrke idræt. Som det ses af figuren nedenfor, var det “godt helbred” og “fællesskab”, som blev tillagt den største betydning. “Præstation” og konkurrence” spillede en langt mindre rolle. Lignende resultater blev opnået i den såkaldte “Holbækundersøgelse” fra 1996, hvor et antal aktive i Holbæk Kommune blev spurgt, hvilken betydning en række faktorer har for udøvelsen af deres primære idrætsgren.

Den olympiske idræt har mottoet: hurtigere, højere og stærkere. Men som man kan se af ovenstående, er det en forholdsvis lille gruppe, som har dette udgangspunkt for deres idrætsdeltagelse. Det folkelige modstykke til hurtigere, højere og stærkere må være sundhed, præstation (at gøre sig umage) og det sociale.

## EN AKTUEL MODEL FOR DEN FOLKELIGE IDRÆT

Modellen nedenfor udtrykker fem værdier: humanisme, demokrati, præstation ( at gøre sig umage), sundhed og det sociale, som sat sammen på denne måde er med til definere hinandens betydning. Man kan således ikke bare set bort fra en af værdierne uden at ændre konteksten for de fire andre. Begrebet er således et system af værdier. Hver af de fem værdier er en udfordring:

- Hvordan udvises respekten for hvert enkelt menneske?
- Hvordan udvikler vi demokratiet, så unge deltager i det?
- Hvad er rammerne for præstation?
- Hvordan forstår vi sundhed?
- Hvad er et godt socialt miljø?

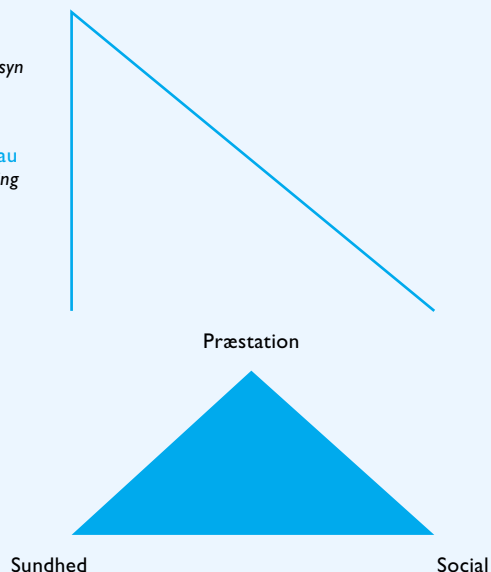
At ville arbejde med folkelig idræt betyder i denne sammenhæng, at man gennemtænker sin praksis i forhold til begrebet. Uanset i hvilke sammenhænge man arbejder med idræt, udstiller idrætten forskelle mellem os, forskelle i vores evne til koordinering, rytme, at læse spillet, styrke, hurtighed osv. Biologien er ubarmhjertig. Den har langt fra udstyret os med de samme evner. Afhængig af sammenhængen og

FIGUR 19

Ideologisk niveau  
*humanistisk menneskesyn*

Organisatorisk niveau  
*demokratisk organisering*

Praktisk niveau  
*idrætsaktiviteter*



målestokken er der forskel på vores værdi i forhold til den givne opgave – på idrætsbanen eller i livet. Heroverfor står et humanistisk menneskesyn, hvis kerne er, at vi stædigt må fastholde, at alle mennesker har lige stor værdi, når det kommer til stykket. Det er i dette spændingsfelt mellem virkelighed og ideal, at etikken udvikles og står sin prøve.

Ved DGI's verdenshold i gymnastik har vi valgt at lægge meget stor vægt på præstationen, men det må ikke ske på bekostning af sundheden. Uheld kan være ude, men belastningen skal afpasses efter, hvad vi kan byde en veltrænet krop, restitutionstiden skal være forsvarlig osv. Præstationen må heller ikke ødelægge det sociale element. Opgaven skal løses i fællesskab, og gensidig respekt og tolerance skal udvikles, så det bliver en social udvikling. Gymnasterne er ikke bare omrejsende statister, men besøgende i andre kulturer med udveksling af oplevelser og holdninger. Nok er der en manager og en leder, men den enkelte gymnasts holdninger og udsagn skal kunne indgå i debatten, og alle har ansvar for, at interesse modsætninger behandles og løses i et åbent forum. Opvisningen må aldrig blive vigtigere end hensynet til og omsorgen for den enkelte.

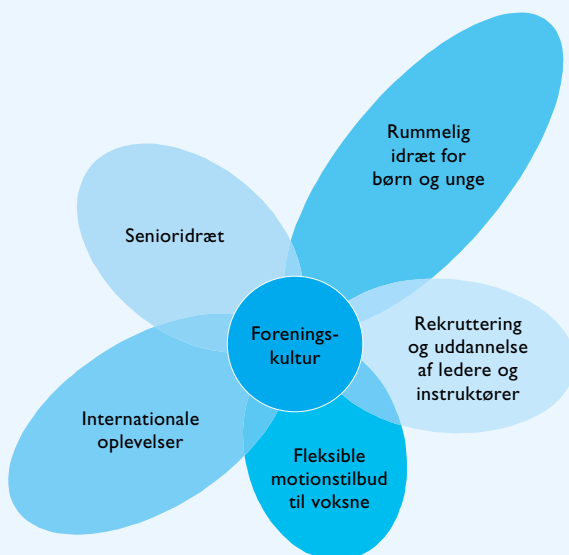
På et aerobic hold kan hovedmotivation være sundhed. Men for at opnå det bedste resultat, kan ambitionen om at gøre det godt og holde rytmen være vigtig for oplevelsen. Og fællesskabet, det opmuntrende ord eller det befriende grin kan være brændstof for motivationen. Hvis instruktøren er forberedt og engageret, skylder man hende feedback, frem for bare at blive væk, hvis man ikke kan lide formen eller indholdet. De to situationer er meget forskellige, men for dem begge gælder, at værdierne skal forvaltes i praksis og i forhold til hinanden.

Modsatningen til folkelig idræt er der, hvor individets værdi i gruppen afgøres af evnen til at præstere: hvor træneren kan diktere uden at skulle tåle modsigelse. Hvor resultatet er vigtigere end hensynet til og omsorgen for den enkelte. Idrætten afspejles, hvis præstation bliver resultatfiksering, hvis sundhed bliver til kropsfascisme, hvis det sociale bliver til "øl, fiske og hornmusik".

#### AKTUELLE HOVEDTEMAER FOR DGI'S ARBEJDE

På baggrund af det seneste årsmøde i DGI er det muligt at formulere en række udviklings-temaer, som samlet udgør en fælles dagsorden for DGI's arbejde i de kommende år.

FIGUR 20



## INTERNATIONALE OPLEVELSER DER SKABER MELLEMFOLKELIG FORSTÅELSE

Spændingsfeltet mellem den stærkt præstationsorienterede idræt og en idræt, som også er optaget af de sociale og sundhedsmæssige dimensioner og de kulturelle værdier i et frivilligt foreningsliv er ikke specielt dansk. Organisationer som UFOLEP i Frankrig, UMFI på Island, SOKOL i Tjekkiet og Deutscher Turner Bund har alle en historie, som er rig på fællestræk med DGI's.

Det internationale arbejde skaber eftertanke om vores egen kultur, og mødet med andre giver energi og inspiration til at udvikle vores idrætskultur. Tre hovedpunkter tegner sig her:

- Vi vil fortsætte udvekslingen af aktive og instruktører via et forgrenet netværk af lige-stillede internationale organisationer. Der bør være et tilbud om internationale erfaringer og oplevelser på alle instruktøruddannelser
- Vi vil tage del i europæiske ungdomsprogrammer, herunder det europæiske udvekslingsprogram for frivillige, EVS
- Vi vil fortsat arbejdet for en styrkelse af det civile samfund og foreningsliv i udvalgte områder i Afrika og Sydøstafrika via projektarbejde og kulturelt samarbejde, hvor vi også indgår i netværk af organisationer i samarbejdslandene og i Danmark.

## SENIORIDRÆT

Vi vil prioritere udviklingen af aktivitetstilbud, som er målrettet den stærke stigning i den ældre del af befolkningen – og den stærkt stigende idrætsinteresse i den ældre del af befolkningen. Mange steder har man haft succes med tværidrætslige tilbud til ældre i dagtimerne. Tilbud, som sjældent vokser ud af eksisterende foreninger, men starter som selvstændige projekter, som de ældre så overtager. Modellen er velkendt og bør spredes til langt flere kommuner.

Men ældre er jo lige så forskellige som andre mennesker, og det er ikke alle, som tiltrækkes af tværidrætslige tilbud. De ønsker måske at fortsætte med deres gymnastik, svømning, badminton – eller at begynde på det. Andre aktiviteter med stor tilslutning blandt ældre er petanque, kroket og dans og musik, og også boldspil er populært om end sjældent i de helt traditionelle udgaver.

## FLEKSIBLE MOTIONSTILBUD TIL VOKSNE

I det moderne samfund er der mange mennesker, for hvem det er svært at få tiden til at slå til – meget sværere end at få pengene til at række. Det er en væsentlig grund til, at mange vælger det selvorganiserede uden for foreningen eller helseinstituttet, hvor man kan komme når man vil. Men grænsen mellem den selvorganiserede idræt og foreningsidrætten er ikke et skarpt skel. Mange veksler mellem foreningen, det selvorganiserede og det kommercielle, og også i foreningsidrætten er der muligheder for at organisere arbejdet, så vi kan imødekomme den store interesse for udendørs motionsaktiviteter blandt voksne: motionsløb, motionscykling, havkajak, friluftsliv, rulleskøjter, idræts-cross osv. I klubber, som arbejder med motionscykling og løb, kender vi eksempler på, at de aktive kombinerer selvtræning med fællestræning og fælles arrangementer. Det er et spørgsmål om gode træningsmuligheder, fleksibilitet og variation i træningen og oplevelser i løb og forskellige tests.

## RUMMELIG IDRÆT FOR BØRN OG UNGE

Idrætsforeningerne har et godt tag i børn og unge. Et stort antal instruktører med hjertet på rette sted giver børn nogle andre oplevelser end dem, de får i institutioner eller i familien. Og børn har godt af at opleve forskellige voksne. Men i ungdomsårene falder for mange fra. Den farlige fase er der, hvor barndommens illusioner brister, og man må erkende, at man



aldrig kommer på førsteholdet- endsige landsholdet. Denne overgang falder ofte sammen med, at trænerens konkurrencementalitet vinder frem. Her, hvor der var allermest brug for legen, trænges det legende element ofte i baggrunden. Og kammeratskabet mellem de unge presses på netop det tidspunkt, hvor man er ekstremt følsom på, om man er sammen med dem, man helst vil være sammen med. Så vil nogle unge hellere være helt udenfor. Hellere vælge fra end blive valgt fra!

Fodbold og håndbold samler mange unge, men det er også her, frafaldet er markant. En del af frafaldet skyldes, at unge deltager i færre idrætsgrene, men en anden del skyldes, at de holder helt op. Det er et problem. Det er et problem, når legen og fællesskabet overskygges af klubbens ambitioner og synlige prioritering af de bedste. Det er et stort problem, hvis børnene bliver opdraget til at være krævende primadonnaer, hvis de er dygtige frem for at vise respekt for hinanden uanset evner. Så vil en del af de unge uvægerligt falde fra – også blandt de dygtige.

Vi har en særlig forpligtelse til at give børn og unge gode idrætsvaner som de kan trække på, både i foreningslivet og uden for, resten af deres liv. Men de gode idrætsvaner kan foreningslivet ikke vedligeholde alene. Det offentlige bør i højere grad give en hånd, når det handler om at skabe mere idræt i børns hverdag, og her kan kulturministeren blandt andet overveje følgende anbefalinger:

- Skolegårdene skal i højere grad invitere til aktivitet i frikvartererne.
- Skolernes hverdag kan omorganiseres så der bliver plads til tre lange udefrikvarterer om dagen – og dermed også bedre plads til børnenes egen leg.
- Lærernes efteruddannelse kan styrkes, så læreren på gårdvagt også kan tage initiativ til spændende lege.

- Der kan afsættes midler, som kan bidrage til at udvide samarbejdet og erfaringsudvekslingen mellem skolernes lærere og gæstelærere fra det frivillige foreningsliv – som måske skal frikøbes fra deres arbejde.
- En lignende ordning kan gennemføres for at styrke samarbejdet og erfaringsudvekslingen mellem personalet på skolefritidsordningerne og det frivillige foreningsliv.
- Skolefritidsordningerne kan få bedre adgang til de kommunale idrætsfaciliteter.

## FORENINGSKULTUR

I dag kan vi se en ændring af foreningsmønsteret. Der bliver færre lokale foreninger med tilbud inden for mange idrætter – og flere foreninger, som koncentrerer sig om en enkelt eller færre idrætter. Vi bevæger os fra “det lokale” til “det specialiserede”. Udviklingen er tydelig inden for blandt andet gymnastik og håndbold. Billedet af den danske idrætsforening er under konstant forandring.

Fra begyndelsen af 70'erne til midten af 80'erne øgedes antallet af idrætsforeninger fra ca. 9.000 til godt 13.000. I dag er der sandsynligvis 14-15.000 idrætsforeninger i Danmark. Det hænger blandt andet sammen med, at nye behov i idrætsverdenen fører til dannelse af nye foreninger – snarere end udvikling af de eksisterende. Medlemmerne stemmer i vid udstrækning med fødderne. Der er ikke langt fra utilfredshed med en eksisterende forening til stiftelse af en ny. Betegnelsen idrætsforening dækker over meget forskellige størrelser, hvad angår kultur og indhold.

Ændringen er gået fra lokale muligheder, der var tradition for at deltage i, til et marked af muligheder, man kan vælge at deltage i. Vores mulige radius for at vælge er økonomisk, trafikalt og kulturelt blevet meget større. Deltagelse i foreningerne bliver i højere grad et personligt valg, som man foretager flere gange i sit liv.

Derfor bliver klare signaler om værdier og kultur i foreningen vigtigere for rekrutteringen af medlemmer. Det understreger behovet for ledere og instruktører, som kan synliggøre de værdier, den pågældende forening bygger på. Foreningens kultur bygger i stadig mindre grad på traditionen. Den skabes af de mennesker, som er i foreningen.

## REKRUTTERING OG UDDANNELSE AF LEDERE OG INSTRUKTØRER

Nyere forskning viser, at der aldrig før er ydet så meget frivilligt arbejde i Danmark som i dag, og at det således ikke er reelt at tale om en generel rekrutteringskrise i foreningslivet. Der er heller ikke forskningsmæssigt belæg for den bekymring over ungdommens foreningsinvolvement, som jævnligt kommer til udtryk i den offentlige debat. Tværtimod. Det er gruppen af 16-24-årige, som er mest involveret i aktivt foreningsarbejde.

En sammenligning af resultaterne af to undersøgelser af idrætsforeningerne tyder heller ikke på, at der inden for idrætsforeningerne er sket et fald i det frivillige arbejde gennem 90'erne. Idrætsforeningerne bruger ikke flere penge på løn, antallet af frivillige er ikke faldet, og andelen af idrætsforeninger, som svarer, at de ofte har vanskeligheder med at finde nye frivillige til bestyrelse og udvalg, er ikke øget.

Det ændrer naturligvis ikke ved, at rekruttering er en vedvarende proces, som mange i foreningen skal tage del i. En af vejene er en grundig lederpleje. Det er kvaliteten af det samvær og det samarbejde, som finder sted, som er afgørende for evnen til at rekruttere nye ledere, for holdbarheden af lederne og for det "eftermåle", foreningen får blandt afgangende ledere.

Et element i en god lederpleje er uddannelse af lederne. I en række af DGI's amtsforeninger arbejdes med særlige unglederuddannelser, og de seneste par år har vi brugt mange ressourcer på udviklingen af en ny lederuddannelse.

## EN STÆRK FRIVILLIG LEDER

En stærk frivillig leder er en overordnet betegnelse for en ny lederuddannelse, DGI igangsatte i 2001. Uddannelsen er startet som et tilbud til de folkevalgte ledere i amtsforeningerne og findes nu også i en udgave, som henvender sig til de folkevalgte på landsplan. Senest er fire amtsforeninger gået sammen om at udvikle en lederuddannelse for de folkevalgte på lokalt plan. Uddannelsen rummer idræts- og organisationspolitiske emner, ledelsesmæssige emner og personlige værktøjer som f.eks. kommunikation, præsentation og formidling.

På amtsplan varer uddannelsen 50 timer fordelt over 4-5 måneder. Hele uddannelsen tager udgangspunkt i og retter sig mod den frivillige leders dagligdag i amtsudvalg og amtsforening. Undervejs i forløbet arbejdes med hjemmeopgaver, hvor den nye viden omsættes til konkret handling. Der veksles mellem teori og praksis, og der udvikles en viden, som også er brugbar i familie- og arbejdslivet. Endelig giver uddannelsen mulighed for at etablere nye og stærke netværk blandt frivillige ledere.

Hvert uddannelsesforløb rummer maksimalt 24 deltagere fra fem forskellige amtsforeninger. Deltagerne i de enkelte forløb udvælges, så der så vidt muligt er både nye og erfarne ledere, ledere fra forskellige idrætter og ledere, som enten er medlem af et idrætsudvalg på amtsplan, formand for et sådant udvalg eller medlem af amtsforeningens ledelse. I hver af de deltagende amtsforeninger findes en ressourcegruppe, som udvælger og motiverer amtslederne til deltagelse, følger og støtter undervejs og har ansvar for opfølgning i forhold til de enkelte deltagere. Uddannelsen blev i 2001 gennemført af 194 deltagere. Aldersgennemsnittet var 43 år. 47 % kvinder og 53 % mænd.

Uddannelsen af frivillige ledere på landsplan omfatter for tiden cirka en snes deltagere, og cirka 60 er i gang med forsøgsuddannelsen for folkevalgte ledere på lokalt plan.

## SÆRLIGE INITIATIVER PÅ SUNDHEDSOMRÅDET

“... det mulige kan være ikke alene unyttigt, men også skadeligt eller i det mindste grimt og uskønt ... den svenske gymnastik optager derfor ingen andre øvelser end dem, der har et bestemt mål, nemlig at udvikle menneskelegemet til kraft og sundhed ...”

Citatet er fra 1885 og hentet fra Kaptajn Norlanders præsentation af den svenske gymnastik i Højskolebladet. Diskussionen om idræt og sundhed har dybe historiske rødder, og også i dag må en folkelig idræt i alle tilfælde være forpligtet på en sundhedsmæssig dimension. Sundhed er med andre ord en dimension i alt idrætsarbejde i DGI. Men vi arbejder også med initiativer hvor det sundhedsmæssige spiller en særlig stærk rolle.

## MOTION PÅ RECEPT

I en række tilfælde vil patienter eller personer med høj sygdomsrisiko kunne reducere deres medicinforbrug eller udskyde påbegyndelse af medicinbrug i en periode, hvis de øger deres fysiske aktivitet. I andre tilfælde kan medicinen ikke undgås. Til gengæld vil det samlede sundhedsmæssige udbytte af medicin kunne øges, hvis medicinindtaget kombineres med øget fysisk aktivitet.

I Ribe Amt har man iværksat et forsøgsprojekt med motion på recept. Tilbudet indebærer, at patienterne informeres udførligt om motionens betydning for deres aktuelle helbred, og at de stimuleres til at øge og ændre deres fysiske aktivitetsniveau. Motionen udfoldes i første omgang på – eller i tæt samarbejde med – en motionsklinik med tilknyttede fysioterapeuter. I løbet af en behandlingsperiode på tre måneder vil man søge at styrke patientens evne til selv at tage ansvar for motionen, således at patienten ved afsluttet behandling føler sig overbevist om at vedkommende på eget initiativ kan dyrke motion. Efter afsluttet behandling på motionsklinikken udsluses patienten med anbefalinger og vejledning om, hvilke motionstilbud der er i nærmiljøet.

Projektets succes er blandt andet stærkt afhængig af et tæt samarbejde med eksisterende motionstilbud i området. DGI Ribe Amt støtter projektet og søger at bidrage på tre områder:

- At skabe overblik over eksisterende motionsstilbud i medlemsforeninger tilknyttet DGI.
- At forberede udvalgte medlemsforeninger på modtagelse af medlemmer som er i gang med eller netop har afsluttet et behandlingsforløb med motion på recept.
- At uddanne instruktører til at forestå motionsstilbud til den nævnte gruppe – enten på allerede eksisterende hold eller ved oprettelse af særlige “indslusningshold”.

Endelig er DGI Ribe Amt forberedt på behovet for erfaringsformidling til blandt andet andre dele af DGI, efterhånden som projekt Motion på Recept breder sig til store dele af det øvrige land.

## PLAY

DGI Storkøbenhavn har iværksat projekt PLAY, som er rettet mod overvægtige børn og deres forældre. Ønsket er at komme den svære fedme i forkøbet ved at skabe glæde ved et aktivt liv hos børn med begyndende overvægt. I medlemsforeningerne har man mulighed for at skabe gode og varige tilbud til overvægtige børn, der vil forbedre børnenes såvel fysiske som psykosociale velvære. Tilbud, der ikke kun knytter sig til de traditionelle idrætsgrene, men som i stedet spænder på tværs af idrætten og dermed kan sammensættes efter de overvægtiges specifikke behov. I idrætsforeningerne har børnene mulighed for at opnå de trygge rammer og den fællesskabsfølelse, der er nødvendig for at kæmpe imod overvægten.

Et af målene med PLAY er, at der medio 2003 er etableret mindst 10 nye hold for overvægtige børn i eksisterende idrætsforeninger i det stor-københavnske område. Efter at en forening har meldt sig som interesseret, tages der kontakt til de skoler, der ligger tæt på foreningen. I samarbejde med idrætslærere, klasselærere og sundhedsplejerske skabes kontakt til børn – og børnenes forældre – som kan være interesserede i at deltage i aktiviteterne.

Holdene kan både være for etablerede idrætsgrene og inden for nye aktiviteter baseret på bevægelse og leg. De enkelte hold mødes mindst én gang om ugen til et kontinuerligt idrætstilbud. Derudover er stævner og træf, hvor holdene mødes på tværs og konkurrerer inden for forskellige discipliner og lege. På de enkelte hold bliver der arbejdet med at etablere netværk blandt forældrene og at inddrage dem mest muligt i arbejdet med holdet – f.eks. ved deltagelse i træninger og madafstner efter træningen med et sundt måltid mad.

I forbindelse med arbejdet vil der blive udarbejdet en drejebog for, hvordan man organiserer aktiviteter for børn med begyndende overvægt, og afholdt kurser for instruktører, ledere, lærere og andre samarbejdspartnere.

Syv hold er foreløbig kommet i gang. Projekt-idéen vil muligvis også blive realiseret af DGI Århusegnen, og også DGI Midtjylland og DGI Nordvestsjælland har vist interesse.

## YDERLIGERE INFORMATIONER

DGI's hovedbestyrelse har i hæftet DGI mod 2010 lagt op til en grundlæggende debat om DGI's opgaver i de kommende år. Debatten er åben for alle interesserede, og hæftet kan findes på DGI's hjemmeside [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk). Hæftet kan også rekvireres ved henvendelse til DGIs landskontor på telefon 79 40 40 40. Oplysninger om DGI's lederuddannelse kan findes på [www.dgi.dk/lederuddannelse](http://www.dgi.dk/lederuddannelse).

# NÅR DER GÅR SPORT I JOBBET

Af Bo Isaksen – motionskonsulent,  
Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF).

## SAMMENFATNING

Motion på Arbejdspladsen (MpA) er en nyoprettet afdeling under Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF), hvis ide er at motivere og hjælpe arbejdspladsen, således at medarbejderne får dyrket minimum  $\frac{1}{2}$  times motion hver dag. Formålet er at nedbringe udgiften til sygefravær og øge medarbejdernes trivsel og velvære både fysisk og psykisk. Midlerne er at få implementeret en aktiv motionspolitik på hver virksomhed, at få oprettet en motionskoordinator på større virksomheder, at få mere motion ind i voksenuddannelserne og efteruddannelserne, at tilrettelægge motionskampagner som “Vi cykler til arbejde” og “Arbejdspladsen motionerer” samt at hjælpe alle virksomheder med alle tænkelige og utænkelige ønsker om motion.

Hos Firmaidrætten kan du dyrke idræt og motion med kolleger og familie på tværs af alder, idrætsgrene og kondital

Det er for længst fastslået, at idræt og motion er sundt for sjæl og legeme. Idræt og motion giver øget livskvalitet i form af større velvære og overskud til at klare dagens opgaver. I Dansk Firmaidrætsforbund (DFIF) skal idræt og motion også være en god oplevelse – og derfor er samvær et nøgleord i DFIF. Samværet er i centrum og er med til at give alle en god oplevelse. Derfor er firmaidrætten et godt alternativ til det traditionelle idrætsliv, for her kan du dyrke idræt og motion med kolleger og familie på tværs af alder, idrætsgrene og kondital.

## HVAD ER DFIF?

DFIF er en stor idrætsorganisation med over 340.000 aktive medlemmer fra talrige danske virksomheder. Fundamentet for DFIFs arbejde er 90 lokale foreninger i landets største byer, hvor den enkelte arbejdsplads er organiseret. Der findes over 8.000 firmaklubber over hele landet, og den enkelte firmaklub er med i en forening sammen med byens øvrige firmaklubber.

## HVAD KAN MAN DYRKE I DFIF?

Næsten alt. Aktiviteterne i DFIF finder sted i de lokale foreninger, der tilbyder en masse forskellige idrætsaktiviteter, lige fra fodbold, billard og badminton til aerobic, familiesvømning, motionsløb og lystfiskeri. På landsplan afvikler DFIF hvert år også flere landsdækkende motionskampagner og 12 DM stævner i firmaidræt.

## HVAD ER KENDETEGNENDE FOR FIRMAIDRÆTTEN?

DFIF's motto er idræt, motion og samvær. Firmaidræt er den familie- og motionsvenlige idræt, der ikke kræver den store træningsindsats fra deltagerne. Det er fællesskabet og samværet før og efter idrætsaktiviteterne der tæller, og ikke så meget hvem der vandt i dag.

## DANSK FIRMAIDRÆTSFORBUNDS IDEGRUNDLAG

Forbundets formål er gennem arbejdspladsen, familien og andre fællesskaber at stimulere interessen for idræt, motion og samvær.

Forbundets ide er at udvikle og tilbyde idræts- og motionsoplevelser til fællesskaber, hvor samværet har en central placering.

## HVORFOR MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN?

I regeringens nationale mål og strategier for folkesundheden 2002-10 "Sund hele livet"<sup>1</sup> er fysisk inaktivitet en af otte risikofaktorer, hvor målet er at antallet af fysisk aktive skal øges markant, og fysisk aktivitet skal være en naturlig del af hverdagen. Sund hele livet definerer også arbejdspladsen som en af de tre vigtigste miljøer der danner ramme om vores hverdag. Og endelig har fysisk aktivitet en positiv indvirkning på forebyggelsen af seks ud af otte store folkesygdomme som aldersdiabetes, forebyggelige kræftsygdomme, hjerte-karsygdomme, knogleskørhed, muskel- og skeletlidelser og psykiske lidelser.

Arbejdsmiljøinstituttet har i 2002 udgivet en rapport om arbejdsmiljø og fravær, hvor udgiften til det samlede sygefravær er opgjort til 117.000 årsværk svarende til et produktionstab på 35 milliarder kroner.<sup>2</sup>

1. Sund hele livet udgivet af Indenrigs- og Sundhedsministeriet sept. 2002  
2. Arbejdsmiljø og fravær af Chris Jensen, Thomas Lund, Robert Mousing, Martin L Nielsen, Merete Labriola, Her-man Burr og Ebbe Villadsen Kbh. 2002 side 9

Beskæftigelsesministeriet har i en rapport fra december 2002 set på udviklingen i udgiften til sygedagpenge fra 1993 og frem til 2002, hvor udgiften er steget fra knap 7 milliarder kroner i 1993 til knap 10 milliarder kroner i 2002. Alene i perioden 1999 til 2002 er udgifterne steget med ca. 20% eller 1,6 milliarder kroner.<sup>3</sup> Det er alarmerende tal som kræver en indsats. Vilhelm Borg, AMI, har i "Fokus på nærvær – om at forebygge og nedbringe sygefravær i staten" fra januar 2003<sup>4</sup> beskrevet forskellige metoder til at reducere og forebygge sygefravær, hvor fysisk aktivitet er en væsentlig indsatsfaktor.

## HVORDAN ER INTERESSEN FOR MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN?

I "Fra rod til rødder" af Finn Berggren m.fl fra 2001,<sup>5</sup> har man undersøgt interessen for motion på arbejdspladsen, hvor 81% af kvinderne og 76% af mændene ville være interesseret i et motionstilbud. Med hensyn til placeringen af eventuelle motionstilbud mener de fleste – nemlig 46%, at motionsaktiviteterne bør foregå i den lokale forening, men hele 37% kunne godt ønske at motionen foregik på arbejdspladsen. Det er i særlig grad ansatte på store arbejdspladser som ønsker at aktivitetstilbudene bliver placeret på selve arbejdspladsen. Således ønskede hele 48% af de ansatte på arbejdspladser med mere end 200 ansatte denne placering. Med hensyn til ønsker vedrørende organiseringen af motionstilbud er der ikke den store forskel blandt fem forskellige modeller. Organiseret som gruppeaktivitet topper med 48%, faste tidspunkter med 43%, tilknyttet instruktør 40%,

3. Rapport "Udviklingen i sygedagpenge, 199-2001" Beskæftigelsesministeriet dec. 2002 side 1 og 3

4. Fokus på nærvær udgivet af Personalestyrelsen jan. 2003 side 40

5. Fra rod til rødder – en holdningsanalyse af Finn Berggren, Thomas Skovgaard, Thomas Kaptain og Charlotte Worm Syddansk Universitet 2001

selvbestemt tidspunkt 39% og individuelle aktiviteter 32%. Dette fund giver anledning til at understrege at tilrettelæggelsen af motion på arbejdspladsen må vurderes fra gang til gang og jævnligt tages op til revurdering.

Generelt vurderer undersøgelsen at der er en markant interesse for motion på arbejdspladsen.

## MOTION PÅ ARBEJDSPLADSEN

Med ønsket om at styrke området, har Dansk Firmaidrætsforbund i 2003 oprettet en ny afdeling, der specielt skal varetage motion på danske arbejdspladser. Afdelingen har fået titlen "Motion på arbejdspladsen" (MpA). Denne afdeling får til opgave at løse de ønsker og behov for motion den enkelte virksomhed i Danmark har, uanset om det gælder indførelse af en motionspolitik, en aktivitetsdag, pusterumsaktiviteter, instruktøruddannelse, gå-hjem-møder eller indretning og varetagelse af fitness lokaler. Derudover skal den nye afdeling gøre virksomhederne opmærksomme på vigtigheden i den daglige motion gennem forskellige kampagner som "Vi cykler til arbejde", "Arbejdspladsen motionerer" og andre oplysningskampagner der fokuserer på 1/2 times daglig motion.

Ideen med MpA er, at motivere og hjælpe arbejdspladsen, således at medarbejderne får dyrket minimum 1/2 times motion hver dag.

MpA's overordnede mål er sammen med bæredygtige partnerskaber gennem motion

- At nedbringe udgiften til sygefravær på den enkelte virksomhed
- At øge medarbejdernes trivsel og velvære både fysisk og psykisk.
- At hæve middellevetiden og forbedre livskvaliteten.
- At leve op til vores sociale ansvar som et landsdækkende idrætsforbund.

MpA har opstillet nedenstående fokusområder, hvor DFIF gerne indgår i forskellige partnerskaber for i fællesskab at sætte fokus på motion på arbejdspladsen.

## MOTIONSPOLITIK PÅ ARBEJDSPLADSEN

På linie med en rygepolitik og en alkoholpolitik bør den enkelte arbejdsplads have en motionspolitik. Heri tilkender giver virksomheden hvorfor den mener motion er vigtig og hvad man aktuelt tilbyder sine medarbejdere. I folderen "Motionspolitik på danske arbejdspladser" giver MpA argumenter for hvorfor motion er vigtig samt hvordan man kommer i gang med motion. MpA står klar med råd, vejledning og praktisk hjælp vedrørende alt omkring motion på arbejdspladsen.

Se hele folderen på nettet [www.motion-fyn.dk](http://www.motion-fyn.dk)  
Relevante partnerskaber i denne sammenhæng kunne være Kulturministeriet, Indenrigs- og Sundhedsministeriet, Sundhedsstyrelsen, Beskæftigelsesministeriet, Amterne, LO/DA og relevante pensionskasser.

## MOTIONSKOORDINATOR PÅ ARBEJDSPLADSEN

Dansk Firmaidrætsforbund så gerne indførelsen af en motionskoordinator på arbejdspladser med over 20 ansatte. Denne koordinator skulle have til opgave at initiere motionstiltag på arbejdspladsen og hele tiden varetage motionsønsker og behov i overensstemmelse med den overordnede motionspolitik for den enkelte virksomhed.

Relevante partnerskaber i denne sammenhæng kunne være Beskæftigelsesministeriet, Arbejdstilsynet, Bedriftssundhedstjenester (BST) og LO/DA.



## MOTION I UDDANNELSEN

For at få implementeret motionspolitikken og motionskoordinatoren er det vigtigt at tilføre motionsundervisning i ungdoms- og faguddannelsen som en naturlig del af uddannelsesforløbet. Til eksempel burde uddannelsen på Social- og Sundhedsskoler, Tekniske skoler og Handelskoler også omfatte motionsundervisning, hvor de studerende får kendskab til de forebyggende egenskaber ved daglig motion og eksempler på, hvordan daglig motion kan implementeres på arbejdspladsen. Fagbevægelsens grunduddannelser omkring sikkerhed og miljø burde ligeledes indeholde et modul omkring motion på arbejdspladsen. Dansk Firmaidrætsforbund og MpA står også her klar til at indgå i et samarbejde om udvikling af relevant undervisningsmateriale til ovennævnte formål.

Relevante partnerskaber i denne sammenhæng kunne være Undervisningsministeriet, Beskæftigelsesministeriet, fagbevægelsens uddannelsessystem, amterne og kommunerne.

## ARBEJDSPLADSEN MOTIONERER

Dansk Firmaidrætsforbund har gennem 5 år sammen med Dansk Cyklist Forbund stået bag kampagnen "Vi cykler til arbejde" som opfordrer ansatte på arbejdspladsen til at cykle til arbejde. Kampagnen kører i 4 uger i foråret med over 105.000 deltagere.

I efteråret 2003 søsætter MpA en ny kampagne udfra samme koncept, men med titlen "Arbejdspladsen motionerer". Kampagnen opfordrer til at dyrke 1/2 times motion hver dag og lægger op til at deltagerne konkurrerer om hvem der i de tre uger har flest motionsdage. Sammen med kampagnen er der fremstillet forskellige plakater og postkort der på en sjov måde opfordrer til at dyrke minimum 1/2 times motion hver dag. Kampagnen er kørt som forsøg på Fyn i efteråret 2002 med stor succes og vil blive lanceret for resten af Danmark i ugerne 37-39 i 2003.

Se kampagnen på [www.motion-fyn.dk](http://www.motion-fyn.dk)

Relevante partnerskaber i denne sammenhæng kunne være Kulturministeriet, Sundhedsministeriet, Sundhedsstyrelsen og andre med interesse for området.

## PROJEKT MOTION PÅ FYNESKE ARBEJDSPLADSER

I august 2001 startede Dansk Firmaidrætsforbund i samarbejde med Fyns Amt, et projekt "Motion på fynske arbejdspladser" med det formål at øge antallet af fynboere som er fysisk aktive, således at en væsentlig større del af den fynske befolkning skal opfylde de officielle anbefalinger for regelmæssig fysisk aktivitet på 1/2 times motion daglig. Projektet har i væsentlig grad bidraget til at gøre det muligt for arbejdspladsen at tilbyde medarbejderne 1/2 times motion hver dag gennem udvikling af motionstiltag, motionspolitikker, pusterumsaktiviteter, motionskonkurrencer og mange andre motionstiltag der kan danne fundamentet for at få flere fynboere til at dyrke motion. Projektet har også formået at sprede budskabet omkring 1/2 times motion hver dag til hele Fyn gennem en meget solid mediedækning, hvor der som minimum hver 14. dag gennem 1 1/2 år har været en artikel, radioreportage eller TV reportage i de fynske medier.

Projektet er planlagt til at køre frem til udgangen af 2004, hvorefter projektet skal evalueres af Syddansk Universitet.

Se hjemmesiden [www.motion-fyn.dk](http://www.motion-fyn.dk)

Relevante partnerskaber i denne sammenhæng kunne være andre Amter udover Fyn som laver tilsvarende projekter eller indgår i projektet under Motion på danske arbejdspladser.

# PÅ HVILKEN MÅDE KAN PÆDAGOGER OG PÆDAGOGIK BIDRAGE TIL AT BØRN OG UNGE FÅR LYST TIL ET LIV FULD AF BEVÆGELSE OG KROPSLIGE AKTIVITETER – OG DERMED ET SUNDT LIV

Af Suz Wang – uddannelseskonsulent,  
Forbundet for pædagoger og klubfolk (BUPL).

## SAMMENFATNING

I institutionens regi handler det om at alle børn og unge på en eller anden måde er vindere, det kan pædagoger bidrage til. I idrætsdiscipliner vil der ofte kun være een vinder – og sådan skal det være. Begge aspekter skal være tilstede i børn og unges liv, hvis det skal lykkes at alle børn og unge kommer til at bruge deres krop meget mere.

Den pædagogiske opgave i institutioner er en opdragelses-, dannelses- og udviklingsopgave der retter sig mod alle børn og unge uanset deres baggrund. Det indebærer voksen intervention og ansvar for at skabe et pædagogisk rum, der er kendetegnet ved oplevelser, livsglæde, engagement, interesse, tryk og omsorg.

En målrettet indsats for mere motion, bevægelse og idræt, der tager sit udgangspunkt i den pædagogiske opgave stiller krav til et samfundsmæssigt engagement. Det kunne f.eks. en børne- og ungepolitik på området, gode pladsforhold samt forsøg og eksperimenter. Desuden et prioriteret og formaliseret samarbejde mellem pædagoger og ledere, trænere og andre ressource personer der har en særlig viden og indsigt at bidrage med i forhold til bevægelse, motion og idræt.

## PARTNERSKAB OG NYE VEJE I ARBEJDET MED AT STYRKE BØRN OG UNGES ENGAGEMENT I BEVÆGELSE, MOTION OG IDRÆT

I institutionens regi handler det om, at alle er vindere på en eller anden måde, det kan pædagogen bidrage med. I drætsdisciplinen er der kun een vinder – og sådan skal det være. Men begge aspekter skal være til stede i børn og unges liv, hvis det skal lykkes at alle børn og unge kommer til at bruge deres krop meget mere.

En væsentlig kulturel dimension i Danmark er et rigt og bredt funderet idræts- og motionsliv, med foreninger der når langt ud i landet.

Mange børn og unge finder deres idoler og forbilleder indenfor sportens og idrættens verden. Idolernes sportsgren indgår i børnenes lege og de unges aktiviteter. Modefænomener fylder i institutionerne, der skates, rulles på rulleskøjter, øves kampsport, danses og hip-hoppes og breakdances. Der er fuld fart på tilegnelsen af voksenverdens hotte temaer.

De fleste børn og unge har en karriere der er ind og ud af forskellige sports- og idrætsaktiviteter. De drømmer, de prøver og de opgiver.

Der går nogen tid og noget nyt forsøges, de prøver, de opgiver.

Der er givet en mængde af forskellige barrierer som kultur, tradition, økonomi, tid som spænder ben for et aktivt, livfuldt og sundt sports- og idrætsengagement, der måske enda kunne blive livslangt.

På mange måder ligner idrætsklubbens liv og indhold institutionens, også i idrætsklubben er der glæde, engagement og liv med venskaber. Men der er, og skal være, forskelle.

I institutionen er kerneopgaven dannelse, bredt forstået. I idrætsklubben er der tale om en specifik indføring og dygtiggørelse i en bestemt idrætsdisciplin.

Det betyder bl.a. at idrætsklubben vælges ud fra lyst til at kunne beskæftige sig med noget bestemt altså som ramme for en hobby/interesse, hvorimod institutionen er rammen for det levede dagligliv omkring organiserede pædagogiske processer.

Sagt på en anden måde, i det pædagogiske arbejde er aktiviteterne et middel til at organisere pædagogiske processer for udvikling og dannelse, i sportens og idrættens verden er aktiviteten et mål i sig selv.

I Danmark tilbringer rigtig mange børn og unge mange timer om dagen, om ugen, om året gennem mange år i vuggestue, børnehave, integrerede institutioner, SFO'er, fritidshjem og klubber.

I dansk pædagogik er der en lang tradition for at tage børn og unges kropslige udtryksformer alvorligt. Musik, bevægelse, rytmik, udeliv, bold-, balance-, løbelege, alt sammen fylder det meget i den pædagogiske praksis.

Man skal ikke opholde sig ret længe i en insti-

tution for børn og unge før man opdager, at børn og unge gerne vil røre sig, være fysisk aktive, specielt de mindste børn. En af opgaverne er, at sikre gode betingelser for at de små børns trang og hang til fysiske aktivitet holdes vedlige, udvikles og styrkes, således at de ikke kan lade være med at holde sig i god fysisk form resten af livet.

Institutioner for børn og unge er en samfundsmæssig betydningfuld foranstaltning og det betyder at:

**Institutioner** er rammen om fællesskaber for børn og unge, hvor de får mulighed for at etablerer tætte relationer til deres medmennesker.

**Institutionerne** varetager en betydningsfuld og nødvendig opgave i forhold til børn og unges tilegnelse af og deltagelse i det samfundsmæssige liv.

**Institutionerne** er centrale rum for børn og unges fællesskaber, socialisering og etablering af venskaber.

**Institutionerne** er rammen om forpligtende fællesskaber for personalet, børn, unge og deres forældre. Hver enkelts bidrag, fagligt som personligt, er af væsentlig betydning for alles trivsel og udvikling.

**Den pædagogiske opgave** i institutionerne er en opdragelses- udviklings- og dannelsesopgave, der retter sig mod alle børn uanset baggrund. Det indebærer voksen intervention og ansvar for at skabe et pædagogisk rum, der er kendetegnet ved oplevelser, livsglæde, engagement, interesse, tryghed og omsorg

**Den pædagogiske opgave** i institutionerne har til formål at skabe betingelser for børn og unges egne handlinger. Pædagogen har ansvar for at sikre, at børn og unge har mulighed for at eksperimentere, undersøge, afprøve og erfare via leg, aktiviteter og socialt samvær.

Umiddelbart skulle der være gode muligheder for, at alle børn skulle vokse op og være sunde, stærke børn, der behersker deres krop og har glæde ved det.

Men sådan er det ikke, for gennem de seneste år er det gang på gang konstateret i forskellige undersøgelser, at danske børn og unges kondition og sundhed på mange områder lader meget tilbage at ønske. For mange børn og unge rører sig for lidt, bliver slappe, dvaske, trætte, uoplagte og nogle for tykke.

Hvis der skal ændres på det mønster, der tegner sig for danske børn og unges fysiske og sundhedsmæssige tilstand må der søges nye veje.

Nye alliancer må dannes og afprøves med henblik på at udvikle nye standarder for koblingen mellem kultur og sundhed.

Det samfundsmæssige og kulturelle sammenhold om ansvar for børn og unge må styrkes og udvikles.

## BØRNE- OG UNGEPOLITIK

Opfordring til kommunerne om i samarbejde med relevante interesser og aktører udarbejde en politik der støtter op om optimale betingelser for sundt og fysisk aktivt liv for kommunes børn og unge. Gerne en politik der har konsekvenser for de relevante aktører, en politik der gør en forskel og som ses og forstås af de unge.

## PLADSFORHOLD OG FYSISKE RAMMER

Når man fra barnsben har urimelige vilkår for motion og bevægelse, tror pokker at det går skævt senere. Derfor skal Institutioner indrettes rummeligt, udfordrende og spændende, både ude og inde, i forhold til at børnene har rammer til at udvikle sig til fysisk stærke og sunde børn, der kender til deres krops mange muligheder samt det velbefindende, det det giver. Blandt de europæiske lande, er Danmark det land, der har færrest kvadratmeter pr. barn i børneinstitutioner. Pladsen i danske institutioner er meget, meget trang.

## FORSØG OG EKSPERIMENTER

Lokale muligheder for og opbakning til en mangfoldighed af forsøg og eksperimenter der kan afprøve nye veje i partnerskaber og samarbejde mellem forskellige aktører. Det er vigtigt

at give praksis, både i institutioner og i foreninger mulighed for selv at afprøve forskellige tiltag, som de brænder for og kan se mening i. Der skal være plads til ildsjæle, det er der gror fra bunden vil ofte være særdeles bæredygtigt.

## PARTNERSKAB OG SAMARBEJDE

Formaliseret og prioriteret samarbejde mellem institutioner for børn og unge og sports- og idrætsforeninger kunne være en mulighed til gavn for begge parter. Institutionerne kunne gøre brug af foreningernes særlige sportslige ekspertise, børn og unge kunne få professionel hjælp og støtte til det der optager dem, yderligere nysgerrighed og interesse kunne spire. Børn og unge kunne stifte bekendtskab med forskellige motions muligheder, sports- og idrætsgrene. Dette bekendtskab kunne stiftes indenfor velkendte og trygge rammer, hvor det ikke kun handler om at være god til det ene eller andet, men også om at få støtte til at integrere sig i nye fællesskaber. At være sammen og lave noget der er sjovt og som ligger indenfor børn og unges idealfelt med kammeraterne.

Det væsentlige i et partnerskab er,

- at begge parter har noget værdifuldt at byde på
- at opgaven bliver bedre løst sammen end alene
- at begge parter kan se en fordel ved partnerskabet.

Ideen ved et partnerskab er, at man sammen bidrager til at børn og unge får rørt sig godt og grundigt med noget som de finder meningsfyldt, bliver dygtigere til noget bestemt, udvikler sig og socialiseres i et fællesskab, at de får mulighed for, at få mod på at dyrke idræt og motion mere målrettet og specifikt. Og kan holde fast i en interesse.

I samarbejdet kan pædagogen være garant for udviklende og dannelsesmæssige pædagogiske processer.

Det pædagogiske arbejde bygger på værdier som

**Anerkendelse**, af børn og unge som aktivt skabende mennesker

**Rummelighed**, der indebærer respekt for og anerkendelse af børn og unges rettigheder, der individuelle, udviklingsmæssige, sociale og kulturelle forskelligheder.

**Ressourcesyn**, det pædagogiske arbejde tager afsæt i børn og unges potentialer frem for deres mangler

**Nærvær og empati**, det indebære at se og forstå den enkelte alene og i samspil med andre

**Inddragelse**, som rummer børn og unges deltagelse i og indflydelse på den konkrete pædagogiske proces

**Dialog og samarbejde**, hvor børn og unge opfattes som ligeværdige samtale- og samarbejdspartnere

**Åbenhed og aktiv deltagelse**, i forhold til nye og alternative muligheder og i forhold til omverden

## HVORDAN KAN SAMARBEJDER SE UD?

Koblingen mellem idrætslig og sportslige ekspertise og grundlæggende pædagogiske værdier kunne åbne nye veje både for det almindelig brede idrætsliv og det pædagogiske arbejde.

Der er da også allerede mange institutioner der har etableret et tæt samarbejde med lokale motions- og idrætsforeninger.

Idræt og konkurrence er tæt forbundet, men hvordan kan det kobles, så der bliver plads til alle, og man undgår, at nogle får et nederlag der betyder, at de fremover, holder sig langt væk fra al idræt, motion og bevægelse.

Når der arbejdes med konkurrenceidræt, kan pædagogen hjælpe og se til, at alle har det sjovt og rart i situationen. Pædagogen kan få børnene til at heppe og klappe ad hinanden. Pædagogen kan sikre at forløbet bliver organiseret, så ingen børn føler sig dårlige og uduelige. De svage kan hjælpes til at se de forbedringer, de har erhvervet siden sidst, eller nogler børn skal hjælpes ved at det gøres det lettere for dem.

Det handler om, at finde børnenes niveau og indrette aktiviteten derefter. De stærke børn skal ikke bremses i at være dygtige, de skal have udfordringer, så det ikke bliver kedeligt. De svage børn skal støttes og vejledes, så også de finder de stærke sider de har gemt et eller andet sted. Det er derfor vigtigt, at kunne indstille sig selv og metoderne til børnenes kunnen. Nogle institutioner har faste ugentlige tidspunkter, hvop de kommer i den lokale idrætshal. Her introduceres børn og unge til forskellige idrætsgrene hvor en træner indfører dem i en særlige disciplin. Børnene og de unge får mulighed for, ved at prøve for sjov og sammen med deres kammerater, at finde ud af, om der er noget de særlig bliver optaget af. De får et realistisk billede af hvad disciplinen kræver af dem. Pædagogen får ved at være tilstede og deltage mulighed for at støtte og vejlede børn og unge, give dem udfordringer i det daglige der støtter op om den idræt de evt. har valgt. Mange fritids- og ungdomssklubber har tradition for at tage på ski-, kano-, cykel-, vandre- og klatreture med de unge. Et tæt samarbejde med idrætstrænere, der kan bidrage med en målrettet træning, viden og indsigt giver aktiviteterne en ekstra dimension. Det at vide noget mere om, hvad det er for muskler man skal bruge, hvordan man holder sig i træning, hvad gør man ved skader og meget mere er guld værd, og er med til at sikre at aktiviteten bliver succesfuld og det giver mening at komme i god form op til en særlig aktivitesudfoldelse. Her er også mulighed for at give kropssvage børn og unge et ekstra pift, så de lyst til at deltage i de planlagte aktiviteter og/eller mere glæde af aktiviteterne.

I institutionens regi handler det om, at alle er vindere på en eller anden måde, det kan pædagogen bidrage med. I drætsdisciplinen er der kun een vinder – og sådan skal det være. Men begge aspekter skal være til stede i børn og unges liv, hvis det skal lykkes at alle børn og unge kommer til at bruge deres krop meget mere.

Idrætsvejledere og idrætstrænere kan være støtte og konsulenter på lokalområdets institutionsidrætsdage, fodboldturneringer, løbestævne, cykelløb og meget mere. Børn og unge vil gerne have, at det de deltager i har et prof. tilsnit, så det ligner det, de ser i TV. Og her er der brug for kyndige idræts- og motionsfolk. I Sverige i Ljungby Kommune er dette eksempelvis forsøgt. Idrætsskolen er en organisation, der repræsenterer alle sports- idræts-, motions- og kulturelle foreninger. Idrætsskolen indgår imange forskellige former for samarbejdet med skolen, institutioner. De modtager bestilling på opgaver, tilbyder arrangementer og meget mere. Et partnerskab kan også organiseres om andre opgaver/formål. Kun fantasien sætter grænser. Et børne og unge venligt område, hvor der kan løbes, cykles, leges, spilles bold, trænes m.v. Motionsmæssige attraktive lokalområder  
Lokal legeplads

## UDDANNELSE

Pædagoguddannelsen er en 3<sup>1/2</sup> årig professionsbacheloruddannelse. Uddannelsen er en generalistuddannelse, der uddanner til det pædagogiske arbejde med børn, unge og voksne, Uddannelsen omfatter både teori og praksis. På uddannelsen undervises der i 4 faggrupper

- Pædagogik og psykologi
- Socialfag og sundhedsfag
- Aktivitets- og kulturfag (dansk, musik, bevægelsesfag, værkstedsfag, drama og naturfag)
- Kommunikation, organisation og ledelse

Som det fremgår fylder bevægelse en del i uddannelsen og favner en bred vifte. Som i andre uddannelser er der en tendens til, at aktiviteter og bevægelses fag har en lav prioritering. Det vil BUPL meget gerne være med til uddannelsespolitisk at gøre noget ved, det kan bl.a. gøres ved at skærpe opmærksomheden mod koblingen leg og læring og det kropslige.

BUPL har bl.a bidraget til dette i Socialministeriets kvalitetsudviklingsprojekt KiD 2., hvor er initieret et forskning- og udviklingsprojekt om det kropsliges betydning for læring. Det er Learning Lab Denmark er står for projektet. Der er ikke nogen planer om, at pege på at indføre mere undervisning i bevægelse, motion og idræt, som i givet fald ville være på bekostning af andre fagområder. Specialiseringen i forhold til bevægelse, motion og idræt finder sted i efter- og videreuddannelsen for pædagoger. Her udbydes en bred vifte af kurser, som har stor søgning, desuden er der en Pædagogisk Diplomuddannelse i Idræt, i Kost, ernæring og sundhed og i Sundhedspædagogik. Som supplement til dette overvejes det, at arbejde på en Pædagogisk Diplomuddannelse i Musik, dans og bevægelse.

Det er BUPLs opfattelse, at det ikke giver mening i en generalist uddannelse, at snævre den ind i mere idrætsuddannelsesmæssige former, men netop bredden giver mening suppleret med efter- og videreuddannelse.

Det vil derimod være særdeles gavnligt at arbejde for at skabe rammer og betingelser for nye samarbejdsrelationer, for netværk og udviklingsfora hvor forskellige ekspertiser og perspektiver kan bidrage til et mangfoldigt kropsligt liv for børn og unge.

## OPSUMMERING AF ANBEFALINGER.

Fremfor at privatisere og individualisere problemkomplekset, og dermed få en opsplitning af indsatserne, omkring børn og unges almene kondition og sundhedstilstand vil det være et klogt udgangspunkt, at problemerne tænkes ind i en politisk, kulturel og samfundsmæssige sammenhæng.

- Børne og unge Politik
- Pladsforhold og fysiske rammer
- Forsøg og eksperimenter
- Nye partnerskaber og samarbejder

# IDRÆTSHØJSKOLERNES ROLLE I UDDANNELSESBILLEDET

Af Finn Berggren og Jens Lærke –  
Gerlev Idrætshøjskole

## SAMMENFATNING

Det der foregår på højskolerne er en vidensdeling af stort format, og en læring der går på tværs af faggrænser og forestillinger om, "hvad man kan". Enhver, der har brugt tid på at lege, danse, springe, spille bold eller svømme, eller kæmpet judo etc. har oplevet, at kroppen, sansningen, erfaringen og det personlige møde i og omkring aktiviteten er lige så videnskabende som formel indlæring og videnskab. Viden er ikke kun gemt i bøger og computere, men i lige så høj grad i kroppen, i sanserne og i det personlige møde. Den tavse viden, det ikke-sproglige, det poetiske og de kulturelle aspekter bidrager alle til at udvikle det enkelte menneske – i dag mere end nogensinde før. Idrætshøjskolerne har netop i deres unikke lærings- og sociale miljø en rummelighed for at udvikle sociale og personlige handlekompetencer, der styrker den enkelte som aktiv idrætsudøver, som aktiv idrætsleder og ikke mindst rustet den enkelte til et kommende uddannelses- og erhvervsforløb.

## BILLEDE I

En elev starter på sit 4 mdr. ophold på idrætshøjskolen fuld af forventninger og spænding. Der viser sig at være en dygtig idrætsudøver, som er glad for at gå i skole, som suger til sig af viden og kan se alle de muligheder, undervisningen og højskolelivet byder på, opfanger friheden og føler ikke, at der er regler, der begrænser hans udfoldelser.

På denne solide basis udvikler eleven sin tolerance overfor andre elever, bliver sikker i at stå frem med sine meninger, og via undervisningspraktik i idræt udvikler han færdigheder i at formidle, samtidig med at han kommer til at "fylde" meget som person. Alle disse nyerhvervede kompetencer følger eleven også efter opholdet og udnyttes i det kommende engagement som instruktør i foreningslivet.



## BILLEDE 2

En elev begynder sit højskoleophold med et voldsomt temperament og dertil hørende sprogbrug. Samtidig signaleres vagtsomhed og tit voldsom modstand mod "autoriteterne", således som lærerne opfattes. Eleven har store vanskeligheder med det, de fleste opfatter som almindelige omgangsformer. Bagude ligger et særdeles kompliceret familieforhold med forældre, som er indvandret til Danmark for 25 år siden, men aldrig rigtig er faldet til i den danske kultur. Tilværelsen på skolen er på vippen. Eleven beslutter at satse alt på højskolen. Gradvist opnås en fortrolighed, der giver plads til at lære at reflektere over sin egen fremtoning og handlinger. Efter fire måneder forlænges opholdet med yderligere et par måneder. Eleven bruger sin vundne indsigt til at komme helt anderledes positivt fra start med et hold nye kammerater.

Kort tid efter bortvises eleven på grund af regelbrud.

Det er således ikke kun solstrålehistorier, som der ellers kunne fortælles mange af, når man kigger tilbage på et hold elever. Fælles for de to elever her er imidlertid, at de gennemgik en stor personlig udvikling i løbet af deres højskoleophold.

Begge billeder rammer ned midt i det, som har været kernen i højskolernes lange historie. Højskolerne havde fra starten et pædagogisk udgangspunkt i et opgør med 1800 tallets latin-skolers meningsløse terperi og samfundets klas-sedeling. Højskolerne skulle møde eleverne "i øjenhøjde", et fortærsket udtryk, der bedst kan omskrives ved, at lærerne skulle tale elevernes sprog uden at tale dem efter munden, lære fra sig uden at være belærende. Det krævede en pædagogisk form, hvor elevernes viden og erfaringer kunne inddrages i undervisningen som vigtigere end støvede bøgeres indhold. Man afviste støvede bøger, men man afviste absolut ikke viden. Skolerne bidrog som bekendt til at højne den landbrugs- og mejerifaglige viden,

samtidig med at den kropslige dimension holdt sit indtog ved siden af den faglige. De fleste højskoler havde – længe før de såkaldte delings-føreruddannelser i gymnastik på gymnastik- og idrætshøjskoler – kropslige aktiviteter som gymnastik, boldspil, skydning og dans på programmet som vigtige dele af hverdagen.

Højskolerne formidlede desuden med stor styrke historie og fortællinger, der var med til at danne elevernes opfattelse af at være betydningsfulde mennesker i et betydningsfuldt projekt: dannelsen af et nationalt bevidst og demokratisk folk. Den historie og de mytefortællinger har aftaget i styrke lige siden de første skolers start, men stærkest er ændringerne sket efter 2. verdenskrigs åbninger mod en ny, stor international verden, det vi i dag beskriver som globalisering. Trods mange forsøg i 1970'erne på at se lærere og elever som ligestillede, er der i dag ingen tvivl om, hvem der er lærer og hvem der er elev. I højskolerne har vi den grundlæggende opfattelse, at lærere og elever er lige værdige. Dermed er der basis for det, der hos Grundtvig hedder en oplysende og oplivende samtale i øjenhøjde. Det der foregår på højskolerne er en vidensdeling af stort format, og en læring der går på tværs af faggrænser og forestillinger om, "hvad man kan".

Folkeoplysning er oftest den betegnelse, der bruges til at skelne mellem dannelse og uddannelse.

I idrætshøjskolerne har folkeoplysningens sigte altid været rettet mod eksistentielle spørgsmål som: individ og fællesskab, historie og fremtid, aktivt medborgerskab (for nu at bruge et af tidens udtryk). Indholdet af disse begreber og især deres indbyrdes relationer er ikke det samme i dag som for 150 år siden, men undervisning og samtaler mellem lærere og elever og mellem eleverne indbyrdes om disse spørgsmål sigter stadig – i dag som dengang – mod dannelse.

I takt med at uddannelse på alle niveauer gradvist blev en statslig opgave gled den ud af højskolernes kerneydelse, mens dannelsen blev tilbage som det helt centrale element i højskolernes målsætning. Ikke forstået således, at der ikke er faglighed på højskolerne i dag. Der er masser af faglighed, men hvor resten af uddannelses-systemet lægger vægt på den formelle indlæring, hvis resultat kan aflæses på eksamenspapiret, har vi holdt fast i den eksamensfrie form i forbindelse med den faglige læring.

Det er vigtigt at understrege, at vi på idrætshøjskolerne ikke underviser i fag – men med fag. Fagene er med andre ord et mødested for samtale, refleksion og handling, og det er i vekselvirkningen mellem ånd og handling, mellem teori og praksis tillagt kritisk refleksion, at læring opstår. Denne vekselvirkning er central i god højskolepædagogik. Enhver, der har brugt tid på at lege, danse, springe, spille bold eller svømme, eller kæmpet judo etc. har oplevet, at kroppen, sansningen, erfaringen og det personlige møde i og omkring aktiviteten er lige så videnskabskabende som formel indlæring og videnskab. Viden er ikke kun gemt i bøger og computere, men i lige så høj grad i kroppen, i sanserne og i det personlige møde. Den tavse viden, det ikke-sproglige, det poetiske og de kulturelle aspekter bidrager alle til at udvikle det enkelte menneske – i dag mere end nogensinde før. På en idrætshøjskole er der tre dannelsesrum, der både er autonome og vævet sammen:

- Det formelle rum – hvor formidling af og undervisning i færdigheder og kundskaber foregår.
- Det forpligtende rum – hvor opfyldelsen af højskolens værdier, fællesmøder, skolemødet, køkkentjansen og rengøringen er klart udstukne opgaver.

- Det frie rum – hvor selvforvaltningen er i højsædet dvs. den tid og de steder, der er afsat til elevernes dispositioner. Det er f.eks. i bofællesskabet, i benyttelse af skolens faciliteter eller samværet i weekender og ved fester. Det er på den baggrund at faglig og personlig udvikling bliver to sider af samme sag i højskolelivet. Det handler om at skabe et FÆLLESRUM, hvor den enkelte elev tør “sætte sig selv på spil” – engagere sig såvel intellektuelt, kropsligt som følelsesmæssigt. Det er samtidig vigtigt at forstå kunsten “at være på”, “at give plads for andre” og “at komme igen” efter skuffelser og nederlag.

#### **HVORDAN KOMMER IDRÆTS-HØJSKOLERNE PÅ BANEN I FORHOLD TIL PROBLEMATIKKEN OM INAKTIVE BØRN/UNGE I DAGENS DANMARK**

Idrætshøjskolerne har årligt ca. 2.000 unge mennesker på et længerevarende ophold, hvor idrætten og leder-/instruktøruddannelse er et væsentligt element. Det er imidlertid ikke alle unge højskoleelever, der ser det som sit primære mål at blive instruktører for aldersgruppen børn/unge, men alle bliver konfronteret med idrættens betydning som medspiller i de unges fysiske, psykiske og sociale udvikling. Idrætshøjskolerne har forskellige tilgange til emnet, men målet er det samme:

- at inspirere til en aktiv instruktør- og ledergerning i det frivillige foreningsliv
- at give forståelse for de organisatoriske rammer og idrætsmuligheder, der ligger uden for det bestående foreningsliv
- at bidrage til forståelse for idrættens kvaliteter og værdier
- at bevidstgøre om idrættens rolle som medspiller i sundhedsudviklingen ved en livslang idræt.

Idrætshøjskolernes unikke læringsmiljø har givet inspiration til en række projekter og initiativer, der har flyttet højskoleelevernes grænser og bidraget til nye erfaringsområder til gavn og glæde for foreningslivet og målgruppen, hvad enten det er børn/unge, voksne eller ældre. Højskoleelevernes forståelse og indsigt i idrættens muligheder er blevet afprøvet, eksempelvis:

- på foreningsdage, hvor større eller mindre grupper af elever arbejder med foreningernes/klubbernes strukturer og formål i et moderne samfund
- på aktivitetsdage, hvor målgrupperne undervises i et bredt spekter af idrættens mangfoldighed
- ved undervisningsopgaver på lokale skoler og foreninger
- ved udvikling af nye undervisningsmetoder for børn/unge
- ved at afprøve utraditionelle rammer og rum, eks. legeparker, boligmiljøer, arbejdspladsen, sommerlande etc. for afvikling af undervisningen.

Idrætshøjskolerne har taget udfordringerne op og indgår i en dialog med dels eleverne og dels det omgivende samfund, således at de engagerede højskoleelevers kompetencer bliver styrket. På den baggrund er der stor forståelse for visse holdninger som skoleledelsen på Oure Idrætshøjskole giver udtryk for i kronikken "Den sorte højskole" hvor der bl.a. skrives "Det traditionelle industrisamfund er afløst af et moderne, højteknologisk og globalt videnssamfund, hvor kompleksitet, uforudsigelighed og tempo tegner fremtiden. Dette betyder, at det moderne menneske må være parat til at indgå i en stadig udviklings- og læringsproces. Globaliseringen, den demokratiske og sociale udfordring og de økologiske og videnskabelige problemstillinger vil præge fremtidens værdidebat. En skolevirksomhed, der har oplysning og dannelse som sit formål, må derfor være rammen om en fortløbende værdiafklaring. Ikke for at komme med de færdige, moraliserende svar eller skråsikre dogmer, men for at inspirere til dialog og udvikling"

(Politiken 20.01.2003). Idrætshøjskolerne har netop i deres unikke lærings- og sociale miljø en rummelighed for at udvikle sociale og personlige handlekompetencer, der styrker den enkelte som aktiv idrætsudøver, som aktiv idrætsleder og ikke mindst ruste den enkelte til et kommende uddannelses- og erhvervsforløb. Det er således ikke uden grund, at man på seminarierne og universiteternes idrætsuddannelser vil finde, at næsten 3 ud af 4 studerende har et idrætshøjskoleophold som ballast. En ballast som Højskoleforeningen har fået bekræftet, idet en ny undersøgelse om højskoleelever på universiteterne påviser, at det netop er den gruppe af studerende, der har de færreste studieskift. Livet og boformen på en idrætshøjskole er en unik ramme for moderne læringsprincipper fordi personlige, sociale, intellektuelle og emotionelle kompetencer kommer i spil med kropslige færdigheder under en vedvarende refleksion. Eleverne på idrætshøjskolerne er i en konstant udviklingsproces, der på den ene side kan betegnes som "teambuilding" og på den anden side lægger sig op af en række "bløde" kvalifikationer, som samfundet efterspørger bl.a. færdigheder som selvstændighed, selvtillid og selvværd, initiativ og kreativitet, etik og loyalitet samt forståelse for gruppe- og netværksdannelse. Et gennemgående element i hele denne udviklingsproces på en idrætshøjskole er forståelsen for kommunikation. Ifølge en forsker i kommunikation på Syddansk Universitet – Lars Qvortrup – er vi på vej ind i det hyperkomplekse samfund. Dvs. et globalt samfund under hastig forandring. Det er komplekst fordi det indeholder flere muligheder, end man, som iagttagere kan tilkoble sig. Vi er ved at forlade en samfundsform med ét veldefineret centrum til fordel for et samfund med mange centre. Samfund er således ikke at forstå som et landområde eller et fysisk rum. Forskere, på linje med Lars Qvortrup, opfatter nu om dage samfund som dem, der kommunikativt er tilgængelige for os. Hvor bliver individet af i et sådant samfund? Hvad får samfundet til at hænge sammen og hvordan skal man orientere sig, hvis der ikke findes et centrum med et grundlæggende værdisæt?

Ifølge Qvortrup er svaret, at individet vil finde sin retning, sit værdisæt ved at iagttage og forholde sig til andre. På den måde reproduceres centrum hele tiden. Samfundet bliver til et system af kommunikation. Som idrætshøjskole er det inspirerende at forholde sig til denne samfunds- og kommunikationsopfattelse.

Informationsofhobningen og opfattelsen af at man kan informere og kommunikere i det uendelige uden at modtagerne tager budskabet til sig er jo velkendt. Dvs. indtil budskabet gør en forskel for dem selv. Eller sagt med andre indtil kommunikationen eller budskabet har fået en konsekvens for modtageren. Når budskabet reelt giver *en mening*, modtaget via selektion og fravalg. Denne definitionsformulering adskiller sig fra den gamle forestilling om, at det er tilstrækkeligt at afsende et budskab for at have kommunikeret kvalificeret. Noget bliver først til virkelig information, når det har gjort en forskel – reelt er blevet indoptaget af modtageren. Eller sagt med andre ord: kommunikation som *en forskel, der gør en forskel*.

Og her er vi tilbage i højskolen.

Den kommunikation der foregår i det samfundsrum, der er idrætshøjskolen “gør en forskel”.

Det er ikke et fjumreår, som politikere ynder at kalde det. Kommunikation og budskaberne kommer ind under huden hos højskoleeleverne. De bliver bevidste om det samfund de lever i og om idrættens rolle i denne kommunikationsopfattelse.

Idrætten og uddannelsen på en idrætshøjskole *gør en forskel*.

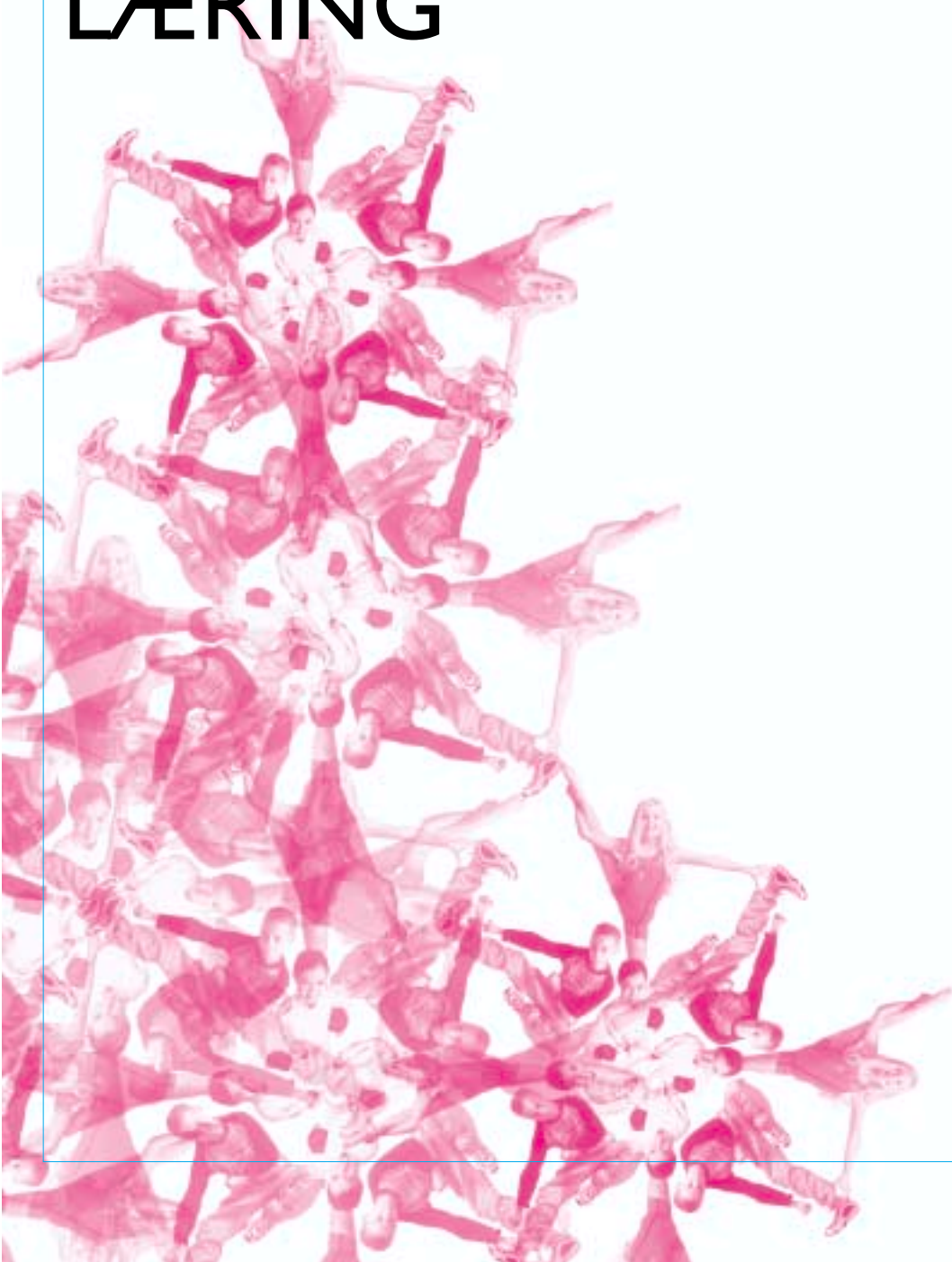
## LITTERATUR

Andersen, M. “Unge, krop og identitet – om idræt på højskole” Uddannelse, Undervisningsministeriet, 2001

Hjorth, O. m.fl. “Den sorte højskole”, Kronik, Politiken 20.01.2003

Qvortrup, L. “Det hyperkomplekse samfund”, Gyldendal, 1998

# BEVÆGELSE OG LÆRING



# VIDEN I BEVÆGELSE

Af Thomas Moser og Søren Kjær Jensen –  
forskningsleder og konsortiedirektør, Learning  
Lab Denmark

## SAMMENFATNING

Vi opdrager børn og unge til stilstand. Passivitet i børnehave og skole er med til at fremme fedme og livsstilssygdomme, men resultatet er mindst lige så alvorligt når vi ser på hvordan de opdrages til at lære. Fokus på hovedet og fravær af kroppen ensretter samfundet til udelukkende at kunne arbejde med kognitiv læring. Det har følger for de værdier som bliver skabt. Learning Lab Denmark forsker nu i nye måder at inddrage kroppen i læringen. Formålet er at bringe kropsligheden ind i uddannelsessystemet på en stærkt anvendelig måde. Artiklen afmonterer mange myter og sætter i stedet en vision om en anden form for læring. Redskaberne er forskningsbaseret viden og systematisk udvikling af ny viden og praksis. Initiativet er blandt andet funderet i Socialministeriets projekt, 'Kvalitet i Dagtilbud', del 2, hvor LLD arbejder med ny læring i alderen 0-6 år.

## INTRODUKTION

Denne artikel er en forkortet udgave af en artikel som kan downloades samlet fra [www.lld.dk/legoglaering](http://www.lld.dk/legoglaering). I den uforkortede artikel findes en række tabeller, henvisninger og litteratur som begrundet de konklusioner vi præsenterer i nærværende artikel.

### Det' let

Vores samfund har perfektioneret ønsket om at gøre det tunge arbejde let og at få det svære til at virke enkelt. Det gælder tanker og teknologi, ligesom det gælder det kropslige arbejde. Men i denne bevægelse frem mod det gnidningsfrie liv har vi mistet en kropslig fornemmelse for modstand, som har medført mere end sundhedsmæssige problemer. Vi hævder her, at følgerne for vor generelle evne til at lære og skabe er lige så samfundsmæssigt alvorlige som fedme og livsstilssygdomme. Det ser bare ikke så dramatisk ud på overfladen, fordi vores blik er indstillet af den teknologiske udvikling og prioriteringen af den kognitive, eksplicite læring.



### Det er svært

Vi sanser, føler, lærer og skaber gennem kroppen. Vi ser dette standpunkt som en tydelig tendens i publikationer inden for en række videnskabelige discipliner; fra videnskabsfilosofi over hjerneforskning til matematik og kunstig intelligens. De seneste tiårs opgør med den Kartesiske dualisme og skellet mellem krop og sjæl viser det meningsløse i at værdisætte åndværk og håndværk forskelligt. Men disse akademiske erkendelser har ikke sat sig igennem i en ny samfundsmæssig værdisættelse af det kropslige i forhold til det kognitive. Det er der mange grunde til.

Det daglige arbejde i børnehaver, folkeskoler og i erhvervslivet viser det tydeligt. Der er ganske vist blandt mange en udbredt tro på at 'det hele menneske' er at foretrække frem for snæver fagdisciplin. Der er således i Danmark stor interesse for eksempelvis Multiple Intelligenser og de mange læringsformer. Disse pædagogiske retningers succes påviser ønsket om at arbejde mangefacetteret med læring og undervisning. Konkret er der imidlertid ikke mange pædagoger og lærere som har tiltro til egne færdigheder inden for de praktisk-musiske færdigheder. Kun få anvender en kropslig tilgang til undervisning i emner, som historisk opfattes som kognitivt funderede. Og dog er det særdeles muligt at udvikle og undervise i matematik, geometri og sprog gennem bevægelse, dans og musiske metoder.

Hvorfor er eksempelvis idræt og musik udelukkende separate og isolerede fag? Ikke alene er de underprioriterede og undervurderede, men vi ved, at mange andre fag og emner kan inddrage kropsbaserede former for læring, som tilgodeser både forskellige præferencer for læring, medfører et øget energiniveau og tilgodeser en helhedsorienteret dagligdag. Ud fra en simpel beregning af den tid som skolebørn bruger på idrætstimer, i forhold til de andre fag, eller blot i forhold til frikvarteret, er det nok ikke indførelsen af flere idrætstimer som vil flytte børns læring og udvikling markant. Derimod vil inddragelse af fysisk aktive metoder i en række fag kunne medføre en ganske anderledes aktiv hverdag for børn. Ikke for at løse sundhedsproblemer ved at ændre al pædagogik. Snarere er det et værktøj til at få både forskellige børn med, og at tilgodeser flere forskellige måder at lære og skabe på.

### Er du praktisk begavet?

Troen på, at kropslig aktivitet er godt for intellektet, er – som vi senere skal vise – ikke vel-etableret som direkte kausal relation inden for videnskabelige undersøgelser. Der ser derimod ud til at være en tydelig sammenhæng mellem kropslig aktivitet og kognitive færdigheder, hvilket i sig selv begrundes, at vi bør indtage et mere kropsligt perspektiv i vor tilgang til læring. Nu og her er det mest problematiske dog, at evnen til at arbejde med krop, musikalitet og bevægelse er temmelig begrænset i hovedstrømmen af dansk pædagogik og undervisning. Dermed bliver troen på de mange intelligenser og det hele menneske reduceret til historien om 'det gode' som vi fortæller hinanden. De praktisk-musiske områder er hovedsagelig ikke fag og færdigheder som prioriteres og bevilges midler til, og dermed udvikles de ikke fagligt på en måde som får integrerende betydning for hovedstrømmen i undervisningssystemet.

Der er derfor brug for ny videnskabelig viden om sammenhæng mellem krop og læring. Samtidig er der brug for metoder og midler til at udvikle kompetencer og færdigheder blandt pædagoger og lærere inden for undervisning og de pædagogiske områder. Vi behøver det praktisk begavede i undervisningen, for ikke at forstærke den fysiske stilstand og retningen mod det kropsløse. Det kan forhåbentlig også have en god effekt med hensyn til at skabe sunde idrætsvaner og god kropslig fornemmelse, men i denne artikel ser vi på de mulige resultater inden for læring.

Lad os derfor kort skelne mellem daginstitutionen og skolens to hovedfunktioner: at støtte det gode børneliv med fokus på udvikling, tryghed og sociale relationer, og at udvikle den læringsrettede forberedelse til voksenlivet med dets skiftende krav om færdigheder, kompetencer, 'omstillingsparathed' og skaberevne. Det gode børneliv vil have gavn af en øget bevægelse,



fordi bevægelsen giver glæde, mestring, styrke og energi. Men denne omsorgsstrategi er i det ydre udfordret af for eksempel kravene om konkrete læsefærdigheder og det upræcise begreb innovation. Kroppens domæne bliver dermed til et produktionsapparat, som skal vedligeholdes gennem idræt. Den fysiske krop reduceres til et produktionsmiddel, eventuelt fulgt af et moralsk imperativ om at holde sig selv 'i god form'. Altså ikke bare med godt indhold. Hvis indholdet dermed er det kognitive, og de egentlige værdier er intellektuelle, er det ikke underligt, at pædagogikken er drevet ind i en fysisk stilstand. Vedligeholdelsen af kroppen må dermed foregå andetsteds. Vi hævder, at denne udvikling medfører, at vi tvinger børn til at lære på begrænsede måder, og at det hæmmer deres forestillingsevne og diversiteten i deres fremtidige skaben.

Udfordringen til forskningen er således at undersøge, hvordan man indfører en formålstjenlig kropslighed i et dannelses- og uddannelsessystem som efterhånden er udelukkende hoved og hjerne? Hvordan bliver det gode børneliv og den gode forberedelse til sunde vaner? Hvordan styrker vi børns evne til at lære og skabe på nye måder. Vi kan ikke forudse de udfordringer som fremtiden bringer. Strategisk giver det derfor god mening at kunne trække på mange måder at lære og skabe på.

## BØRNS OPVÆKST – HVOR BLIVER KROPPEN AF?

### Teser

Nutidens børn og unge bevæger sig for lidt, spiser usund mad og bliver dermed ofte overvægtige. I forhold til tidligere forekommer der en markant nedgang i deres motoriske færdigheder, i deres styrke, udholdenhed og bevægelighed. De er uopmærksomme og er ikke i stand til at arbejde intensivt med at nå et (lærings)mål. De giver for let op. Hvis ikke arbejdet morer dem eller kan udføres hurtigt, gider de ikke;

de udviser en forbrugeristisk holdning og vil have tingene serveret. Det er blevet mere udbredt med opmærksomheds- og læringsvanskeligheder. Børn er udisciplinerede og retter sig ikke efter vore (de voksnes) værdier og normer. De ovennævnte påstande er meget udbredte, men man bør alligevel være varsom med en alt for forenklet forståelse af problemerne og ikke mindst med for letkøbte løsningsforslag. Påstande bliver heller ikke mere sande af at blive gentaget i det uendelige. Deres sandhedsgrad bør undersøges særskilt. Med disse elendighedsbeskrivelser drejer det sig ofte om en sammenblanding, hvor noget er sandt, noget sandsynligt og noget, som oftest det mest spektakulære, er ren spekulation.

Om løsningen er at finde i krop og bevægelse, bør underkastes en grundig og kritisk evaluering, både ved hjælp af teoretiske og empiriske analyser. Vi tvivler på at kroppen alene er løsningen, men der findes nok ikke nogen løsning uden kroppen. Hvad kan vi i vores arbejde gå ud fra, når det gælder krop og bevægelse?

### Nogle faktiske forhold

Det hersker ingen tvivl om, at barndommen har forandret sig dramatisk i løbet af de sidste hundrede år. Samtidig viser barndommen imidlertid også en bemærkelsesværdig stabilitet som strækker sig over de omskiftelige tider, vi har lagt bag os. Vi nøjes nedenstående med nogle eksempler på de betydelige forandringer i livsforhold og opvækstmiljø, som vi mener er veldokumenterede:

- Det findes færre muligheder for fri udforskning og kropslig udfoldelse. Børn og unge er blevet lukket ude fra en del af de arenaer, hvor de tidligere kunne udfolde sig. Årsagen findes blandt andet i forandrede bosættelsesmønstre, produktions- og trafikforhold. Indkøbscentre og nærmiljøanlæg er forskellige eksempler på de nye typer arenaer.
- Det offentlige har overtaget en stor del af ansvaret for børns opvækst fra fødslen og frem til 18/19-årsalderen: Dette forudsætter klare regler og ansvarsfordelinger i forhold til børns aktivitetsmuligheder. Interessen for børnenes tryghed kan eventuelt føre til overbeskyttelse og dermed mangel på udfordringer og oplevelser.

- Hverdagen er i langt højere grad blevet genorganiseret og tidspresset er også begyndt at smitte af på børnene. Det kan medføre mangel på tid og anledning til kropslig spontanitet, nærhed og kontakt. Børn udviser flere stresssymptomer end de gjorde tidligere. Der er ikke så ofte lejlighed til den stille, reflekterende omgang med egen kropslighed, som er nødvendig for at opbygge en bevidsthed og viden om kroppen.
- Der findes flere alternative aktivitetsformer end den kropslige leg. Fjernsyn og video er blevet en del af dagligdagen. Video og computerspil er i høj kurs; de skaber nye virtuelle oplevelsesrum og kræver tid.
- Der stilles andre og højere krav til børn, hvad angår deres iscenesættelse, samt deres norm- og værdiudvikling. Her mødes de af mere utydelige, modsætningsfulde og samfundsmæssige fordringer og normer, samt af klare og relativt veldefinerede materielle krav. Man har opdaget børnene som en vigtig forbrugergruppe. Det at leve op til de materielle værdisæt, kan særligt i den sene barndom lægge kraftigt beslag på børnenes tid og handlingsmuligheder.

De nævnte 5 punkter bør i sig selv være en god nok begrundelse for at se nærmere på kroppens vilkår i dagens opdragelses- og læringsvirkelighed. Men der er også en række tegn som er knyttet mere direkte til børns kropslighed, og som måske indikerer en række vigtige ændringer i og for vores samfund. Vi sigter her på forhold som på en eller anden måde har direkte med kroppen, de motoriske forhold, den fysiske form eller den fysiske sundhed at gøre: Kroppen er for alvor blevet opdaget af "markedet". Kroppen er blevet et vigtigt instrument til iscenesættelsen af egen vellykkethed. Produkter som er med til at (gen-)skabe kroppen (kosttilskud, hår-, hud-, og kropspleje, træningstilbud) og som tjener forskellige former for "forlængelse og udvidelse" af egen krop (mode, smykker, udstyr) danner basis for en kæmpe industri. Sundhed er endt som et individuelt ansvarsområde. De enorme sygdomsrelaterede samfundsomkostninger søges reduceret gennem kropslig tilnærmelse.

Børns gennemsnitsvægt er stigende i mange vestlige lande, med USA i en klar førerposition, også når det gælder mængden af børn med alvorlig fedme.

Hyppigheden af de livsstilsorienterede sygdomme øges; med tanke på for eksempel de stressrelaterede sygdomme.

Det viser sig at deltagelsen i fysisk aktivitet i stor grad er påvirket af socioøkonomiske forhold. Tilgangen til goderne er en genspejling af ressourcerne.

Resultaterne af en del kvalitativt gode langtidstudier, hvor sammenlignelige grupper blev undersøgt over en periode på 20-30 år, tyder på et muligt fald i forhold til ulighederne på fysisk og motorisk funktionsniveau.

Blandt børn er det stadig vigtigt at være motorisk dygtig, ikke mindst indenfor de bevægelsesformer som er en del af ungdomskulturens egne udtryk (skating, street dance). Det giver social prestige at kunne noget på de områder som accepteres som vigtige. Men ikke nok med det: Synlig styrke og skønhed, efter de kriterier som på givet tidspunkt anses for gældende, sætter et nyt og meget problematisk fokus på kropsligheden (doping, spiseforstyrrelser, gruppepres). Antallet af organiserede bevægelsestilbud for børn har på intet tidspunkt i historien været så stort som nu. Der er ikke færre som er dyrker sport, men antallet af timer, som de bruger på det, er faldet.

Hermed mener vi i tilstrækkelig grad at have legitimeret vores interesse for børns kropslighed og forholdet mellem krop, læring og udvikling. Vi har indtil videre ridset nogle problematiske områder op, men vi vil samtidig også gardere os imod både en for pessimistisk holdning og en for mytificerende kropseufori. Vi har ikke tilstrækkelige historiske data til at kunne være sikre på omfanget af et eventuelt fald i den fysiske aktivitet, den fysiske form eller de motoriske færdigheder, selv om det efterhånden kan tyde på det. Vi bør således holde os til et "sådan var det tidligere-princip": Når problemerne først for alvor giver sig udslag i målingerne, er man allerede kommet for langt, ad den forkerte vej. Når man for eksempel i det norske forsvar for 3 år siden for første gang kunne fastslå en betragtelig svækkelse af de fysiske ressourcer blandt de norske rekrutter, så er denne "børnegeneration" allerede blevet 18 år.

Indtil videre er der altså blevet fremhævet og nævnt forskellige facetter ved kropsligheden. Da kroppen indtager en central plads i Learning Lab Denmark's nye forskningstema 'Body of Knowledge' er det nu på sin plads, at vi ser nærmere på kropsligheden på en noget mere systematisk måde, inden vi kommer ind på relationen mellem krop, læring og udvikling.

## KROPPEN

Længe har kropslige processer i den vestlige kultur haft næsten ingen, eller endda negativ betydning i forbindelse med menneskesyn, opdragelse og læring. I moderne tid ser man det ofte i forbindelse med Descartes påvirkning af den vestlige tænkemåde gennem hans strenge adskillelse mellem krop og sjæl (*res extensa* og *res cogitans*).

Hen mod slutningen af middelalderen, i den gryende renaissance, tog man kroppens og bevægelsernes betydning for den helhedsorienterede personlighedsudvikling og socialisering op i forbindelse med de pædagogiske refleksioner.

I spændingsfeltet af de allerede nævnte sociale, økonomiske og kulturelle forandringer og tilhørende nye fortolkninger, oplever menneskets kropslighed i dag en ny renaissance i opdragelses- og undervisningssammenhænge. Særligt i den anden halvdel af det 20. århundrede opstår der nogle forholdsvist radikale nye tilnærmelser til kroppen inden for medicin.

Hvordan kan vi nu tænke os kroppen? Kroppen er, enkelt sagt, hele grundlaget for vor eksistens i verden, vor forankring i verden. Hvad ville vi være uden krop? Kroppens opgaver begrænser sig ikke endeligt til kun at være en indpakning og værktøj for vores hjerne (bevidstheden, identiteten, ånden, sjælen etc.). Kroppen er, udover at være motor, transportmiddel og redskab, også vores tilgang til og åbning mod den sociale og fysiske verden. Det vi ved om verden, har vi tilegnet os gennem vores kropslighed. I det følgende vil vi fremdrage fire aspekter; det instrumentelle, det eksplorative og det sociale aspekt samt identitetsaspektet.

### Jeg gør ...

Kroppen er både et redskab til fysiske manipulationer af omverdenen og til at bevæge sig i denne verden. Den giver os, ikke mindst gennem det specifikt menneskelige (brugen af værktøj), mulighed for at beherske verden og alle andre skabninger. Et sådan perspektiv sigter mod kroppens *instrumentelle aspekt*, altså dens potentiale for at bevæge sig og manipulere. Medicin, traditionel fysioterapi, naturvidenskabelig forskning samt idrætsfaglig forskning og uddannelse har lange traditioner for at fokusere specielt på dette instrumentelle aspekt. Kroppen er en maskine, noget man har, som kan og må vedligeholdes, forbedres og tilpasses. Konkurrenceidræt og sundhedsorienteret fysisk aktivitet er nært knyttet til dette aspekt. Det instrumentelle aspekt er selvfølgelig meget synligt og har uden tvivl stor betydning, men er blot et blandt flere andre aspekter. At reducere kroppen til kun dette aspekt kan dermed på ingen måde yde menneskets kropslighed i sin helhed fuld retfærdighed.

### Jeg sanser ...

Kroppen er et komplekst sensorisk system som står i åben forbindelse med omverdenen og udgør dermed grundlaget for individets oplevelser. Kroppen er grundlag for al sansning og perception, og indtrykkene kommer delvist fra kroppen (indre stimuli) og bliver delvist 'påført' kroppen fra omverdenen, og som regel er det en kombination af begge. Vi betegner dette som det *eksplorative aspekt* som giver os information om os selv og vores fysiske og sociale omverden. På en lidt provokerende måde kunne man formulere det således, at der ikke findes noget i vor bevidsthed, som ikke først har passeret kroppen.

I forhold til børns udvikling og læring, er det især Piaget som har påpeget betydningen af den fysiske interaktion med omverden for udviklingen af de kognitive strukturer, særlig i hans førsproglige *sensorimotoriske fase*. Børn tilegner sig verden gennem fysisk, det vil sige kropslig, interaktion. Dette moment genfinder man også i den kulturhistoriske skole, hvor Vygotskij, som en af de fremmeste repræsentanter, henviste til den nære relation mellem handling, læring og udvikling.

Begrebet sensomotorik eller sansemotorik fortjener her en lille kommentar: Sansemotorik tager sigte på det tætte samspil mellem sensorisk-perceptuelle og motoriske processer. Man kan gå endnu længere og hævde, at sensoriske og motoriske processer er uadskilleligt knyttet til hinanden. Eller, som Viktor von Weizsäcker formulerede det, det sensoriske og det motoriske er to sider af samme sag. I dag ved vi, at denne påstand er blevet bekræftet på flere områder, ikke mindst indenfor neurovidenskab. Det kan vi af hensyn til omfanget ikke gå nærmere ind på i denne sammenhæng.

### Jeg og du, dig og mig

Ud over det vi allerede har nævnt, så har kroppen også en vigtig udtryks- og kommunikationsfunktion. Vi referer her til det *sociale aspekt*. Kroppen er, sammen med sproget, den vigtigste direkte udtryksform for et menneskes fysiske og psykiske tilstand. Den bliver dermed også en form for hukommelse, hvor individets historie (erfaringer i og med verden) nedtegnes. Kroppen bliver samtidig et projektionsfelt for individets behov, ønsker og længsler i forhold til dets bestræbelse på at skabe sin egen identitet og personlighed. Samtidig med at vi udtrykker os selv til den sociale verden på en kropslig måde, må vi også forholde os til den sociale omverdens kropslighed og dennes respons på vores egen kropslighed, enten i form af en aktiv interaktion med dette miljø, eller gennem en mere passiv påvirkning (kropsideal, mode etc.). Vi lærer så at sige i væsentlig grad at opfatte, forstå og vurdere vores egen kropslighed gennem samfundets (enkeltindivider, grupper, institutioner) tilbagemeldinger til vores krop. Skridtet synes ikke langt fra at den sociale "genspejling" af vor krops ydre bliver opfattet som en genspejling af hele vores person. Ofte bliver det ydre også brugt som markør eller indikator for noget som er usynligt. Et menneske med en sportstrænet krop tilskrives gerne positive egenskaber, så som viljestyrke, mod, målrettethed og kontrol. En kraftigt overvægtig person bliver derimod tilskrevet de modsatte egenskaber.

I de nyere samfundsvidenskabelige og humanistiske tilnærmelser til mennesket som et kropsligt væsen, er der derfor også i høj grad blevet fokuseret på kroppen (og bevægelsen) som sociale konstruktioner. Skoler og daginstitutioner har deres officielle tekster om kroppens betydning for børns læring og udvikling, men de har også et skjult budskab til eleverne om hvilken betydning kroppen faktisk har. Et eksempel på det, er den tid, og de rum og ressourcer som faktisk afsættes til at udleve sin kropslighed indenfor skolens rammer.

### Jeg er ...

Hermed kommer vi til et fjerde og sidste aspekt som ligger på et noget andet analyseniveau end de tre foregående. Vi vælger at betegne dette som *selverfaringsaspektet*, hvor både det instrumentelle, det eksplorative og det sociale aspekt delvist bliver integreret. Kroppen er basis for individets betydningsfulde oplevelser af og erfaringer med sig selv, på både godt og ondt. Et barn som mestrer idrætslige udfordringer på en god måde, får gennem dette styrket troen på sig selv og oplevelsen af sin egenverdi. Et barn som bliver fysisk mishandlet eller misbrugt får gennem dette en tilsvarende negativ påvirkning af sin personlighedsudvikling, identitetsdannelse og oplevet egenverdi: I begge tilfælde sætter de processer, som tager udgangspunkt i individets kropslighed, deres psykosociale spor. Sporet bæres af centralnervesystemet, men er tæt knyttet til de kropslige udløser. Traumatiske oplevelser eller psykiske over- eller fejlbelastninger over længere tid, kan medføre somatiske reaktioner som forøget muskelspænding, spændingshovedpine, muskelsmerter eller svulster. Selv om der her sjældent vil forekomme enkle årsags/virkningsforhold, er psykosomatiske reaktioner et velkendt fænomen. Det bidrager til en kropslig identitet eller kropslig selvopfattelse, hvor vedkommende (også) oplever kropsligheden som en del af sin lidelse, udover bare at have sygdommen. Kroppen bliver nærmest en fjende som "jeg" står overfor, den er ikke "mig".

## KROP, LÆRING OG UDVIKLING

Med læring mener vi en varig og erfaringsbaseret forandring af adfærd og oplevelser. Denne forandring opstår i forbindelse med at et individ bliver konfronteret med forskellige former for udfordringer, som kræver forskellige former for opgaveløsning. Med kognitiv læring, som måske er den læringsform man først tænker på i uddannelsessammenhæng, menes varige forandringer af evner og færdigheder, som har med opbygning og brug af kundskab og viden at gøre. Derudover foregår læring imidlertid også indenfor en række andre områder, som for eksempel indenfor det emotionelle, det motoriske og det sociale område. Udvikling af moralsk kompetence, samt af et hensigtsmæssigt værdisystem og "sunde" holdninger, betragter vi også som læringsprocesser.

### Forholdet mellem krop og kognitiv læring

Vi holder os her til empirisk-kvantitative forhold, hvilket betyder, at vi henter vores betragtninger fra undersøgelser, hvor resultaterne udtrykkes i tal. Der er også andre tilnærmelser end disse kvantitative, som for eksempel den fænomenologiske tradition med udgangspunkt i Merleau-Ponty (1966; Duesund, 1995), en kvalitativt orienteret bevægelseslære (Prohl & Seewald, 1995) eller et mere kvalitativt orienteret idrætspsykologisk perspektiv (Stelter, 1995). Disse perspektiver er vigtige, og vi tager dem med i det fremtidige arbejde.

### Teser

Specielt i forhold til kognitiv læring er der, i forbindelse med pædagogiske nyorienteringsprocesser, hurtigt opstået en række opfattelser og forventninger som rakte langt ud over det man egentlig havde belæg for. Man havde opfundet et nyt universalmiddel mod alle typer problemer, mente man: Bare jag børnene op i træerne, så skal alt nok blive godt. Begejstringen var stor, men overbevisninger og meninger blev fremsat relativt ukritisk. Her følger 4 eksempler:

Barnet skal bruge sin krop *alsidigt* og/eller på en meget *veldefineret måde* (her er der mange yderst forskellige skoler og naive teorier) før det kan lære og udvikle sig "normalt". I andre tilfælde ser man blandt andet på betydningen af at kunne kravle.

En forbedring af det kropslige funktionsniveau (bevægelseskompetence, motorik) *fører automatisk* til bedre læring.

Uanset hvilke måder man anvender kroppen på og uanset hvilke individer der er involveret, så har det altid en positiv effekt på læring og udvikling.

Et barn som har svage kropslige forudsætninger har – på grund af disse svagheder – følgelig også læringsproblemer.

Det ville gøre en del ting mere enkle, hvis sådanne påstande skulle vise sig at være sande. Men det er netop her et af de to grundlæggende problemer ligger: (1) Vi har intet belæg for at påstandene er sande i den generelle form, de foreligger i her og (2) der tilbydes heller ingen videnskabelige, eller i det mindste rationelle, forklaringer på, at virkeligheden kan forholde sig på denne måde.

### Nogle faktiske forhold

For at kunne optegne en oversigt over hvad der faktisk foreligger af forskningsbaseret viden om forholdet mellem krop og læring, virker det mest lønsomt at tage udgangspunkt i de foreliggende oversigtsbidrag og metaanalyser. Vi har præsenteret en oversigt over sådanne arbejder andre steder (Moser, 2000; [www.lld.dk/legoglaering](http://www.lld.dk/legoglaering)) og vil derfor kun begrænse os til en sammenfattende vurdering.

På basis af resultaterne af de videnskabelige undersøgelser måtte vi konkludere, at der findes forbavsende lidt empirisk-kvantitativt grundlag for at der er en *årsagssammenhæng* mellem motorisk aktivitet og kognitiv funktionsniveau. Derimod bekræftes antagelsen af en *korrelativ sammenhæng* mellem motorisk og kognitiv funktionsniveau, selv om sammenhængen så at sige aldrig overstiger et moderat niveau. Derudover synes styrken i sammenhængen at være aldersafhængig, den falder i samme takt som alderen øges.



Et noget andet billede viste sig imidlertid, når man så på børn som har specielle forudsætninger i forbindelse med deres kropslighed; som har motoriske udviklingsvanskeligheder eller andre former for udviklings- og læringsvanskeligheder (Moser, 2000). Motoriske udviklingsvanskeligheder synes ofte at gå hånd i hånd med psykosociale udviklingsvanskeligheder, deriblandt også kognitive udviklingsforstyrrelser (Cermak & Larkin, 2002; Kalliopuska & Karila, 1987; Kiphard, 1990; Stenberg, 1992). Det er netop indenfor dette område, at man i praksis lettest kan observere sammenhænge mellem krops- og læringsforudsætninger. De refererede undersøgelser er alle baseret på empiriske, kvantitative metoder. De understøtter til en vis grad antagelsen om en både positiv korrelativ og kausal sammenhæng mellem de forskellige motoriske og kognitivt-sproglige aspekter. Majoriteten af disse undersøgelser er gennemført under 'virkelige' forhold, for eksempel på skoler eller andre offentlige institutioner, og opfylder dermed ikke de strenge krav til et vaskeægte eksperiment.

#### Hvorfor er forskningsresultaterne så tvetydige?

Ud fra en række studier, synes det derfor at være temmelig usikkert om der findes en større årsagssammenhæng mellem fysisk aktivitet og det kognitive funktionsniveau. Et af problemerne er, at mange forsknings- og evalueringsprojekter, hvor man har fundet frem til positive effekter fra forskningsmæssigt hold, ofte er metodisk mangelfulde. De kan derfor ikke, eller kun i begrænset omfang, benyttes som grundlag for generaliseringer og udelukkes ofte fra metaanalyser.

Vi bør alligevel først og fremmest være åbne overfor den mulighed, at der ikke er noget grundlag for en enkel og lineær årsags-virkningstænkning når det gælder forholdet mellem det motoriske funktionsniveau eller mængden af fysisk aktivitet på den ene siden og de målte kognitive variabler på den anden side. Det er ret sandsynligt at en sådan *generel kausal relation* ikke eksisterer.

Det er i sandhed vanskeligt at opnå en 'sand kognitiv effekt' gennem almene former for fysisk aktivitet, med mindre de motoriske opgaver også selv indeholder en stor mængde kognitive processer, som kræves i rene kognitive opgaver (specificitetsproblemet). Svagere kognitive forudsætninger kan imidlertid bidrage til at gøre det en del nemmere at opnå effekt. Hvis man befinder sig helt i begyndelsen af en læringsproces, uden at have udviklet alt for specifikke kognitive færdigheder endnu, kan fysisk aktivitet eventuelt hjælpe med til at udvikle og stimulere basale kognitive delfunktioner. Dette går udmærket i spænd med, at også de korrelative sammenhænge ofte synes stærkest i en ung alder. Men man må fortsat antage, at de motoriske og kognitive opgaver rent strukturelt må have noget tilfælles, for at det ene kan medføre nogen effekt på det andet. Denne metaforiske sammenhæng beskrives blandt andet i teorierne om 'Blending', hvor hjernen ses som en avanceret 'blender' som kan overføre mønstre fra et domæne til et andet.

Vi kan også spørge os selv, hvor de overvejende yderst positive forventninger til kroppens betydning for kognitiv læring indenfor det pædagogiske område egentlig stammer fra. Svaret kan findes i en sammenblanding af to forskellige måder at se på relationen mellem de to forhold på. Man skelner ikke mellem en statistisk sammenhæng (korrelation) og en årsagssammenhæng (kausalitet). Det er rigtigt, at børn med dårlig motorik ofte, dvs. oftere end børn uden motoriske vanskeligheder, også har problemer, når det gælder det kognitive område (Diamond, 2000; Eggert & Lütje-Klose, 1995; Moser, 2000). Dette er en korrelativ sammenhæng som man kan observere i praksis. Men en sådan observation bør ikke føre til den forhastede konklusion, at den ene faktor er årsag til den anden (kausalitet). Det at krop (motorisk funktionsniveau) og læring hænger sammen, betyder ikke automatisk, at motorikken er årsagen til læringen. Det kunne lige så godt være omvendt. Det kunne hænge sammen på en sådan måde, at børn med svage kognitive forudsætninger ikke forstår, hvordan grundlæggende bevægelsesopgaver skal løses, og dermed ikke er i stand til at skaffe sig de relevante bevægelseserfaringer, som ellers ville være en naturlig følge af forsøgene på at løse bevægelsesopgaven.

Det er her vi også finder konturerne til et betydningsfuldt forskningsmæssigt problem, som vi bør og skal arbejde videre med: De forskningsmetodiske krav til generaliserbarhed og sammenlignelighed, har ført til en ret så unuanceret måde at betragte krop og bevægelse på. Der bliver i langt mindre grad reflekteret over, hvilke kropslige aspekter man tager hensyn til i analysen, hvilke bevægelsesprocesser der indgår, i hvilket omfang og med hvilken intensitet, under hvilke betingelser eventuelle tiltag er blevet gennemført, mod hvilke personer tiltaget var rettet og hvilken målsætning det havde. Der er en forholdsvis fundamental mangel på teoretisk gennemtænkning af forskningens opbygning.

### Manglende teoretiske forklaringsmodeller

Der mangler ofte gode teoretiske modeller som kan tilbyde en forklaring på hvorfor børn kan opnå en læringsfremgang gennem brugen af kroppen (fysisk aktivitet). Der findes forskellige retninger og vi vil i det følgende kort præsentere de 3 retninger vi for tiden arbejder ud fra:

- *Mener man, at kropslig aktivitet optimerer videnstilegnelsesprocesserne for eksempel gennem en forbedret sensorisk integration?* Det er alment kendt, at bevægelse, ikke mindst også i en idrætsmæssig sammenhæng, stiller store krav til samordningen af indkommende informationer. Det sædvanligvis dominerende visuelle system må, i forbindelse med kropsorienterede handlinger, samordnes med aktiviteten i andre sansesystemer. Man kan forestille sig, at filtrerings- og selektionsprocesser, det at lægge vægt på det vigtige og tilside-sætte det uvæsentlige, altså det at strukturere perceptionen på en hensigtsmæssig måde, forbedres gennem kroppen, og at dette kan være relevant i forbindelse med andre type opgaver, for eksempel kognitiv læring.

- *Mener man, at det via kroppen er muligt direkte at påvirke centralnervestrukturer som har betydning for læring?* I så fald går man ud fra, at nerveaktivitet i forbindelse med og som følge af brug af kroppen aktiverer områder i for eksempel storhjerne, som er relevante for kognitiv læring. Og, siden dette ikke er nok i forbindelse med læring, antager man, at den kropsligt inducerede nerveaktivitet på en eller anden måde vil få en varig effekt på senere aktiviteter i samme områder, men da som basis for kognitive processer.
- *Tror man, at kropsligheden står i en mere indirekte relation til kognitiv læring?* Forskellige kropslige udtryksformer ses da i relation til læringsrelevante betingelser og kontekster. Her kan man tænke på selvbilledet, troen på egen mestringsmulighed, motivation, trivsel og velvære (emotionelle betingelser), kommunikativ kompetence, læringsklima (klasse-miljø) som alle sammen har påviselig indflydelse på læringsprocessen.

Det er sandsynligvis ikke sådan, at det viser sig kun at være en af disse 3 grupper, der har helt ret, mens de andre tager helt fejl. De forskellige forklaringsmodellens gyldighed, hvis kausale relationer i det hele taget kan dokumenteres, vil afhænge af forskellige forhold: Hvilke personer, på hvilket udviklingsniveau indgår i betragtningen, samt hvilke aspekter af kropsligheden og hvilke former for kognitiv læring man måler efter, er nogle af de vigtigste forhold man bør tage hensyn til.

Det er helt sikkert: udvikling af et højt kognitivt funktionsniveau, uafhængig af hvilke typer opgaver vi taler om, kræver, ud over de mere eller mindre genetiske forudsætninger, også handlinger hvor de kognitive processer og funktioner, som skal forbedres, bliver anvendt. Hvis og hvorvidt denne udvikling kan fremmes ved hjælp af bevægelse, er endnu et ubesvaret spørgsmål. Og det er i den forbindelse vi i Learning Lab Denmark har etableret forsknings-temaet "Body of Knowledge". Vi har en række pædagogiske udviklingsprojekter at arbejde inden for, som beskrevet senere i afsnittet om 'Sølv og Guld'.



## AKTUELLE SPØRGSMÅL OG PROBLEMSTILLINGER

Endnu virker det urealistisk, udfra et enkelt fagligt ståsted, at søge efter det endelige svar på spørgsmålet om hvordan relationen mellem krop og viden egentlig er. Alt er endnu for uafklaret til at vi kan kaste os ud i en generel besvarelse af dette store spørgsmål. Derudover har vi i den grad brug for en samordning af den foreliggende viden fra forskellige faggrupper. Indenfor neurovidenskab og kognitionsvidenskab er der allerede blevet frembragt et hav af nye erkendelser (Damasio, 1999; Lakoff & Johnson, 1999) og vi antager at der kommer langt flere i fremtiden, som indenfor det pædagogiske område vil kunne tilbyde os helt andre indgangsvinkler, end vi hidtil har været vant til. Plasticitet, læringsproteiner, 'neuronal group selection' for bare at nævne nogle få stikord (Greenough, 1993). Men også fra andre områder, som for eksempel filosofien, er der på det seneste kommet betydelige bidrag til en bedre forståelse af forholdet mellem krop og læring. Noget så teoretisk som matematik er på det seneste (Lakoff & Núñez, 2000), med udgangspunkt i fagene psykologi, lingvistik og filosofi, til og med blevet belyst i et kropslig perspektiv. Indenfor sociologi og antropologi har man i mange år belyst kropsligheden på forskellig vis, men kun sjældent er denne viden blevet "revurderet" fra pædagogisk hold. I det følgende tilbyder vi en oversigt over de vigtigste momenter som indtil videre har defineret som vores hovedproblemstillinger og kernespørgsmål:

### Horisontalt og vertikalt vidensflow

Det er absolut nødvendigt med et forbedret informationsflow mellem de forskellige fag og discipliner, der på den ene eller anden måde arbejder med forholdet mellem krop og læring. Neurovidenskabsfolk, filosoffer, psykologer, bevægelsesforskere og pædagoger må indgå i åben dialog, hvor de kan præsentere hinanden for deres respektive "bodies of knowledge".

Samtidig bør det praktiske handlingsfelt, daginstitutioner og skoler, aktivt gøres til en del af kommunikationsprocessen. Forskere og praktikere sidder inde med hver deres specifikke erfaringer og indsigter som kan være uhyre værdifulde at udveksle med andre. Skoleklassen er på den ene side også et økologisk forsøgslaboratorium, men den er også mere end det, den er i sig selv vidensgenererende. Lærerne, som observerer området kontinuerligt, har således en unik tilgang til relevant information, så længe de ved hvad de skal se efter, og hvorfor de skal se efter bestemte fænomener. De kan være med til at foreslå relevante problemstillinger, og samtidig er der ikke så langt, når man skal teste noget som er opstået i forbindelse med de teoretiske analyser eller empiriske studier.

### At indsamle, dokumentere og gøre den foreliggende viden tilgængelig

Vi mener der er et behov for at indsamle den foreliggende viden og at komme frem til en form for overordnet taksonomi for at kunne indordne de praktiske erfaringer, didaktiske evalueringer og vores forskningsresultater til et totalbillede og en helhed. En tilstræbt taksonomi skal kunne hjælpe med til at analysere den foreliggende viden og erfaring, både på forskningsmæssigt og praktisk hold. Det er nødvendigt med en sådan veldefineret reference-ramme, også for at vi i fremtiden kan få en velbegrunderet og teoretisk operationalisering af problemstillingerne. Følgende momenter tænkes inddraget:

- Hvad var intentionen og hvordan forholdt resultaterne sig til disse intentioner?
- Hvilke aspekter af kropsligheden gør interessen sig gældende for? (fysisk form, motoriske færdigheder og evner, uensartede aktivitetsformer og miljøer, belastningsmængde og -intensitet?)
- Hvilke grupper er interessante? (Normalbefolkningen eller specielle grupper? Før skolestart, skolealderen eller ældre?)
- Hvilke afhængige variable indgår i betragtningen og hvordan er disse operationaliseret? (Læring? Intelligens? Velvære og trivsel? Selvbilledet? Social kompetence? Moralsk kompetence?)

- Indenfor hvilke handlingsområder blev erfaringen/kundskaben genereret? (Familie? Dagtilbud? Skole? Fritidstilbud?)
- Hvilke forklaringsmodeller, menneskesyn, læringsforståelser og kropsforståelser ligger til grund og hvilket fagperspektiv præger tilnærmelsen? (Filosofisk og antropologisk? Sociologisk? Psykologisk? Pædagogisk? Neurologisk og fysiologisk? Biologisk og biokemisk?)
- På hvilket niveau ligger observationsmaterialet, hvilke typer metoder har ført frem til de specifikke erfaringer?

### Ny vidensproduktion

Vi skal selvfølgelig ikke stille os tilfreds med kun at dokumentere og bearbejde den foreliggende viden. Men når det gælder ny forskning, så er det ikke nok bare at komme med mere af det samme; det vil sige flere forskningsprojekter efter samme skuffe som de foregående. Der er først og fremmest behov for en anden form for forskning. Hvad angår selve forskningsprocessen i forbindelse med produktionen af ny viden, så ser vi følgende vigtige momenter i vort videre arbejde; disse momenter er allerede delvist blevet nævnt og delvis står de i direkte forbindelse med det som tidligere er blevet påpeget:

- En bedre teoretisk fundering og refleksion over studier som angår forholdet mellem krop og læring, særligt de afhængige og uafhængige variabler i tilfælde af interventionsorienterede undersøgelser.
- Tværfaglighed og forskningsmetodisk mangfoldighed.
- Gode, helst tværgående forskningsdesign, som tager hensyn til forskningsgenstandens kompleksitet; her tænkes der både på laboratorieeksperimentelle (klassiske) og felteksperimentelle design.
- Forskningsmetoder som varetager en høj økologisk validitet.

Se i øvrigt det følgende og afsluttende afsnit for yderligere information om de mest aktuelle projekter.

### KOMMENDE FORSKNINGSPROJEKTER

Forskningen på Learning Lab Denmark er eksplicit motiveret af ønsket om at svare på nye samfundsmæssige udfordringer. Hvad er det da, vi bør undersøge, og hvilke værktøjer skal vi skabe?

At lære gennem hele kroppen er et forsøg på at balancere aktivt i læringens linedans. For at styrke børnehaver og skolers funktion som arenaer for både det gode børneliv og som en forberedelse på et udfordrende voksenliv, kan undervisning og læring ikke stå stille. Vi ser et behov for at gøre op med den selvforstærkende trend mod stillesiddende læring.

### 'Body of Knowledge' møder Sølv og Guld

I 2003-2005 skal Learning Lab Denmark udvikle nye former for læring i dagtilbud, til 0-6 års alderen. Socialministeriet har givet os opgaven, som indebærer at udvikle en stor mængde af pædagogiske projekter over hele landet, samt at bedrive forskning og udgive pædagogiske guides og artikler frem til 2005. Projektet hedder SØLV og GULD og et af emnerne er Krop og Læring. På engelsk hedder dette forsknings-tema Body of Knowledge, bOK. 'Body of Knowledge' betyder på engelsk en stor sum af viden om et emne, men titlen spiller naturligvis på spørgsmålet om, hvad viden egentlig er? Er viden udelukkende formulerbart i sprog? Hvad er forholdet mellem den såkaldt tavse viden og de mere højrøstede vidensformer? Vor forskning er organiseret på en sådan måde, at den for det første skaber nye forbindelser mellem forskellige forskningsdiscipliner. Og at den for det andet skal skabe en ny forbindelse mellem den teoretiske forskning og den praktiske dagligdag i børnehaver og skoler. Vi starter med de 0-6 årige for at arbejde med grundlaget for krop og læring, men allerede nu er der betydelig interesse fra en række skoler og kommuner for at indlede et samarbejde om kropslige læringsprojekter i skolealderen.

### Tavs og højrøstet viden

Samspillet mellem hjerneforskning, motorik og didaktik vil i de kommende projekter blandt andet betyde, at vi kan spørge, hvordan tavs viden og eksplicit viden står i forbindelse, støtter og eventuelt hæmmer hinanden? Både neurologisk og i praktisk pædagogik kan man operere med to systemer: eksplicit og implicit læring. Det eksplicite kan kommunikeres i sprog. Det er fleksibelt og forholdsvis hurtigt tilgængeligt. Kroppens og hjernens implicite læring er derimod mere træg og kræver megen gentagelse og fysisk internalisering. Man kan tale om den læring som er implicit, men der er i højere grad end for eksplicit læring, tale om at anvende metaforer, og disse metaforer er nemmest at forstå for de, der har øvet sig på de lignende færdigheder. Udøvende kunstnere og atleter benytter sig således af metaforer som fungerer som italesættelser af erfaringer og som omskrivninger af de strategier, der skal til for at lære noget nyt. I en vis forstand er dette parallelt til kognitiv læring, men man skal øve sig mere, og det lærte er mindre fleksibelt end det eksplicite.

Vi mener at samspillet mellem de to former for læring og viden er centrale for at få udviklet en bedre og dybere læring end den man arbejder med i dag. For at opsummere, er der brug for det tværfaglige og for nye forbindelser mellem teori og praksis. Hvis det viser sig at være en god ide, bør det følges op af ny efteruddannelse og styrkede faglige kompetencer inden for den kropsligt baserede læring og undervisning.

### VISIONER FOR FREMTIDENS UNDERVISNING

Vor viden om kroppens betydning for bevidsthed, læring og skaberkraft er i voldsom bevægelse. Vi håber, at de næste år vil give os mulighed for at vise hvordan viden skabes gennem bevægelse. Hvis dette lykkes for os, forestiller vi os følgende scenarium:

- Kroppen er integreret i undervisningen på en ikke-mytisk og ikke-dogmatisk måde i al sin mangfoldighed og med alle sine modsigelser .
- Kroppens egenverdi, det som ikke kan begrundes gennem mål som ligger udenfor kroppen, sættes højere end dens instrumentelle værdi.
- Kroppen bruges også instrumentelt og målrettet for at opnå bestemte læringsmål, som er både kropsrelaterede og ikke-kropsrelaterede. Kroppen accepteres som den bedste mulighed for at åbne for nye, udfordrende og stimulerende erfaringer gennem positiv følelsesmæssig involvering og mestring, udpræget legeorientering og en stor grad af selvstyre (kontrol over egne handlinger).
- Kroppen accepteres som basis for egen og andres eksistens, den mødes med respekt og både lærere og elever har en høj etisk bevidsthed, men med tanke for kroppen.
- Kroppen får plads, når det gælder udvikling og vedligeholdelse af de sociale relationer i klassesammenhæng.

### Uforkortet artikel på web

Denne artikel kan downloades i sin fulde længde fra [www.lld.dk/legoglaering](http://www.lld.dk/legoglaering)

### LITTERATUR

- Cermak, S.A. & Larkin, D. (Eds.). *Developmental Coordination Disorder*. Albany, NY: Delmar Thomson Learning. (2001)
- Damasio, A.D., *The Feeling of What Happens. Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt Brace. (1999)
- Diamond, A., 'Close interrelation of motor development and cognitive development and of cerebellum and prefrontal cortex.' *Child Development*, 71(1), 44-56. (2000)
- Duesund, L., *Kropp, Kunnskap og selvpoffatning*. Oslo: Universitetsforlaget. (1995)
- Eggert, D. & Lütje-Klose, B., *Theorie und Praxis der psychomotorischen Förderung*. Dortmund: borgmann publishing. (1995)
- Greenough, W.T., 'Brain adaptation to experience: an update' in M.H. Johnsen, *Brain development and cognition*. Oxford: Blackwell. (1993)

Kalliopuska, M. & Karila, I., 'Association of motor performance and cognitive, linguistic and socio-emotional factors.' *Perceptual and motor skills*, 65, 399-405. (1987)

Kiphard, E.J., 'Entwicklungen und Perspektiven der Psychomotorik.' in G. Huber, H. Rieder & G. Neuhäuser (Hrsg.), *Psychomotorik in Therapie und Pädagogik* (p. 173-209), Dortmund: modernes lernen. (1990)

Lakoff, G. & Johnson, M., *Philosophy in the Flesh. The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought*. New York: Basic Books. (1999)

Lakoff, G. & Núñez, R.E., *Where Mathematics comes from. How the Embodied Mind Brings Mathematics into Being*. New York: Basic Books. (2000)

Moser, T. (2000). Skaper fysisk aktivitet kloke og selvsikre mennesker? Myter og fakta rundt forbindelsen mellom motorikk, kognitiv læring og selvbilde. *Sport & Psyke* 23/24, 14-22.

Prohl, R. & Seewald, J., *Bewegung verstehen – Facetten und Perspektiven einer qualitativen Bewegungslehre*. Schorndorf: Hofmann. (1995)

Stelter, R., *Oplevelse & iscenesættelse – identitetsudvikling i idrætten*. København: DHL's Forlag/Systeme. (1995)

Stenberg, D., *Vi finns! Om sambandet mellan brister i rörelsefunktionerna och inlärningsförmåga*. Stockholm: HLS Förlag. (1992)

# HVAD MAN HAR I BENENE, HAR MAN OGSÅ I HOVEDET

Af Tina Skaarup Blenstrup – ergoterapeut,  
Dansk Center for Undervisningsmiljø.

## SAMMENFATNING

Et barns kropslige erfaringer er grundlaget for udvikling af såvel personlighed og intellekt, ligesom en motorisk sikker krop er indgangen til samarbejde og grundlæggelsen af sociale kompetencer. Et menneskes muligheder for fysisk aktivitet i barndommen kan altså være afgørende for vedkommendes liv fremover.

For barnet er uro det mest normale. Det lever og opfatter gennem sin krop, og kroppen er desuden grundlaget for dets selvfølelse. En opprioritering af det krop-kinæstetiske område er en fordel specielt for de børn, der har svært ved at sidde stille. På samme måde kan sansestimulering gøre underværker for et skolebarn med koncentrationsbesvær, lav muskelspænding, sproglige problemer og rum-retningsforstyrrelser.

Men fysisk aktivitet er generelt befordrende for læringen og trivselen hos *alle* børn. Derfor bør bevægelse i skolen opprioriteres, og gode tiltag vedrørende fysisk aktivitet – for eksempel “Den Sundhedsfremmende Skole” – opmuntres og støttes.

## INDLEDNING

Bevægelsens betydning for udvikling og trivsel af børn og unge er kolossal. Børns verden er bevægelse og handling, og hvis børnene skal udvikle sig optimalt – intellektuelt, kropsligt og socialt – må voksne give børn mulighed for at lære på den måde, der er mest naturlig for dem: Med hele kroppen. Ifølge hjerneforsker Kjeld Fredens er bevægelse og handling så fundamental for børn, at man kan sige, at børn tænker med kroppen. Kun det, der forandrer sig, består. Det er dét, der får børn til at opleve.

Et eksempel er, når børn laver huler i haven. De samler ihærdigt alt, hvad der kan bruges og bygger så et vidunder af en bolig. Når hulen er færdig, mistes interessen hurtigt, for børnene er allerede i fuld gang med nye opgaver – og dermed i gang med at udvikle sig.

Mange mener, at bevægelse og krop er ét, mens hovedet er noget andet. Når barnet kommer i skole, bliver det bedt om at sidde stille, for nu skal det lære at læse, skrive og regne. Typisk vil de voksne ét: Først hovedet, så kroppen, hvor barnet derimod er udstyret med en intuitiv fornemmelse for det modsatte, altså kroppen før hovedet. Voksne ville sige: "Hvad man ikke har i hovedet, må man have i benene". Børn ville omvendt sige, at "hvad man har i benene, det har man også i hovedet". Den sidste formulering er den mest korrekte. For netop de erfaringer, barnet gør med sin krop, er grundlaget for udviklingen af såvel personlighed som intellekt. Barnets bevægeudvikling går først og fremmest ud på at lære nogle grundlæggende bevægemønstre som at kravle, gå, løbe, hoppe, springe og kaste. Men barnet skal også lære at tilpasse disse bevægemønstre til den aktuelle situation. I udviklingsforløbet lærer barnet to forskellige færdigheder, nemlig evnen til at bevæge sig og evnen til at orientere sig i det rum, kroppen bevæger sig i. Samtidig lærer barnet også kropsbevidsthed. Ikke bare viden om kroppen, men også om evnen til at forestille sig bevægelser. Barnets kropslige udvikling kan på den måde opfattes som et vigtigt grundlag for dets sjælelige udvikling.

## RYTMEN SOM BÅDE SANS OG BEVÆGELSE

Vi lever i et rytmisk univers. Årstiderne skifter regelmæssigt, og dag følger nat. Også kroppen har sine rytmer. I løbet af dagen har vi perioder med hurtig og langsom hjerneaktivitet, hvilket bevirker, at vi på nogle tidspunkter af dagen er bedre til at lære end andre.

Når vi taler sammen, spiller rytmen en afgørende rolle. Talesprog synkroniseres med kropssprog og mimik. Samtidig synkroniseres dette rytmiske mønster med samtalepartnerens kropsrytme. Lidt ligesom når man danser sammen. Rytmen koordinerer kroppens bevægelser og samspillet mellem de fysiologiske processer. Har børn problemer med motorikken og besvær med at lære eller huske, kan det ofte reduceres eller helt afhjælpes ved træning af barnets rytmesans.

## BØRN I BEVÆGELSE

Et barn, som har et positivt forhold til sin egen krop og som kan bruge den ubesværet i alle typer leg, har de bedste muligheder for at spille sammen med det miljø, det lever i. Et barn som kan bruge kroppen på en ubesværet måde, opfatter tryk ved sin krop. At lege indebærer involvering og deltagelse med hele kroppen. Derfor udvikler barnet i høj grad tro på sig selv og på egne kompetencer ved hjælp af kropslig aktivitet. Børn som er motorisk usikre, bliver da også let holdt udenfor legen. En motorisk sikker krop er indgangen til samspil, samhandling og dermed grundlæggelsen af sociale kompetencer.

I børnehaven er der mulighed for fysisk aktivitet både inde og ude. Specielt udenfor er der gode muligheder for fysisk udfoldelse. På udenørs legepladser er der ofte en del redskaber, som inspirerer til at klatre, hænge, slænge, glide, balancere. Der er mulighed for at løbe, hoppe, kaste, huske, vippe, bære, trille, cykle og lave sanglege. Om vinteren giver sneen også gode muligheder, med eller uden ski eller skøjter på fødderne.

## "UBRUGTE BØRN"

Fysisk aktivitet er en vigtig forudsætning for den fysiske, psykiske og sociale udvikling af børn og unge. Stadig færre børn oplever at tage del i fysisk aktivitet på eget initiativ. Sammenholdt med ændringerne i samfundsstrukturen gennem de senere år bliver det så meget desto vigtigere, at skolen tilrettelægger en række alsidige tilbud om fysisk aktivitet, som børnene selv kan tage initiativ til, så disse aktiviteter bliver båret af lysten til bevægelse.

De lange skoledage, video, elektroniske spil og computere har stor tiltrækningskraft. Meget trafik ved skoler og lignende har medført, at færre og færre skoleelever får lov at cykle til og fra skole. Også til øvrige fritidsaktiviteter og kammerater, bliver de oftere i dag kørt af forældre. Disse omstændigheder har medført begrebet "ubrugte børn". Flere og flere børn bærer præg af, at de er for passive. Fedme, problemer med holdningen, muskelsvaghed, knogleskørhed og ringe hjerte- og lungekapacitet bliver i stigende grad "hverdagsfænomener" helt ned i førskolealderen.

Leg og bevægelse bør derfor dominere de første skoleår. Dette stiller naturligvis nogle krav til både det fysiske undervisningsmiljø, til organiseringen af skoledagen og ikke mindst til de lærere og pædagoger, som beskæftiger sig med disse børn. Det fysiske undervisningsmiljø bør være udformet således, at det inspirerer til bevægelse. Der er mange muligheder på dette område, – også uden at det koster en umådelig masse penge. Ofte kan man komme langt med utraditionel tankegang og opbrydning af normer.

## FOSTRET SANSER BEVÆGELSE

Allerede i fostertilstanden fornemmer fostret bevægelse via de vestibulære og kinæstetiske sanser. Det vil sige, at inden begyndelsen, er oplevelsen af bevægelsen. Efter fødslen bruger det nyfødte barn sin motorik til at gribe efter genstande i dets umiddelbare nærhed. Senere gør motorikken barnet mobil, hvorved sansning og perception mangedobles.

Med motorikken som basis griber og begriber barnet sin omverden. Med motorikken som katalysator udvikler barnet et komplekst samspil mellem perceptuelle og sproglige færdigheder. Læsning og skrivning kan betragtes som eksempler på en høj grad af kompleksitet i barnets kombination af basale indlæringskanaler.

## DET VESTIBULÆRE SYSTEM, BEVÆGELSESSANSEN

Tidlig sensorisk integration – hjernens evne til at organisere og tyde sensorisk stimuli – er især afhængig af to af de grundlæggende sanser, nemlig bevægesansen og berøringssansen.

Bevægelse opleves gennem det vestibulære system. Ved hjælp af væske i det indre øre, som bevæger sig, når barnet bevæger sig, sendes informationer til hjernen gennem det vestibulære system. Denne information fortæller barnet, hvor dets krop er (op, ned, liggende på maven, liggende på ryggen m.v.) og hvordan det bevæger sig (langsomt, hurtigt, rundt, forover, bagover m.v.).

Den kinæstetiske sans kaldes også for stillingsansen eller muskel-led-sansen. Den hjælper børn til at udvikle præcise bevægelser og kropsbevidsthed. Den udvikles senere end de to andre, primitive sanser, følesansen og labyrintsansen, og dette betyder, at er der problemer med en af disse tidligere udviklede sanser, vil den kinæstetiske sans halte. Dette kan bevirke, at barnet bliver klodset.

Den kinæstetiske sans, labyrintsansen og følesansen danner sammen med vores syn grundlaget for balancen og dermed for al bevægelse. Det er afgørende for børns motoriske udvikling, at de tre sanser fungerer godt.

Stillingsansens sanseorgan består af nogle små "følere", som sidder i alle muskler, sener og led i hele kroppen. Disse fortæller hjernen, hvordan kroppens stilling er. Kan man mærke, hvor ens krop er, kan man også bedre udføre præcise bevægelser. Sansen hjælper også med til, at barnet udvikler sin rum-retningsfornemmelse og bevidstheden om, at kroppen har to sider, højre-venstre-fornemmelsen. Desuden virker stillingsansen stabiliserende på kroppens muskelspænding. Har man lav spænding, bliver kroppen "slasket" og ofte også hypermobil. Er der for høj spænding, er kroppen spændt unødigt. Problemer med den kinæstetiske sans/stillingsansen afhjælpes med at stimulere alle tre sanser, primært grundlaget, som er labyrint- og følesanserne. Stillingsansen stimuleres hver eneste gang, barnet selv laver en aktiv bevægelse.



## URO ER DET MEST NATURLIGE

Når små børn klatrer og kravler op på alting, er det, fordi de ikke kan lade være. Det er sådan, de skaffer erfaringer. De er ikke disciplinerede som voksne; de lader sig derfor styre af sanserne. Det er vores hjernebark, som hele tiden får signaler fra sanserne. Men kun når hjernebarken er "vågen", kan man lære noget. Når man for eksempel begynder at sidde og nikke med hovedet under et foredrag er det fordi, hjernebarken er "faldet i søvn". Denne del af hjernen er fuldstændig uafhængig af intellektet. Man kan ikke kommunikere med den, og så snart man sidder stille, begynder hjernebarken "at sove". Det eneste der så kan hjælpe på dette er bevægelse. Dette skal udnyttes i lærings-situationer – arbejdet i skolen kræver altså bevægelse, hvis eleverne skal tilegne sig budskaber, og hvis den viden, de får, skal hænge fast.

## KROPPENS KUNNEN GIVER ERFARINGERNE

At kropslighed er et utroligt vigtigt omdrejningspunkt for barnets selvopfattelse, er der ingen tvivl om. Især det mindre barn lever og eksisterer gennem sin krop. Dette er tydeligt, hvis man som voksen betragter børn på for eksempel institutioners legepladser eller i skolegårde. De hopper, springer, løber, rutscher, gynger, slås for sjov, agerer og gestikulerer. De mimer, råber, skriger og overdriver. De er tæt på verden og udtrykker sig med hænder, fødder, øjne og mund.

Når barnet gør alle disse ting, er det et spørgsmål om at det øver, integrerer og træner forskellige sanser. Det sansemotoriske er i fuld gang og bidrager til, at både børnehævebørn og det yngre skolebarn tænker, fantasierer og agerer igennem hele kroppen.

Kroppen er grundlaget for barnets selvfølelse, fordi verden udelukkende hænger sammen takket være en dynamisk og levende krop. Kroppen er ikke en udvendig størrelse, som barnet forholder sig tankemæssigt til. Den er indflettet i dets eksistens, hvilket medfører, at det måler verden med "kropslige alen": Højt er alt det, jeg ikke kan nå, stort er alt det, jeg ikke kan omslutte med min krop. Verden synes af og til uden ende, når man er ked af det og træt. Møder barnet et andet menneske, er det ikke en objektiv krop, det tager i øjesyn. Det er mennesket selv, der erfares, og den voksne møder også en barnekrop, der umiddelbart betyder noget. Den er stor eller lille, tillidsfuld eller sky. Barnet spejler sig således i de andres kropslige vurdering af sig selv.

De voksne viser sig også ganske tydeligt i barnets kropssfære. De er ikke neutrale skikkelser, men store og kraftige, varme, hurtigt forsvindende, beskyttende, nærværende, fraværende eller plejende. Pædagogers og læreres krop vil fortælle barnet, hvorvidt han eller hun kan lide barnet, og barnet tyder tidligt. Med tiden vil en kropslig aflejring finde sted, og denne vil have betydning for barnets vurdering af sig selv og udviklingen af selvfølelse og selvværd.

Der kan også være tale om en selvopfattelse, der bunder i mødet med andres kropslige vurdering af barnets formåen, eller det kan være barnets egen oplevelse af, ikke at kunne nå noget, gøre et eller andet færdigt, fordi det ikke var stort nok eller havde kræfter nok.

Et barn, der af andre får at vide, at det er for lille til at kravle op i et træ eller i gymnastiksalens tov, oplever dette ganske anderledes end et barn, der selv erfarer, at det lige nu ikke kan komme op. Måske kan det jo en anden gang, hvis det maser tilstrækkeligt på. Når barnet hører disse ting fra andre, kan det give barnet tidlige erfaringer, der har sit grundlag i andres kropslige vurdering, og dermed påføre barnet mindreværdsfølelse. Derimod kan den umiddelbare opfattelse af ikke selv at kunne gøre noget bestemt, føre til en produktiv og konstruktiv løsning af et problem.

At arbejde mere med fysisk aktivitet i børnehaver og i de første skoleår, vil bidrage til at sikre, at børnenes behov for bevægelse bliver varetaget. At børnene får positive oplevelser med at være i fysisk aktivitet hver dag, at være fortrolig med egen krops bevægelsesmuligheder, giver barnet muligheder for at udvikle en sund sjæl i et sundt legeme. Det er derfor vigtigt, at de lærere og pædagoger, som beskæftiger sig med denne gruppe af yngre børn har kendskab til følgende:

- Barnets fysiske udvikling og vækst
- Forløbet i barnets motoriske udvikling
- Sansernes betydning for bevægelse
- Integration af sanser og motorik
- Sammenhængen mellem motorik og læring

## DEN KROPSLIGE INTELLIGENS TILSIDESÆTTES

Howard Gardners intelligensopfattelse med de mange intelligenser er i dag udbredt i den vestlige verden. Alligevel ses resultaterne af den traditionelle intelligens-opfattelse: En begrænsning af den enkelte elevs udviklingsmuligheder, og stemplingen af de elever, som ikke har talenter på verbalt-matematiske områder, som ikke-intelligente problembørn.

Amtopsykolog fra Fyns Amt, Steen Hilling, har testet elever fra tre efterskoler for bogligt svage elever og med baggrund i Gardners teorier vist, at mange unge mennesker, som var ved at blive tabt i vores skolesystem, har fået succesoplevelser indenfor det, de er gode til. I stedet for at blive stemplet som "dum og uden evne til at lære noget" har de oplevet at have nogle markante styrkesider og dermed blive kaldt kropslige intelligente.

## RULLETRAPPESAMFUNDET

Når det i dag er særligt iøjnefaldende, at skolen underprioriterer den kropslige intelligens, skyldes det, at den også hensynger i det øvrige samfundsliv.

Mange mener, at dyrkelse af idræt i dag nærmest har nået kultiske højde. Måske er dette en reaktion på det såkaldte rulletrappesamfund, vi er ved at udvikle. I dag er det sådan, at de rulletrapper på for eksempel stationer, som vel oprindelig var tiltænkt svagelige eller ældre mennesker, benyttes af alle. Vi har et langt stykke hen ad vejen realiseret vores tipoldeforældres drøm om at kunne slippe for det nedslidende og skadelige fysiske arbejde, men den ironiske konsekvens er, at vi bliver overvægtige, vores bevægeapparat sygner hen og en lang række alvorlige følgesygdomme dukker op. Idrætten er blevet det felt, hvor vi kan hylde den kropslighed, som er under afvikling i det øvrige samfundsliv.

Skolen bør tage udfordringen fra idrættens popularitet op og opprioritere idrætsundervisningen. Der er fortsat mange unge, der slet ikke får udviklet deres kropslige intelligens, og det må være skolens opgave som almendannende at undervise eleverne i bredere bevægelsesregistre end de enkelte idrætsgrenes ofte meget ensidige bevægelsesmønstre.

10 minutters pausegymnastik giver utrolig stor effekt på børns motorik, fysik og generelle trivsel. Også større end de enkeltstående, tilrettelagte timer i idræt.

En opprioritering af det kropslige-kinæstetiske område ville være en stor fordel – ikke mindst for de mange drenge, som har svært ved at sidde stille, og som søger mod dramatiske og grænsesøgende fysiske lege.

Mange drenges fascination af oriental kampkunst viser, at de i virkeligheden godt kan koncentrere sig, acceptere ritualer og en fast autoritet. Mange drenge har stærke drømme om sanselighed, kammeratskab, styrke, fysisk skaberkraft og lærere, som de kan spejle sig i. Vil skolesystemet have fat i disse, er det nødvendigt, at læreren ikke kun er vidende men også myndig (uden at være autoritær), at undervisningen tager udgangspunkt i konkrete forhold, og at drengenes trang til at udfolde sig fysisk tilgodeses.

Man kan ikke direkte sige, at der sker overførsel fra ét intelligensområde til et andet. Man bliver for eksempel ikke nødvendigvis bedre til at løse matematikopgaver af at spille fodbold. Og dog...Det er sikkert, at børns ubrugte motoriske energi stærkt underminerer deres evne til koncentration, indlæringssevne – og dermed hele klassens mulighed for fordybelse. Samtidig kan man sige, at én intelligensform heller ikke står alene. For eksempel kræver geometri ikke kun matematisk, men også rumlig intelligens, og pædagogik kræver verbalt-logiske evner, sans for eget og andres indre, kropslige-kinæstetiske kompetencer i forbindelse med kropssproget, og en vis rumlig fornemmelse for at kunne kommunikere med klassen som helhed. Der er naturligvis også tæt sammenhæng mellem krop og følelser. For eksempel kan vores hukommelse være ekstremt aktiv i særlige situationer. Mange af os kan utvivlsomt huske, hvor de befandt sig og hvad de lavede, da de hørte om terrorbegivenhederne i USA den 11. september 2001. Psykolog Christian Gerlach, der er forsker ved Neurobiologisk Forskningsenhed ved Rigshospitalet, har i et samarbejde med Institut for Psykologi, Københavns Universitet, lavet en række nye undersøgelser, der viser hvordan tankemæssig og kropslig aktivitet spiller sammen. Disse undersøgelser viser – kort fortalt – at man vha. scanning kan se, at hjernen i visse tilfælde trækker direkte på kroppen, når den skal tænke. Dette blev påvist ved, at de scannede personer ikke skulle håndtere en genstand, men blot se på den. Herefter skulle de tage stilling til, hvorvidt der var tale om en menneskeskabt eller naturligt skabt ting. Ved kategorisering af disse ting, steg blodgennemstrømningen i områder af hjernen, der normalt forbindes med motorik. I opgaver, hvor personer blot skulle tage stilling til tings udseende, var der ingen aktivitet i de motoriske hjernecentre. Dette viser, at hjernen faktisk trækker på en motorisk viden, selv i en opgave vi umiddelbart vil opfatte som ren sproglig, samt at den motoriske viden er af reel betydning for, at folk kan løse opgaven.

Det nye fund har fået Christian Gerlach til at spekulere på de mere almene perspektiver ved undersøgelsen, da det jo hyppigt debatteres i medierne, hvad det betyder for børns intellektuelle udvikling, at nogle måske bliver mere og mere fysisk inaktive mens andre slet ikke kan sidde stille i skolen. Hvis der er en sammenhæng mellem motorisk udfoldelse og læring, så antyder det nye fund, at motorisk udfoldelse måske ikke kun er vigtig for, at børn kan sidde stille i timerne, men også kan være af direkte betydning for udvikling af visse sproglige færdigheder.

## DEN SUNDHEDSFREMMENDE SKOLE

Det Europaomspændende projekt “Den Sundhedsfremmende Skole” under EU er i fuld gang i Vejle Amt.

Baggrunden for projektet er, at sundhedsudgifterne i den vestlige verden stiger eksplosivt, da vi – lidt groft sagt – vælger en livsstil, der gør os syge. Hvis vi fik overskud til at vælge et sundere liv, ville vi blive mindre syge og dermed få en bedre livskvalitet. Projektet skulle gerne bidrage til at give dette overskud. Projektet hører primært til i skolerne, men tankegangen skulle gerne smitte til forældre, børnehaver, arbejdspladser, lokalmiljøet og andre steder. Formålet er udvikling af den enkelte elevs handlekompetence, så eleverne får bedre forudsætninger for at foretage de sunde valg. Et bredere formål er også, at alle mennesker aktivt skal kunne tage ansvar for deres egen tilværelse og foretage sunde valg for sig selv og andre.

Amtet deltager med 15 skoler, én af disse er Tønning-Træden Friskole, en lille skole med 125 elever.

Man har i forbindelse med projektet igangsat en række spændende aktiviteter. Blandt andet er der indført et kvarters daglig bevægelse fra 1.-3. klasserne. Aktiviteterne – kaldet “rend-og-hop” – foregår udendørs, så længe det er muligt. Det kan for eksempel være forskellige typer af fangelege, og også en inspirerende “Tarzan-bane” bliver flittigt brugt. Her kan børnene både hænge, kravle, gyngesvinge og gå armgang. Sidstnævnte er alle børnene helt fantastisk dygtige til.

Den del af året, hvor vejret ikke er så meget til den slags aktiviteter udendørs, anvendes skolens gymnastiksal til lignede og andre aktiviteter. Projektet involverer altså først og fremmest 1.-3. klasse. Men der er igangsat en del aktiviteter, der skal få ringene til at brede sig i vandet. Det er blandt andet sket i form af, at hele skolen opfordres til de 15 minutters ekstra aktivitet om dagen. Nogle 4. klasses piger underviser andre af skolens elever i rytmisk gymnastik og to drenge fra henholdsvis 5.- og 6. klasse dyrker jiu-jitsu, og underviser andre af skolens elever. På samme måde er både håndbold, fodbold og basket blevet afprøvet og udbredt, når de øvrige elever end 1.-3. klasse 1-2 gange om ugen "har ansvaret" for nogle fysiske aktiviteter. Skolen deltager hvert år i Skolernes Motionsløb og en fælles kommunal idrætsdag. Sidste år deltog skolen i ABC, "Alle Børn Cykler", med mange deltagere. Faktisk blev der sat en seddel op i fællesarealet om hvor mange cykler, der kunne tælles i cykelskuret for hver dag, og det inspirerede mange flere til at tage cyklen - også lærere...

Om skolen kan mærke en øgning i koncentrationsevnen hos børnene, tvivler de på nuværende tidspunkt på. Men der er heller ikke sigtet efter en her-og-nu-effekt, snarere en mere langsigtet. Projektets formål er primært at give den enkelte elev handlekompetence således, at han eller hun selv kan foretage de sunde valg. En holdningsbearbejdelse er uden tvivl et nået mål allerede, og samtidig kan skolen sige, at de har fået utroligt glade og veloplagte børn, og ingen overvægtige elever.

## MOTORIK PÅ PROGRAMMET

På Hasle Skole i Århus Vest indgår motorisk træning som en del af tilbuddet om specialundervisning.

I børnehaveklassen bliver alle børn screenet og der findes ud af, hvilke der har specielle behov. Fire timer om ugen er der så mulighed for at stimulere børnene på disse områder. Forløbet er generelt på et år, somme tider længere. De fire timer er fordelt på to motoriktimer og to timer med pædagogisk kinesologi. Sidstnævnte metode er endnu ikke så udbredt, men anvendes dog på flere af landets skoler. I disse timer er vægten lagt på det sociale, at børnene trives både med sig selv og sammen med andre i en gruppe. Dette handler meget om at tilgodese børnene som de små individer de er, med fokus på følelser og opbygning af selvtillid og selvværd. I den motoriske træning er drenge og piger hver for sig. Det er forskellige behov de har, har det nemlig hurtigt vist sig.

Pigerne, der har behov for stimulation på området, er de meget forsigtige piger med et ofte nærmest selvudslettende væsen. Med dem laves aktiviteter i gymnastiksalen, som kan bidrage til at give dem mere selvtillid. Det kan være i form af leg, dans og brug af redskaber. Alt det, de siger de ikke kan og ikke tør, får de at vide at de kan, og de prøver og ser, at det kan de godt. De gentager og oplever succes. Også grupper af piger i ældre klasser som for eksempel fungerer dårligt socialt, kan have gavn af projektet med fysisk udfoldelse i fællesskab. Drengenes behov går ofte på det grovmotoriske - nogle gange også det finmotoriske. Men samtidig også på almindelig opdragelse, - motorisk og socialt. De skal lære at fungere i grupper og at bruge andre "redskaber" i omgangen med andre mennesker end at sparke og slå.

Den lærer, som står for den motoriske træning, er samtidig klasselærer for en 3. klasse. Her er der indgået såkaldte “motoriske aftaler”, som blandt andet går ud på, at enhver i klassen, når som helst han eller hun føler behov for det, må gå udenfor klassen og lave nogle øvelser, løbe en tur i skolegården eller tygge tyggegummi. Når der tygges tyggegummi aktiveres hjernen, og kroppens “vågentilstand” skærpes. Der er dog indført “tyggegummiregler” som siger, at det ikke er tilladt at smaske, lave bobler eller trække tyggegummiet ud af munden.

På hver enkelt elevs bord står der vand i glas og kande, for læreren er bevidst om, hvor vigtigt det er, at børnene får tilstrækkeligt med vand i løbet af dagen. Så ofte foregår det sådan, at de elever, der går ud for at udfolde sig fysisk, tager sit glas med vand med og kommer stille og roligt ind lidt senere uden at forstyrre de andre.

Der er mange positive erfaringer med motorikundervisningen og de øvrige tiltag på Hasle Skole. Forløbene afhjælper børnenes problemer og det kan i høj grad mærkes på den indbyrdes trivsel på skolen. Sådanne tilbud bør være en fast del af specialundervisningen og en motorisk screening af alle elever i de tidligere klasser er oplagt, når man kender til betydningen for indlæringssevne, udvikling af sociale kompetencer m.v.

## PROBLEMER MED SANSEINTEGRATION HOS BØRN

Sanseintegration defineres som centralnervesystemets evne til at modtage, organisere og bearbejde sanseindtryk. 10-15 procent af alle skolebegyndere har flere af følgende symptomer: Nedsat grov- og finmotorik, perceptuelle, sproglige, adfærdsmæssige og indlæringsproblemer.

Det vestibulære system opfanger ændringer i hovedets stilling og bevægelse. Via de vestibulære nervebaner går stimuli ind og danner kontakt til en række andre systemer, og får derfor betydning for både øjenmuskelkontrol, artikulation, balance og koordination, muskelspænding samt integration af taktile stimuli.

Centralnervesystemets funktion er at modtage, integrere og svare på stimuli. Betingelserne herfor er:

- en vis mængde stimuli
- at centralnervesystemet integrerer disse stimuli
- at svaret herpå er hensigtsmæssigt (adaptivt)
- at svaret efterfølges af en sensorisk regulering (feedback).

Udvikling af sanseintegration er koncentreret om de første leveår. Indtil omkring syv-års alderen er hjernen primært en “sansebearbejdningmaskine”, hvor barnet udvikler sansemotoriske funktioner, som bliver mere og mere komplekse. Sanseindtrykkene stimulerer centralnervesystemet til at frembringe bevægelser, tanker og følelser, som er grundlæggende for vor opfattelse af os selv og vor personlighed. En sanseintegrationsforstyrrelse hos et barn er ikke et medicinsk måleligt problem (blodprøve, EMG eller andet). Kun gennem observation af barnet i dets normale bevægelser og adfærd, og ved hjælp af sanseintegrationsdiagnosticeringstests, kan man vurdere barnets evne til at integrere sanseindtryk.

Ofte mærkes problemerne først når barnet kommer i skole og konfronteres med “de grundlæggende færdigheder” som læsning, skrivning og regning. Disse færdigheder er yderst komplicerede og forudsætter et stærkt sanseintegrationsapparat.

Symptomerne på sanseintegrationsproblemer er mangfoldige og forskelligartede. Børn henvises ofte til behandling og undersøgelse på grund af følgende:

- Let afledelighed og hyperaktivitet/ekstrem motorisk uro
- Adfærdsproblemer
- Sproglige problemer
- Balance- og koordineringsproblemer
- Indlæringsproblemer
- Pubertetsproblemer

Den nyfødtes hjerne modtager taktile, proprioceptive og vestibulære stimuli i stort omfang. Vi vugger dem, kærtegner dem, klemmer og klapper. De adaptive svar ses i form af emotionelle udtryk som velbehag, ro og tryghed. Efter den første spædbarnstid bliver stimuli kraftigere, – vi tumler med dem, og reaktionen bliver derefter. Vil vi dysse barnet ned, vugger vi det og taler sagte.

Gennem leg får barnet ligeledes de sanseindtryk fra kroppen og fra tyngdekraften, som er nødvendige for den motoriske og følelsesmæssige udvikling. At lege i sand og vand, gynge, hoppe, rulle, rutche og klatre, giver en mængde taktile, vestibulære og proprioceptive indtryk. Barnets udforskning af omgivelserne, stimulerer sanserne yderligere og de adaptive svar bliver mere komplicerede (fra at række efter ranglen som spæd til at kunne skrive sit navn som større barn). Helt ubevidst vælger barnet netop de aktiviteter, der giver de nødvendige stimuli. Vi voksne behøver ikke at rådgive barnet, blot vi giver det de rigtige muligheder, som tryghed, kærlighed og gode legemuligheder. Resten sørger barnet selv for.

Netop derfor bør de rammer vi tilbyder vores børn og unge rumme de udfoldelsesmuligheder, der skaber grundlaget for sunde og velfungerende børn. Allerede fra børnehave og de tidlige skoleår bør der sættes ind med sanserum, sanseoplevelser, stimulering og opfølgning af, om behovene herfor er opfyldt.

## SANSEINTEGRATIONSBEHANDLING

Bevægelsens store og helbredende betydning illustreres tydeligt af den sanseintegrationsbehandling, der tilbydes på Småbørnscentret i Højbjerg. Her har en syvårig dreng med problemer i form af dårlig koncentrationsevne, lav muskelspænding, sproglige problemer og rumretningsforstyrrelser gået til behandling i to måneder. Efter klinisk observation og diverse tests går behandlingen primært ud på at udfordre ham rent motorisk. Specielt er der tale om vestibulær og proprioceptiv stimulation.

Rent praktisk gøres disse ting blandt andet ved at lave små konkurrencer. For eksempel hvor han ligger på maven på et rullebræt og skal køre om kap med terapeuten. Han bruger armene i gulvet for at komme fremad. Herefter skal han køre slalom, siddende på rullebrættet med en stav til at støde fra i gulvet. Så skal der leges "trillebør" – terapeuten går og holder drengens ben i hænderne, han går på armene og skal samtidig spille bold med hænderne. Det går fint på rullebrættet, mens han ligger på maven. Den siddende øvelse er svær og kræver rigtig god balance. Turen med 'trillebør' går godt nu i modsætning til i begyndelsen, hvor det slet ikke var muligt, at få han op på hænderne. Bagefter kravler drengen op på en "hest", der hænger ned fra loftet. På denne kan han gyngede både frem og tilbage og fra side til side. Ved at sætte den store, gyngende "hest" i gang, skal han lave trække og skubbe bevægelser. Når han er i gang med at gyngede, skal han prøve først at slippe med den ene hånd, så den anden. Herefter kommer han op at stå på "hesten" og prøver selv at sætte meget fart på.

I løbet af de ovenstående øvelser har drengen fået stimuleret de proprioceptive og vestibulære sanser, ved at rulle og gyngede, han har brugt sin balance og han har fået styrket sin stabilitet over skuldrene. Det sidste vil medvirke til at han bedre vil kunne holde sine arme i forbindelse med mange forskellige aktiviteter. Så er turen kommet til en "hinkerude" på tæppefliser.

Her skal han både hoppe med spredte og samlede ben, samt koordinere et mønster, som terapeuten viser ham. I løbet af denne seance taber han koncentrationen og vil hellere "snakke udenom" mens han hopper vilde hop, som han vil have terapeuten til at gentage. Dette besværliggøres, da han ikke selv kan huske hvad han viser hende fra gang til gang.

På en stor trampolin laver drengen blandt andet "skihop" og "twister", begge dele med terapeuten i hænderne. Hermed styrkes hans evne til at krydse kroppens midtlinie. Dette er svært og selvom han skal prøve at holde terapeutens blik imens, drejer hele kroppen. På vej til nogle lidt roligere aktiviteter i et andet lokale, kører drengen på et løbehjul for at styrke bl.a. balance og koordination.



De roligere aktiviteter bliver tegning og klipning af et julehjerter. Han skal tegne med den ene hånd og holde en skabelon med den anden hånd. Han klemmer krampagtigt omkring skabelonen men det lykkes. Terapeuten træner drengen i at tage en blyant i hånden til "skrivestilling" og igen kunne vende den om for at bruge viskelæderet i den anden ende. Dette kan ikke helt lade sig gøre, uden at han skal bruge begge hænder. Da julehjertet bagefter skal klippes ud, foregår det i små klip ad gangen, han har svært ved at følge sine streger. Da hanken til sidst skal limes på, kniber det lidt med at finde ud af, hvor limen skal på, men da hjertet endelig er færdigt, er hans begejstring så stor, at han flyver ud af døren med hjertet og skal have det med hjem.

Alt i alt har få måneders behandling givet drengen en meget bedre kropsforståelse, han tør mere og kaster sig glad og gerne ud i vildere og mere krævende aktiviteter, efterhånden som han oplever, at han kan styre sin krop. Behandlingen følges op i skolen og der er samtidig sket en væsentlig bedring af både koncentrations-evne, evne til at holde sig i ro og glæden ved både skolen og ikke mindst ved bevægelse. Skitsering af denne sanseintegrationsbehandling skulle gerne give et billede af, hvad det har af betydning for et barn, at det oplever stimuli og sansning, kan bearbejde og påvirke egne evner – og ikke mindst den succes, der følger for barnet.

## BEVÆGELSESKVALITET

Det er godt for mennesket at kunne bevæge sig ubesværet og hensigtsmæssigt i forhold til de udfordringer, det møder. Derfor er det vigtigt at tænke på udvikling af kvalitet i forhold til bevægelse. Bevægelseskvalitet udvikles gennem alsidig bevægelseserfaring og sansestimulering. Et hensigtsmæssigt bevægelsesmønster er et resultat af en udvikling af sanser, af fysiske kvaliteter og motorik. Denne udvikling påvirkes blandt andet af den bevægelseserfaring, det enkelte menneske får mulighed for. Børn og unge er i stadig udvikling. Der sker hele tiden ændringer i kroppen og i kroppens bevægelsesevne.

Flere og flere peger på, at kroppen er basis for al menneskelig aktivitet. Den er basis for synliggørelse af individet. Det kropslige er synligt for alle og derfor er det meget vigtigt, at tilrettelægge forholdene således, at så mange som muligt kan få mulighed for en kontinuerlig udvikling af eget bevægelsespotentiale. Hvis alle børn og unge får gode og positive oplevelser med fysisk aktivitet gennem hele opvæksten, vil de allerfleste kunne mestre hvad der skal til, for at kunne deltage i de fleste sociale aktiviteter, som til enhver tid er vigtige for alle aldersgrupper.

## KONKLUSION

Dagens barndom har bevæget sig væk fra bevægelsen – med vores "ubrugte børn" til følge. Alligevel er 72 % af Danmarks børn medlem af en idrætsforening og 89 % dyrker regelmæssig motion. Men den naturlige motion og bevægelse i dagligdagen er forsvundet – og 2 timer i idrætsforeningen om ugen er ikke nok til at holde kroppen sund og stærk.

I de foregående afsnit har jeg forsøgt at beskrive det skisma der eksisterer mellem vigtigheden af bevægelse, fysisk og sansemotorisk stimulation i hverdagen for optimale indlæringsforhold – og så de faktisk forhold for børn og unge i hverdagen.

Det er ikke bare ønskeligt og nødvendigt, – det er vedtaget i Danmark ved Lov om Elevers og Studerendes Undervisningsmiljø: At der skal være et godt undervisningsmiljø, både fysisk, psykisk og æstetisk og at forholdene skal være både sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarlige.

For god inspiration hertil er det interessant at kigge på "Bunkeflo-modellen" fra Sverige. Kort fortalt går projektet ud på, at eleverne skal være fysisk aktive hver eneste dag. Aktiviteten skal være med til at ændre børnenes inaktive livsstil, så de bliver sundere børn. Bag projektet står Bunkeflo idrætsforening og de kører det i samarbejde med Ängslättskolan i Bukeflostrand. Projektlederen er Per Gärdsell, som både er leder af idrætsforeningen og docent ved Universitetssygehuset MAS i Malmø. Han har tidligere lavet en undersøgelse der viste, at tætheden i drengenes knoglemasse kunne udvikles positivt med mere idræt i 12-13-års-alderen, men at det på dette tidspunkt var for sent for pigerne... Derfor sætte man i projektet ind allerede i de yngste klasser; 2 timer om ugen har de idræt, 2 timer har de rytmik og 1 time om ugen lærer de at lege ude. Hvert år studeres børnene så grundigt: Der kigges på motorik, knoglemasse og på, hvordan fysisk aktivitet påvirker astma, eksem, allergi og andre sygdomme.

Inaktivitet skal ses som et misbrug af kroppen ligesom rygning, alkohol og spiseforstyrrelser – og derfor er det også skolens ansvar. Rigtig mange steder indgår motorisk screening og træning som en del af skolens tilbud, og en stadig udbygning heraf er yderst relevant.

Som videnscenter for undervisningsmiljø på danske skoler og uddannelsesinstitutioner ser vi det også som en del af vores opgave at bidrage i projekter omkring dette. Foruden at formidle råd, vejledning og gode idéer på vores hjemmeside, vil vi f.eks. kunne lave små eller større programmer med øvelser, lege, inspiration og viden, der vil kunne bidrage til mere bevægelse i børnenes hverdag.

Bevægelse og glæden ved bevægelse skal føre til en afbalancering af kroppen og dermed af individet.

*Idrætslærer og bevægepædagog, Johan Borghäll.*

## DIVERSE ARTIKLER + LITTERATUR

Besøg hos selvstændig sanseterapeut i Århus, Hanne Vestergaard.

Besøg hos Småbørnscentret, Højbjerg, Ruth Norling Schmidt og Kirsti Jacobsen, Ergoterapeuter.

Interview m/Helle Svenningsen, Lærer, Tønning-Træden Friskole, Brædstrup, Vejle Amt.

Interview m/Kirsten Kejser, Lærer, Hasle Skole, Århus.

Folkeskolen, 2001, "Skolens uderum".

Uddannelse, Undervisningsministeriet 1997 "Kropslig intelligens", Hans Bonde, Odense Universitet.

Uddannelse, Undervisningsministeriet 1997 "Kroppen - barnets forbindelse til verden".

Instruktørmagasinet "Krumspring", DGI "Børns sanser og motorik".

Kjeld Fredens "Bevægelse, musikalitet og rytmesans: Grundlaget for vores udvikling".

Tora Grindberg & Greta Langlo Jagtøien "Barn i bevægelse, fysisk aktivitet og leik i barnehage og skole".

Gertrud Quist Lauritzen & John Ivan Maul "I begyndelsen var bevægelsen".

Ruth Norling Schmidt, "Sanseintegrationsproblemer hos børn".

Københavns Universitet, [www.ku.dk](http://www.ku.dk).

Ungdom & Idræt, "Børn og bevægelse", nr. 17, maj 2002.

# ET BUD PÅ FREMTIDEN



# HIST HVOR VEJEN SLÅR EN BUGT LIGGER DER EN FAMAKTOP

Af Steen B.Hansen – foreningsformand i  
Boldklubben Fremad Valby af 1904

Taurum per cornua prehende

## VIVED

At inaktivitet og manglende bevægelse fører til fedme, hjerte- og karsygdomme etc.

Gennem forskningsresultater og fortællinger fra gamle dage også, hvorfor det er kommet så vidt.

På trods af al den viden, så er den sunde fornuft tilsyneladende svær at have med at gøre, fordi der er stor forskel på at vide, hvad man bør gøre, og at gøre det.

## KAN VI SKABE DEN BEVÆGELSE, VI ØNSKER?

*“JA”, hvis vi vil !*

Men det kræver omtanke og planlægning at give tid til kroppen, og gøre os klart, at den kan give os nogle virkelige glæder, hvis vi tager os lidt af den.

Udgangspunktet må være, at selvom vi alle er deltagere i en fortravlet hverdag, så må det være muligt at finde plads til 30-60 minutters bevægelse for både børn og voksne dagligt.

## HVOR SKAL VI STARTE?

Selvom vi forældre, godt støttet af byplanlæggerne, i de seneste 20-25 år har udført et organiseret bevægelsestyveri fra børnene, så er der mulighed for at vinde det tabte land tilbage.

Motiverne til tyveriet er mange:

“Hun kan ikke cykle derud alene, det er for farligt”

“Der er for langt at gå – han kan ikke nå det”

“Jeg har ikke tid til at vente på, at hun...”

“Hun kommer så nemt til at svede”

“Det er nemmere at hente hende”

“Det er så besværligt med bus og tog”

“Bilen er vores eneste mulighed for at være lidt sammen”

Alle udsagnene, og den følgende transport i bil, er udtryk for en misforstået godhed hos forældrene og fører kun til, at de implicerede børn bliver mere og mere ubehjælpelige.

Resultatet er alt for mange tilfælde af fedme og dårlig motorik hos børn og unge.

Hvorfor:

Tør vi ikke kræve af vores børn, at de skal bevæge sig meget mere, end de gør?

Viser vi ikke i meget højere grad børnene, hvordan man overlever som cyklist?

Kræver vi ikke, at by- og boligplanlæggerne skal tænke i børnehøjde?

Stiller vi ikke krav om, at skolegårde, torve og pladser skal kunne anvendes og motivere til leg, bevægelse og ikke kun stilleleg på cafe?

Spørgsmålene er mange, svarene kan lade vente på sig, vi må bruge ventetiden på at komme i gang.

Når børnene og de voksne, på den ene eller anden måde, er nået frem til idrætsforeningen, er der gjort klar til kampen.

## FC IDRÆTSFORENING MOD BK INAKTIVITET

Rundt i hele landet står der idrætsfaciliteter og venter på at blive brugt døgnet rundt.

De seneste undersøgelser viser, at andelen af voksne (fra 16 år), der dyrker idræt i idrætsforeninger, udgør 34 % af befolkningen.

Der er plads til flere børn og voksne i de 14.000 danske idrætsforeninger, og som tallene viser, er der kunder nok.

Aktivitetsønskerne hos de kommende foreningsaktive voksne ligger inden for kategorierne aerobic, styrketræning, dans og jogging etc.

Men er de eksisterende foreninger parate til at åbne for nye aktiviteter, eller skal der opstå helt nye foreninger/aktivitetsfællesskaber?

Nej, vi har ikke brug for flere foreninger, men snarere, at de eksisterende får støtte til at komme helt frem i skoen.

## DET GODE FORENINGSLIV – ÅR 2003

I “min egen” snart 100-årige fodboldklub har vi taget konsekvensen af, at fodbold ikke rækker til et helt idrætsliv, fra vugge til krukke, for alle.

Ud over fodbold udbyder vi en lang række idrætsaktiviteter, der kun lever, så længe der er aktive, altså ingen kunstig åndedræt til hensygnende aktiviteter.

I bestræbelserne på at få vores medlemmer til at udvide deres bevægelsesrepertoire og rekruttere nye medlemmer bl.a blandt mange af vores forældre, der alligevel er til stede under børnetræningen, er vi stødt på nogle helt “nye” ønsker om rettigheder fra de kommende medlemmer, som vi skal leve op til.

Retten til at:

### Være uregelmæssig

Vores medlemmer vil gerne dyrke idræt, når de eller deres idrætskammerater har tid, det betyder, at vores faciliteter skal være åbne døgnet rundt, og bruges døgnet rundt.

### Udøve straks demokrati

Medlemmerne kan ikke altid vente på, at en bestyrelse bliver kaldt sammen, derfor har vi givet os selv ret til at træffe flere og flere beslutninger ved hjælp af hurtigere kommunikation, især e-mail har været en hjælp. Afstemninger bliver lagt ud på vores hjemmeside, og beslutninger træffes.

### Øge tilgængeligheden

Rekvisitterne skal være de bedste, og tilgængelige, så de motiverer til brug. Det er dyrt, men det giver en god stemning, at der skabes optimale rammer.

### Dyrke midlertidigheden

Vi tør “lukke” aktiviteter, når der ikke er interesserede brugere, og dermed gøre plads til nye aktiviteter.

### Være i mange fællesskaber

Vores medlemmer har fået fornyet deres idræts-horisont. Fra kun at spille fodbold på veteranholdet til at deltage på serie 3-holdet i bordtennis er der ikke så langt, når tilbuddet er lige inde ved siden af. Det har skabt nogle møder med nye medlemmer udefra og en større forståelse og respekt for aktiviteterne.

### Påtage sig ansvar

Det enkelte medlem oplever en øget grad af ansvar, fordi han kun selv har ansvar for, at aktiviteterne lykkes, og at der bliver ryddet op bagefter.

## FAMILIEN VIL HAVE NYE MULIGHEDER I FORENINGSLIVET

Alle hiver og slider i familien, det gør vi også i fodboldklubben.

Begge forældre har overarbejde, og når de kommer hjem, så render den ene til det og den anden til det.

Børnene har dagen igennem været i en stor overgangsperiode.

Fra familien – skolen – fritidsordningen – selvorganisering/foreningen – til familien, og så forfra næste dag.

Derfor anser vi det for vores opgave i foreningen at hjælpe med at samle familien på et aktivitetssted.

Det, vi har vænnet os til at gøre, har ikke været tilstrækkeligt.

Vi skal i de kommende år give vores medlemmer – familier, børn og unge – større mulighed for at vælge at deltage i nye aktiviteter på tværs af de nuværende rigide opdelinger og andre forhindringer.

Til at løse opgaven skal idrætsforeningen have hjælp, gerne i form af støtte til udviklingsinitiativer, men ligeså gerne øget støtte til faciliteter og daglig drift.

Derudover kræves det, at idrætsforeningen slår fantasien til, når der skal tænkes i, hvordan man kan motivere 2-3 generationer til at motionere sammen og hver for sig på samme aktivitets-center.

Som ramme for det nye aktivitetscenter har vi valgt navnet:

## FAMAKTOPEN (FAMILIE-AKTIVITETS-OPLEVELSE)

[fa'mak'top]

“et afgrænset levested for mennesker, der kræver bevægelse som et levevilkår i dagligdagen”

Endnu et BKO (Bevægelses Klart Område) men for hele familien og er placeret i “nærmiljøet” i tilknytning til idrætsforeningen eller i skolegården. Famaktopen er i familie med Lokale- og

Anlægsfondens udviklede træningspavillon, DIF's lillebrorbane og de mange opsatte basketkurve, forskellen er blot, at hele familien fra ung til gammel kan være med, når famaktopen afprøves, og er en del af bylivet.

I dansk by- og boligplanlægning sættes det gode liv oftest lig med arbejde, funktionelle boligområder, en god bolig, familieliv og naboskab, organiserede fritidsaktiviteter, pæne omgivelser og en dosis kultur. Det kan være rigtigt for nogen, men afgørende er, at bylivet må føles som socialt meningsfuldt for den enkelte.

*John Pløger, 2002.*

Famaktoperne skal:

- placeres overalt i byen/landet, der er rigelig plads på stort set alle idrætsanlæg og i skolegårde
  - få børn, unge og ældre til at bevæge sig for at afprøve dem
  - bruges af alle døgnet rundt, derfor er de oplyste
  - udvikle nye måder at bevæge sig på, nye spil
  - være billige at anlægge og tage udgangspunkt i de eksisterende terrænmuligheder
  - styres af interesserede idrætsforeninger og deres instruktører
  - tage kampen op mod “Mc Donalds” legepladser, der kobler mad og bevægelse
  - få folk til at bruge slogan som “fed tur til famaktopen” eller...
  - kæmpe mod hinanden i udviklingen af nye måder at skabe idræt på
- etc.

## HVAD NU?

Slut fra det aktive foreningsliv. Eksempler på Famaktoper og udviklingsplan ligger i skuffen klar til brug.

## ANBEFALING

Jeg synes, at antologien skal blive andet end en festtale, vi må holde hinanden fast på, at der skal ske noget derude.



Børn og unge i bevægelse  
– perspektiver og idéer

Antologi udgivet i forbindelse med udredningsarbejdet om "Idrættens sundhedsmæssige og uddannelsesmæssige dimension"

Udgivet af:  
Kulturministeriet  
Postboks 2140  
Nybrogade 2  
1015 København K  
Tlf.: 33 92 33 70  
Fax: 33 91 33 88  
E-post:  
Hjemmeside:

Juni 2003

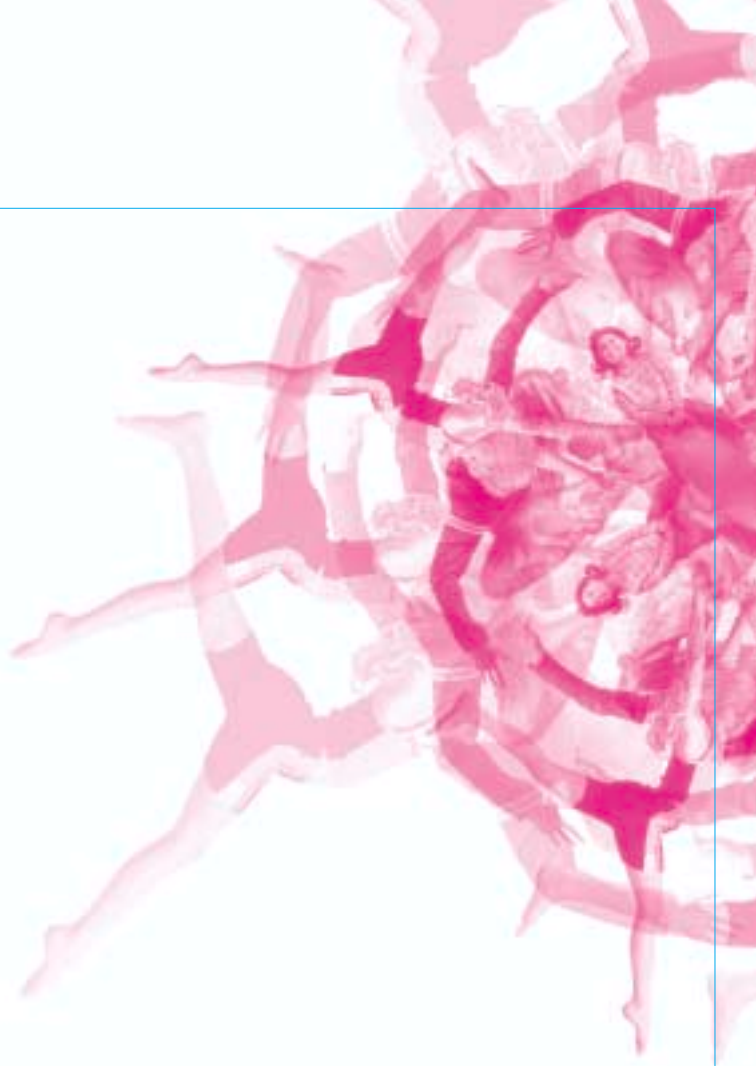
Teksten kan bringes frit med angivelse af kilde

Grafisk produktion: Kontrapunkt

Flere eksemplarer kan rekvireres fra  
Kulturministeriet  
Oplysningen  
Postboks 2140  
Nybrogade 2  
1040 København K  
Tlf.: 33 92 35 00

ISBN: 87-7960-041-7

Elektronisk udgave:  
ISBN: 87-7960-042-5



**Kultur**   
MINISTERIET