

# INSPIRATIONS- KATALOG

7 timers idræt og motion  
om ugen for børn og unge



**Titel**  
INSPIRATIONSKATALOG  
– 7 timers idræt og motion om ugen for børn og unge

**Udarbejdet af**  
Idrættens Analyseinstitut (Idan) for Kulturministeriet

**Kulturministeriets følgegruppe**  
Kulturministeriet, Undervisningsministeriet, KL, Dansk Skoleidræt, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger og Danmarks Idræts-Forbund

**Forfatter**  
Ditte Toft Clausen (Idan)

**Bidragydere**  
Henrik H. Brandt, Maja Pilgaard og Søren Bang (Idan) i samarbejde med Børge Koch, Lene Bjerning Terp og Mette Munk Jensen, Det Nationale Videncenter KOSMOS, University College Syddanmark, og Bjarne Ibsen og Lars Bo Andersen, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

**Billedredigering**  
Søren Bang og Peter Forsberg (Idan)

**Layout**  
Anne von Holck, Tegnestuen Trojka

**Forsidefoto**  
Colourbox

**Udgave**  
1. udgave, København, marts 2011

**ISBN**  
978-87-92120-31-1  
978-87-92120-32-8 (elektronisk)

**Udgiver**  
Kulturministeriet

Download rapporter og dokumentation på Idans hjemmeside, [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

## Indhold

FORORD	3
INTRODUKTION	4
Polarisering i idræt og fysisk aktivitet	5
Alderens betydning	6
Organiseringen af børn og unges idræt og motion	7
Sundhed blandt danske børn og unge	8
Pædagogisk tilgang til idræt og fysisk aktivitet for børn og unge	9
KOMMUNE	10
Ballerup-projektet – sundhed er mere end fysiologi	11
FØRSKOLE	14
Projekt Leg & Bevægelse – bedre motorik hos børn	16
SKOLE	17
Move@school – motorik og bevægelse i dansk-undervisningen	18
SFO	24
Certificeret idræts-SFO – bevægelseskultur i institutionen	25
UNGDOMSUDDANNELSE	26
Idrætsprojektet på AARHUS TECH – automekanikere til boksning	27
FRITID	29
Sport2Go – fleksibilitet og variation i tilbud	30
FAMILIEN	34
Aktiv transport – drej cykelpedalerne frem for bilnøglen	35
OPSAMLING	38
LITTERATURLISTE	39

## FORORD

Idræt er en væsentlig og uundværlig del af børns opvækst, og det er regeringens ambition, at børn og unge har mulighed for at dyrke syv timers idræt og motion om ugen. Ambitionen er udsprunget af Breddeidrætsudvalgets betænkning fra 2009 og understreger, at idræt er rigtig godt for børns sociale udvikling, sundhed og for udvikling af demokratisk medborgerskab i foreningsregi.

Rammerne, for at børn og unge kan dyrke idræt og være fysisk aktive, er i høj grad til stede i dag. Vi har et højt antal idrætsfaciliteter pr. indbygger, adgang til bevægelsesvenlige rekreative områder og bevægelsesfaciliteter i grundskolen. Danmark har et stærkt udbygget netværk af cykelstier og ikke mindst et vidt forgrenet netværk af idrætsforeninger.

Ansvar for børnenes fysiske udfoldelse ligger i høj grad på os som forældre. Vi skal prioritere og bidrage til, at vores børn og unge deltager i forskellige former for idræt og motion.

Sammen skal vi give børn og unge rig mulighed for at dyrke idræt og motion i lokalområdet, for det er ikke muligt at vælge noget til eller fra, som man aldrig har mødt. Vi skal ikke tvinge børn og unge til at dyrke motion, men vi skal give dem muligheden for at få nogle gode oplevelser. Derfor er det vigtigt, at der er idræts- og motionstilbud af høj kvalitet over hele landet, og vi skal stå sammen for at inspirere børn og unge til at bruge tilbuddene.

Dette inspirationskatalog retter sig til bl.a. kommuner og idrætsforeninger med konkrete eksempler på, hvordan man i institutioner, skoler, fritidsordninger og i idrætsforeninger kan motivere børn og unge til at være mere fysisk aktive. Håbet er, at I med dette katalog i

hånden vil hente inspiration til nye aktiviteter og initiativer, der kan indfri Breddeidrætsudvalgets overordnede målsætning: at give alle børn og unge mulighed for syv timers idræt og motion om ugen. Hvis det skal lykkes, må alle aktører på området arbejde sammen og dele den mangfoldighed af viden og gode eksempler på børn og unges idrætsdeltagelse, som vi allerede har i dag.

Per Stig Møller  
Kulturminister



FOTO: LARS GRUNWALD

I udvælgelsen af eksempler har [Idrættens Analyseinstitut](#) i samarbejde med [Institut for Idræt og Biomekanik](#) ved Syddansk Universitet og [Det Nationale Videncenter KOSMOS](#) ved University College Syddanmark fokuseret på at vise projekter og initiativer med størst mulig dokumenteret eller videnskabeligt evalueret effekt – og samtidig henvise til denne dokumentation gennem links til rapporter mv. i Idrættens Analyseinstituts elektroniske [vidensbank](#).

Desuden er der lagt vægt på at fremhæve projekter og aktiviteter, som har vist sig at kunne fastholdes og dermed blive en varig del af børn og unges hverdag. Det tager tid at indarbejde sunde vaner og at udvikle holdbare organisatoriske løsninger.

Rent praktisk er inspirationskatalogets eksempler ind delt efter de arenaer/aktører, som de fleste børn og unge mellem 0 og 19 år møder i deres hverdag, dvs. daginstitutioner, kommuner, skoler, SFO'er, ungdomsuddannelser, fritidslivet og familien. Herudover giver et indledende kapitel en introduktion til børn og unges bevægelsesvaner, idrætsdeltagelse og sundhed. Bagest runder inspirationskataloget af med en kort opsamling og tjekliste for alle, der har fået lyst til at arbejde videre med idéerne.

Download rapporter og anden dokumentation for de valgte eksempler på Idrættens Analyseinstituts hjemmeside, [www.idan.dk](http://www.idan.dk), eller kom direkte videre til eksemplernes hjemmesider og/eller dokumentation ved at klikke på ordene markeret med grønt i inspirationskataloget.

# INTRODUKTION

- De aktive børn er blevet mere aktive over de senere år, men samtidig er antallet af inaktive børn steget
- Aktivitetsniveauet blandt børn og unge falder med alderen
- Inaktive børn er ikke mere sunde end overvægtige børn
- Sociale faktorer har indflydelse på børns idrætsaktivitet
- Foreningslivet har især fat i de danske børn indtil 12-års-alderen
- Forskellige formål med idræt og bevægelse i skole, institution og idrætsforening kræver forskellige pædagogiske roller hos voksne



FOTO: NIELS ROSENVOLD

Leg på redskaberne under et besøg af DGI karavanen.



FOTO: BENT NIELSEN / DGI

De idrætsaktive børn er mere aktive end før. Samtidig er antallet af inaktive børn vokset. Til venstre aktive børn i en DGI idræts-SFO.



FOTO: COLOURBOX

## Polarisering i idræt og fysisk aktivitet

Samlet set er børn og unges fysiske aktivitetsniveau ikke faldet gennem de seneste 10 år, men der er sket en polarisering, hvor flere er fysisk inaktive, mens de aktive børn og unge bevæger sig mere og mere i hverdagen. Også i forhold til de deciderede idrætsaktiviteter stiger forskellen mellem meget idrætsaktive og ikke-idrætsaktive børn og unge.

Danske børn dyrker overordnet meget idræt. Mellem otte og ni ud af ti børn i alderen 7-15 år dyrker idræt regelmæssigt i deres fritid. Men gruppen af børn og unge, der ikke dyrker idræt i fritiden, er steget fra 11 til 16 pct. mellem 1998 og 2007. Til gengæld har andelen af børn, som dyrker idræt mere end fire timer om ugen, aldrig været større (35 pct.).

Sociale faktorer spiller en væsentlig rolle for børns idrætsvaner og generelle fysiske aktivitetsniveau<sup>1</sup>. Det har bl.a. stor betydning:

- om børnene bor med begge forældre eller kun med én forælder
- om børnenes forældre har anden etnisk baggrund end dansk (især piger)
- om forældrene har en kort eller lang uddannelse
- om forældrene selv er idrætsaktive.

Forældrenes uddannelsesniveau er den væsentligste faktor for idrætsdeltagelsen. Generelt er børn af forældre med lav indkomst eller lavt uddannelsesniveau mindre fysisk aktive end børn af forældre med høj social status.

De sociale faktorerers betydning for børn og unges idrætsdeltagelse og generelle fysiske aktivitetsniveau understreger de forskellige institutioners rolle, hvis alle børn og unge skal have mulighed for at dyrke syv timers idræt og motion om ugen.

### Idræt og fysisk aktivitet

I den offentlige sundhedsdebat bliver der sjældent skelnet mellem idræt og fysisk aktivitet. En vigtig forskel ligger dog i, at fysisk aktivitet refererer til en kvantitativ måling af kroppens fysiske arbejde. Idræt har et andet kulturelt udgangspunkt, som ikke alene handler om den fysiske aktivitet<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Pilgaard (2008)

<sup>2</sup> Kulturministeriet (2009)



FOTO: DAVID TROOD / ARKITEMA



## Alderens betydning

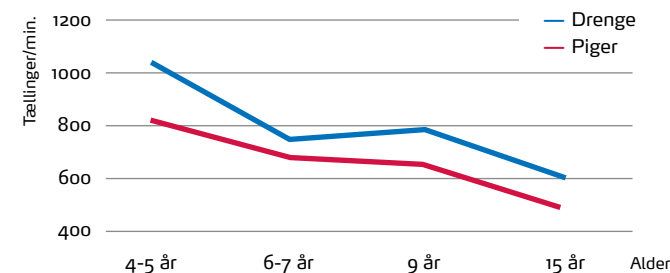
Børn og unges idrætsvaner og generelle fysiske aktivitetsniveau ændrer sig markant gennem opvæksten. Dels i forhold til mængden af spontan eller selvorganiseret idræt, leg og fysisk aktivitet, dels i forhold til valg af aktivitetsformer og måder, aktiviteterne bliver organiseret på.

Der sker typisk et markant fald i fysisk aktivitetsniveau ved skolestart og igen omkring puberteten. Tendensen fremgår af figur 1.

Som vist i figur 2 har de yngste børn generelt et højt aktivitetsniveau over hele dagen, hvor legen spiller en fremtrædende rolle. Men jo ældre børnene bliver, jo mindre bliver omfanget af den spontane aktive leg, og skoledagen byder samtidig på flere stillesiddende timer. Organiseret idræt og motion spiller derfor en større rolle for de ældre børns samlede fysiske aktivitetsniveau, ligesom aktiv transport bliver en vigtig faktor for aktivitetsniveauet.

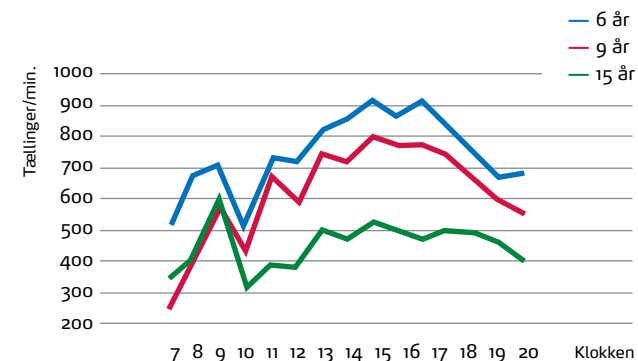
< Flere skoler og institutioner laver bevægelsesfremmende udearealer. Her Hellerup Skole.

**Figur 1<sup>3</sup>**  
Børns fysiske aktivitetsniveau i hverdagen falder med alderen



Kilde: Beregninger på baggrund af Børnehave-projektet, Ballerup-Tårnby-projektet og European Youth Heart Study<sup>4</sup>.

**Figur 2**  
Børn i forskellige aldersgrupper bevæger sig forskelligt over dagen



Kilde: Beregninger på baggrund af Ballerup-Tårnby-projektet og European Youth Heart Study<sup>5</sup>.

<sup>3</sup> Tællinger/min. er tællinger målt med et accelerometer. Accelerometeret er et apparat, testpersonerne bærer, og som måler aktivitetsniveau. Jo flere tællinger, des højere aktivitetsniveau.

<sup>4</sup> Grøntved et al. (2009), Andersen (2006), Andersen (2003)

<sup>5</sup> Andersen (2006), Andersen (2003)

## Børns idrætsmønstre skifter med alderen

	BØRN 7-12 ÅR DEN 'AFHÆNGIGE' FASE	UNGE 13-19 ÅR DEN 'UAFHÆNGIGE' FASE
<b>IDRÆTSDELTAGELSE</b>	88 %	13-15: 77 %, 16-19: 63 %
<b>PRIMÆRE AKTIVITETER</b>	Fodbold, svømning, gymnastik, badminton og håndbold samt dans og ridning for piger	Fodbold, jogging, styrketræning/gymnastik, badminton og aerobic
<b>ORGANISERINGSGRAD</b>	Primært organiseret – flere forskellige arenaer	Stadig primært organiseret, men med en tendens mod mere selvorganiseret idræt samt fitness i kommercielle centre
<b>BARRIERER</b>	Tid på vennerne Tid på andre fritidsinteresser Mangler nogen at følges med/ gider ikke	Tid på vennerne Tid på andre fritidsinteresser/ fritidsarbejde Gider ikke
<b>MOTIVER FOR AT DYRKE SPORT OG MOTION</b>	Det skal være sjovt At være sammen med venner At komme i god form og blive sundere At blive god til sport	Det skal være sjovt At være sammen med venner At komme i form og være sundere At fællesskabet er trygt og godt At trænerne er gode
<b>ADGANG</b>	Kort transporttid	Kort transporttid, men mindre afhængighed af tilbud i lokalområdet
<b>UDFORDRINGER</b>	At skabe trygge rammer for børnene At styrke faciliteter til aktiv leg i og efter skoletid At kombinere forskellige idrætskulturer At skabe tilbud til hele grupper, hvad enten det er familien eller vennerne	At fastholde de unge i idrætten At opprioritere 'hyggehold' og lignende At udbyde aktiviteter, som kombinerer nyskabelse, fleksibilitet, spontanitet og fællesskab

Kilde: 'Idræt for alle. Breddeidrætsudvalgets rapport – baggrund og analyse', Kulturministeriet (2009)

## Organiseringen af børn og unges idræt og motion

Der er stor forskel på børn og unges valg af idrætsaktiviteter og organiseringen af aktiviteterne. Yngre skolebørns idrætsaktiviteter foregår oftest i en traditionel idrætsforening med aktiviteter som gymnastik, svømning og forskellige boldspil<sup>6</sup>.

I teenagealderen falder idrætsdeltagelsen. Selvom den organiserede idræt stadig fylder meget i de fleste teenagers liv, sker en bevægelse mod mere selvorganiseret idræt eller fitness – ofte i kommercielt regi. De unge søger fleksibilitet og frihed, mens yngre skolebørn er mere afhængige af institutioner og organisering af idrætsaktiviteterne.

6 Pilgaard (2008)

En række SFO'er søger om at få en idrætsprofil og blive certificeret idræts-SFO. Her boldspil i en DGI-SFO.



FOTO: BENT NIELSEN / DGI

## Sundhed blandt danske børn og unge

Begrebet sundhed dækker over fysisk udvikling, motorisk udvikling, mental sundhed, trivsel samt metabolisk sundhed (eksempelvis overvægt, kondition, muskelstyrke og risikofaktorer relateret til kredsløbet).

Mange sundhedsparametre er svære at måle. Derfor fokuserer de fleste objektive målinger af børn og unges sundhed på den metaboliske sundhed.

I de senere år har der i den vestlige verden været stor fokus på overvægt blandt børn, og de nyeste tal tyder på, at stigningen er bremset i Norden. Antallet af såkaldt svært overvægtige børn ( $BMI \geq 30$ ) er lavt i Danmark sammenlignet med andre vestlige lande, men der er fortsat en andel på 3-4 pct. af børn i skolealderen, der kan betegnes som svært overvægtige. Dertil kommer ca. 15 pct., som kan karakteriseres som overvægtige ( $BMI \geq 25$ )<sup>7</sup>.

I forhold til sundhed og udvikling af livsstilssygdomme er overvægt ikke den eneste risikofaktor. Fysisk inaktivitet fremmer i sig selv risikoen for livsstilssygdomme. Forskningen viser, at ca. 15 pct. af alle danske børn har sundhedsproblemer relateret til fysisk inaktivitet<sup>8</sup>. Børn helt ned i førskolealderen kan være overvægtige, insulinresistente eller have dårlig kondition, men risikofaktorerne træder som regel først frem i skolealderen.

Når det gælder børns bevægelse og aktivitet, har det stor betydning, at forældrene også er idrætsaktive. Sandsynligheden for, at børn er idrætsaktive, er større, hvis forældrene eller bare én af dem også dyrker idræt<sup>9</sup>.



Sport2Go tilbyder de 12-20-årige i Aalborg fleksible og alsidige idrætstilbud.

FOTO: SPORT2GO / AALBORG

<sup>7</sup> Andersen (2003)

<sup>8</sup> Ibid.

<sup>9</sup> Pilgaard (2009)



FOTO: COLOURBOX



Foreningsidrættens aktiviteter er oftest bygget op om specialisering, mens idræt i institutioner og skoler oftest er forbundet med større alsidighed.

## Idræt og fysisk aktivitet i forskellige arenaer

	SKOLE/INSTITUTION	FRITID
<b>DELTAGELSE</b>	Obligatorisk	Frivillig
<b>MÅL OG INDHOLD</b>	Obligatoriske nationale mål for indhold (fælles mål)	Ingen officielle krav om mål for indhold
<b>KRAV TIL AKTIVITETER</b>	Bygget op omkring alsidighed	Ofte bygget op om specialisering
<b>KØN</b>	Kønsintegreret	Kønnene ofte adskilt
<b>KØN PÅ UNDERVISERE</b>	Ofte lærere af ens eget køn	Tilfældigt om det er en mand eller kvinde

Kilde: *Politik for bevægelse i kommuner og skoler – et inspirationsmateriale til teori og praksis*, Sundhedsstyrelsen (2007)

## Pædagogisk tilgang til idræt og fysisk aktivitet for børn og unge

Den pædagogiske tilgang til idræt og fysisk aktivitet varierer i de forskellige institutioner. I skolen foregår aktiviteterne i en læringskontekst med krav til indhold og mål, i børnehaver og SFO'er i en legekontekst, mens idræt i frivillige foreninger ofte foregår i en trænings- og præstationskontekst.

De forskellige kontekster betyder også forskellige krav til de voksnes pædagogiske rolle. I fritidsidrætten dyrkes idræt for den valgte aktivitets skyld. Derimod er aktiviteter i skoler og institutioner forbundet med alsidighed og dannelsesmål, der er formuleret i læreplaner. Bevægelsesaktiviteter finder også sted som middel til læring på andre fagområder.

Pædagoger, der arbejder med idræt og fysisk aktivitet i førskolealderen, arbejder ud fra særlige mål for barnets fysiske udvikling. Fra en tidlig alder er det vigtigt, at pædagogen fungerer som rollemodel og arbejder både teoretisk og praktisk med at fremme barnets kropslige kompetencer<sup>10</sup>.

Skolelærerens rolle handler primært om formidling af idrætsfaget i samarbejde med elever, forældre og kollegaer. Refleksion over egen praksis og evnen til at lave differentieret undervisning er væsentlige egenskaber hos læreren, hvis undervisningen skal nå alle elever<sup>11</sup>. Læringsmål og uddannede idrætslærere er desuden vigtige for at opkvalificere idrætsfaget.

Der er tradition for, at idrætsundervisning er bygget op om traditionelle idrætsgrene med fokus på den trænings- og præstationskultur, der i større eller mindre grad er i foreningsidrætten og primært tilgodeser de idrætsstærke i undervisningen. Det er derfor relevant også at tænke i alternative idrætsaktiviteter i skole- og institutionsregi, som skaber optimerede udfoldelsesmuligheder for alle børn på tværs af fysisk og motorisk niveau. Eksempelvis kan de traditionelle boldspil erstattes eller suppleres af tilpassede boldspil inden for boldbasis og kaosbold<sup>12</sup>. Disse spil kan organiseres, så alle uanset forudsætninger får en relevant rolle i spillet.

<sup>10</sup> Koch (2010)

<sup>11</sup> Ibid

<sup>12</sup> Seelen (2010a), Seelen (2010b)

# KOMMUNE

## BALLERUP-PROJEKTET

- Mange initiativer til fysisk aktivitet har afsæt i kommunerne
- Ballerup Kommune har gennemført en af de største undersøgelser af skoleelevers sundhed, der ligger til grund for mange tiltag i dag
- Svendborg-projektet forsøger med seks ugentlige idrætstimer at øge sundheden blandt skoleeleverne
- Fredericia Kommune er kendetegnet ved en høj idrætsdeltagelse



Ballerup-projektet undersøgte de sundhedsmæssige effekter af forskellige initiativer, der havde til formål at øge den fysiske aktivitet blandt folkeskolernes elever i Ballerup Kommune.

## HVEM

Ballerup Kommune  
– alle folkeskoler.

## Ballerup-projektet – sundhed er mere end fysiologi

De fleste kommuner har en række initiativer for at fremme børn og unges deltagelse i idræt og motion. En af de mest veldokumenterede satsninger er Ballerup Kommune, der i 1999 vedtog en handlingsplan for idræt. Formålet var at give kommunen en evidensbaseret viden om børnenes sundhed i bred forstand. [Handlingsplanen](#) handlede ikke blot om at fremme fysisk sundhed, men også om social udvikling og motorik. Samtidig var forskere fra Syddansk Universitet tilknyttet for at måle effekterne.

Kommunen indførte en række sundhedsfremmende tiltag, som skolerne i samarbejde med kommunen gennemførte for de yngste klasser i alle Ballerups folkeskoler. Fysisk aktivitet var omdrejningspunkt i ti punkter, hvor initiativerne bl.a. var en fordobling af de to ugentlige idrætstimer til fire, efteruddannelse af lærere, kropsuddannelse for børnene, hvor børnene lærer om bl.a. bevægelse og sundhed, samt opgradering af udendørsarealer i kommunen. Nogle elementer, f.eks. de ekstra idrætstimer, blev indført fra den første dag, mens andre tiltag som eksempelvis udviklingen af skolegårdsmiljøerne blev gennemført løbende.

Forskerne udførte målinger på børnehaveklasseelever i Ballerup Kommune ved projektets opstart. Fokus var på børnenes kondition, vægt, blodtryk, insulinresistens, knogletæthed, trivsel, sociale relationer og motorik. Børnehaveklasseelever i Tårnby Kommune blev samtidig testet som kontrolgruppe. Alle målinger blev gentaget efter tre år, da børnene gik i 3. klasse, og igen efter syv år i 7. klasse.

FOTO: COPENHAGEN SCHOOL CHILD INTERVENTION STUDY (COSCIS)



Udvikling af skolegårdsmiljøer var blandt initiativerne i Ballerup Kommunes handlingsplan for at gøre skoleeleverne mere fysisk aktive.

## HVORDAN

Handlingsplan med bl.a. to ekstra idrætstimer, efteruddannelse af lærere, udvikling af skolegårdsmiljø, kropsuddannelse til eleverne og krops-eksperimentarium.

## HVAD

Forskellige initiativer til at fremme sundhed og bevægelse blandt skolebørn. Sundhedstests og aktivitetsmålinger ved start i børnehaveklassen, tre år efter og igen syv år senere, hvor initiativer var implementeret.

### Kommunen er samlende aktør

Kommunen er nøgleaktør i forhold til at fremme børn og unges deltagelse i idræt og motion. Den har i varierende grad hovedansvar for de institutioner, foreninger og omgivelser, som børn og unge i hverdagen færdes i. Gennem de senere år er der også i kommunerne kommet et generelt voksende fokus på idrætsområdet og fysisk inaktive børn.

Kommunen har mulighed for at få et samlet overblik over initiativer for at udvikle en overordnet strategi og at fungere som støtteapparat for de medvirkende institutioner. Kommunen spiller desuden en væsentlig rolle i finansieringen af såvel nye som etablerede initiativer.

Oftentimes er det en udfordring, at initiativer til at fremme idræt og fysisk aktivitet for børn og unge berører flere forvaltningsområder. Det stiller store krav til kommunikation og samarbejde mellem de forskellige forvaltninger og institutioner. [En undersøgelse](#) fra Syddansk Universitet viser dog, at samarbejdet er blevet bedre i kommunerne efter strukturreformen i 2007.

Overordnet viste målingerne moderate forbedringer blandt børnene i Ballerup efter de tre år. Forbedringerne indbefattede bedre kondition, forhold mellem hofte- og taljemål samt blodtryk. Dertil kom særligt for drengene et forbedret insulinniveau og forbedret knoglesundhed hos pigerne. Børnene fik tilsyneladende også bedre sociale færdigheder i forhold til indbyrdes samarbejde ud af projektet.

Modsat viste resultaterne, at blandt de børn, som ved opstarten af projektet led af overvægt og/eller en dårlig fysisk risikoprofil på grund af fysisk inaktivitet, rakte tiltagene ikke i sig selv til at udligne de negative faktorer. Ballerup-projektet dokumenterede, at der over for børn i risikogrupperne skal tilføres mere fysisk aktivitet end det gennemførte her (se også Sogndal s. 19).

Forskerne på [Ballerup-projektet](#) peger i det hele taget på vigtigheden af at undgå et for snævert fokus på de rent fysiologiske aspekter af sundhed. Kropslig og social læring er vigtig i arbejdet med sundhed og fysisk aktivitet, for herigennem opnår børn muligheden for at opleve glæde ved bevægelse. En bevægelsesglæde, som vil være afgørende i børnenes opvækst og forhold til idræt senere i livet.

Samlet set er konklusionen fra Ballerup, at *al bevægelse og fysisk aktivitet i børns hverdag* spiller en rolle – også den moderate fysiske aktivitet. Ekstra idrætstimer gør det ikke alene. Børns leg, aktiv transport samt deltagelse i idræt og bevægelse i fritiden spiller alt sammen en vigtig rolle. Ballerup Kommune arbejder fortsat med de forskellige punkter i handlingsplanen – også fordi en række initiativer først er indført undervejs eller efter projektperioden.

## Ballerup-projektet

skabte en række væsentlige erfaringer, som mange nye initiativer kan bygge videre på. Styrken ved Ballerup-projektet er ikke mindst, at det sikrer alle elever adgang til fysisk aktivitet, selvom de ikke nødvendigvis er aktive i fritiden.



Mange nyere initiativer i kommuner rundt i Danmark bruger erfaringerne fra Ballerup-projektet. Her børn i [Svendborg-projektet](#).



FOTO: JOHNNY WICHMANN / SVENDBORG KOMMUNE

FOTO: ANDERS H. JENSEN / D3 REKLAME



I Svendborg-projektet er der seks timers idræt på skole-  
skemæt om ugen for børn i 0.-4. klasse.

## To nyere kommunale tiltag

[Svendborg Kommune](#) har i 2008 søsat et stort projekt for at fremme sundheden blandt kommunens børn. 1.200 børn i 0.-4. klasse medvirker i forsøget, hvor det primære fokus er idrætsundervisningen.

I Svendborg er idrætsundervisningen øget fra to til seks timer om ugen fordelt over tre dobbeltlektioner. Undervejs følger en gruppe forskere børnene og foretager målinger af den fysiologiske og motoriske effekt. Samtidig arbejdes der på at igangsætte et studie af de øgede idrætsaktiviteters indflydelse på indlæringen. Tilbagemeldingerne fra undervisere har været positive, men de første videnskabelige resultater ventes først offentliggjort i løbet af 2011.

[Fredericia Kommune](#) har en særlig høj idrætsdeltagelse blandt børn og unge<sup>13</sup>. 85 pct. af børn og unge fra 4. klasse og helt op til 10. klasse er idrætsaktive, 79 pct. af dem i forening. Frafaldet blandt teenagere er desuden mindre end landsgennemsnittet, og samtidig har kommunen en høj andel forældre, som er frivillige i idrætten.

[Fredericia](#) har taget en række initiativer til at fremme kommunen som idrætskommune. Initiativernes effekt på idrætsdeltagelsen er ikke videnskabeligt dokumenteret, men kan være inspirerende for andre at se på: På kommunens to idrætsskoler, der har eliteidrætsudøvere blandt eleverne, får alle skolernes elever seks timers idræt om ugen. Samtidig har kommunen i samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund (DIF) oprettet [Fredericia Idrætslederakademi](#), som uddanner ledere og trænere til idrætten, herunder også efteruddannelse af pædagoger i institutionerne. Endelig er den kommunale indsats understøttet af et godt foreningsliv og et tæt samarbejde mellem kommune og foreninger.

# FØRSKOLE

## LEG & BEVÆGELSE

- Størstedelen af de danske børn går i daginstitution
- Projekt 'Leg & Bevægelse' i Ringsted Kommune har arbejdet med at forbedre børnehavebørns motorik
- En ugentlig time med målrettet gymnastik- og svømmeaktivitet forbedrer børnenes bevægelseskundskaber
- Pædagogers engagement og evne til at gå forrest har afgørende betydning for børns fysiske aktivitet



FOTO: STEEN OLSSON / HELLASGRAFISK A/S

De ældste børnehavebørn i Ringsted Kommunes projekt 'Leg & Bevægelse' til svømmeundervisning. 1 time om ugen i 35 uger er de ældste børnehavebørn i projektet 'Leg & Bevægelse' til svømning eller gymnastik.

## Pædagoger, udetid og omgivelser er vigtige

Mere end ni ud af ti børn i alderen 3-5 år er i en form for dagtilbud<sup>14</sup>. Derfor spiller kommunernes dagtilbud en vigtig rolle i forsøget på at styrke de mindste børns fysiske aktivitet.

Forskning viser, at pædagogerne spiller en helt central rolle for børnenes fysiske aktivitetsniveau i institutionerne. Et pilotstudie af seks institutioner<sup>15</sup> – almindelige børnehaver og idrætsbørnehaver – viste, at der var store forskelle i aktivitetsniveauet i de forskellige institutioner, men at den formelle titel som idrætsbørnehave ikke i sig selv havde en stor betydning. De vigtigste faktorer er pædagogernes adfærd, børnenes tid under åben himmel og institutionernes fysiske omgivelser.

14 Danmarks Statistik, tal fra 2009

15 Grøntved (2009)

## HVEM

Ringsted Kommune, de ældste børnehavebørn.

## HVAD

En ugentlig times gymnastik-/svømmeaktivitet for alle børnehavebørn i 35 uger.

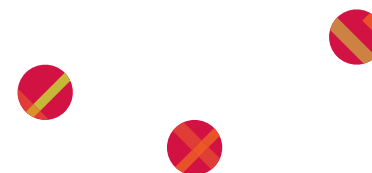
Til gymnastik arbejder børnene i projekt 'Leg & Bevægelse' med træning, der forbedrer børnenes motorik.

## Odense undersøger børnehaver

Odense Kommune undersøger i 2008-2012 43 institutioner med henblik på at identificere faktorer, der påvirker børns fysiske aktivitetsniveau i børnehaven. 'Børnehaveprojektet' gennemføres i samarbejde mellem Syddansk Universitet og Odense Kommune.

## HVORDAN

Foreningsinstruktører i gymnastik og svømning står for tilbuddene. Pædagogerne er med og får samtidig kurser i motorisk træning.



## Projekt 'Leg & Bevægelse' – bedre motorik hos børn

Ringsted Kommunes projekt '[Leg & Bevægelse](#)' er rettet mod alle de ældste børn i børnehaven. En time om ugen i 35 uger har børnene enten gymnastik eller svømning.

Instruktører fra lokale foreninger varetager bevægelsesaktiviteterne med børnene, og samtidig modtager pædagoger fra de medvirkende institutioner kurser i bevægelse, leg og sanser. Målet med pædagogernes efteruddannelse er at fremme forståelsen for bevægelse, så pædagogerne selv kan videreføre initiativer i de enkelte institutioner, og så gymnastik- og svømmeaktiviteterne ikke står alene. Undersøgelser peger netop på, at pædagogernes evne til selv at gå forrest i arbejdet med fysisk aktivitet spiller en central rolle<sup>16</sup>.

[Evalueringen](#) af projektet viser, at børnene ikke alene opnår glæde ved og lyst til at bevæge sig, men at de også opnår bedre kropsforståelse og motoriske færdigheder. Samtidig giver bevægelsesaktiviteterne mulighed for at spotte de motorisk svage børn tidligere og hjælpe disse børn inden skolestart. Børnehaveklasseledere kan i dag registrere, at de modtager færre børn med motoriske vanskeligheder.

Hvert år i projektets løbetid har instruktørerne på 'Leg & Bevægelse' måttet hæve det generelle niveau for aktiviteterne, fordi børnene har flere kropslige færdigheder ved træningens start. Det skyldes, at de deltagende børnehavebørns færdigheder og glæde ved bevægelse, som de oplever i 'Leg & Bevægelse', forplanter sig til de yngre børn i institutionerne.

Aktiviteterne har fokus på, at børnene ikke skal vente mellem eller under aktiviteterne, f.eks. fordi de står i kø eller skal have lange forklaringer på øvelserne. I gymnastik starter børnene eksempelvis med leg og derefter redskabsbane, hvor de kan være aktive i deres eget tempo, og hvor det er tilladt at overhale.

Indtil videre er 'Leg & Bevægelse' rettet mod daginstitutioner. De foreløbige resultater har vist, at det er vigtigt, at der også er kompetencer i skolen til at forsætte arbejdet med den motoriske træning af børnene, når de kommer i børnehaveklasse.

Børnehaveklasseledere i Ringsted Kommune oplever, at børn fra projekt 'Leg & Bevægelse' er motorisk stærkere end tidligere.

Siden projektets opstart er der sket en stigning i antallet af børn, som melder sig ind i idrætsforeningerne – særligt til gymnastik – når de ikke længere har adgang til aktiviteterne i børnehaven.

'Leg & Bevægelse' modtog i de første år fra 2007-2009 tilskud fra Familiestyrelsen og Velfærdsministeriet. Efter projektets udløb har Ringsted Kommune videreført initiativerne og afsat driftspenge til projektet. Andre interesserede institutioner har fået mulighed for at komme med i projektet.

FOTO: STEEN OLSSON / HELLASGRAFISK A/S



<sup>16</sup> Ibid.



# SKOLE

## MOVE@SCHOOL

- Fysisk aktivitet skal være en del af den almindelige undervisning i projektet 'move@school' i Københavns Kommune
- Idrætsskoler har øget antallet af ugentlige idrætstimer for alle skolernes elever
- Undervisning i naturen giver bevægelse, uanset hvilket fag der er på skemaet
- Mange og forskellige legefaciliteter i skolegården giver mere fysisk aktivitet blandt eleverne
- Frikvarterenes varighed skal være minimum 15 minutter for at sikre et højt aktivitetsniveau

FOTO: MOVE@SCHOOL / KØBENHAVNS KOMMUNE



Move@schools signaturfoto. Skolen er oplagt til at lave initiativer til fysisk aktivitet, da alle børn opholder sig her mange timer om ugen.

Bellahøj Skole arbejder med at tænke bevægelse ind i skolens hverdag. Det gælder i undervisningen og frikvarterer. >

Undervisningsministeriet har i efteråret 2010 udgivet inspirationskataloget '[Fysisk aktivitet og motion i folkeskolen](#)'. Her findes flere eksempler på, hvordan man kan fremme fysisk aktivitet hos skolebørn.



FOTO: STIG NØRHALD

FOTO: MOVE@SCHOOL / KØBENHAVNS KOMMUNE



'Move@school' i Københavns Kommune forsøger at få mere fysisk aktivitet ind i skoleelevernes forskellige undervisningsfag. Fysisk aktivitet skal ikke kun foregå i idrætstimerne.



## HVEM

Projektet 'move@school' for folkeskoler i Københavns Kommune.

## Move@school – motorik og bevægelse i danskundervisningen

En måde at hæve børns samlede aktivitetsniveau er ved at tænke fysisk aktivitet ind i deres skoledag. I Ballerup og Svendborg Kommuner arbejder en række skoler med at øge aktivitetsniveauet ved at sætte ekstra idrætstimer på skoleskemaet. På skoler i Københavns Kommune arbejder projektet '[move@school](#)' i stedet med at integrere ekstra fysisk aktivitet i den almindelige undervisning. Målet er en times fysisk aktivitet i løbet af skoledagen.

Timerne i skolen er oftest forbundet med mange stillesiddende aktiviteter, hvilket også afspejler sig i et lavt aktivitetsniveau hos børnene. I praksis gør 'move@school' op med den traditionelle stillesiddende undervisning og forsøger i stedet at skabe læring gennem leg og øvelser, hvor eleverne bevæger sig. Med bevægelse lagt ind, når aktiviteten ellers er meget lav, er der en god mulighed for at øge den samlede daglige og ugentlige aktivitet.

Ved hjælp af efteruddannelse og [inspirationsmateriale](#) med øvelser og idéer til undervisningen får lærerne redskaber til at indarbejde fysisk aktivitet i undervisningen. Det centrale mål i projektet er at gøre bevægelse til en naturlig del af de medvirkende skolers hverdag for både lærere og elever.

## HVAD

Fysisk aktivitet skal være en integreret del af skoledagen.

Inspirationsmaterialet opdateres løbende centralt i kommunen. Lærere har mulighed for at sende nye tiltag og idéer til undervisningen til kommunen. Materialet kan derigennem løbende opdateres, og samtidig motiverer samspillet med kommunen og skolerne lærerne til at tage medejerskab for materialet og tilpasse det til netop deres skole. At integrere fysisk aktivitet kan ikke ske ud fra en fast model: Det må tilpasses den enkelte skole.

Bevægelse og fysisk aktivitet er i 'move@school' tæt knyttet til undervisningen. Det er derfor også Københavns Kommunes Børne- og Ungdomsforvaltning, som står for den daglige koordinering. Finansieringen er hentet fra sundhedsområdet som led i en forebyggelsesindsats.

Projektet startede som pilotprojekt i 2006 på syv skoler, og siden er det blevet udvidet, så alle skoler, der vil, kan deltage.

## HVORDAN

Ved hjælp af efteruddannelse og inspirationsmateriale at få integreret bevægelse og fysisk aktivitet i de forskellige undervisningsfag i folkeskolen.



Danskundervisning behøver ikke foregå stillesiddende. Børn kan også lære om navneord stående med en fluesmækker.

Kurser og inspirationsmateriale til 'move@school' fra Københavns Kommune hjælper lærerne til at inddrage bevægelse i undervisningen.



## Sogndal – en times aktivitet til alle

Over en toårig periode i 2004 og 2005 gennemførte Sogndal Kommune i Norge et forsøg, der skulle forbedre skolebørnenes kondition og generelle sundhed. Elever på 9 og 10 år fik ved forsøgets start dagligt en times fysisk aktivitet i løbet af skoledagen organiseret af idrætsundervisere.

Omdrejningspunktet var, at børnene i aktiviteterne skulle opleve, at det:

- var sjovt
- var spændende
- gav aktivitetsglæde
- gav lyst til at være med
- var varierede aktiviteter.

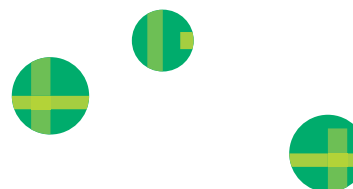
Eleverne skulle samtidig også opleve at blive forpustede eller svede. Eksempler på aktiviteter var ski, dans, orienteringsløb, atletik, klatring, friluftsliv, leg, gymnastik, svømning og boldspil.

Efter de to år viste resultaterne markante forbedringer. Børnenes kondital<sup>17</sup> var gennemsnitligt steget med 8,8 pct., og på en række sundhedsparametre som blodtryk og kolesteroltal opnåede deltagerne ligeledes en markant forbedring sammenlignet med kontrolgruppen<sup>18</sup>. Det er især markant, at børn med det dårligste udgangspunkt oplevede den største forbedring. Det lykkedes altså med denne målrettede organisering af fysisk aktivitet på skolerne at nå såvel de i forvejen aktive børn som de inaktive børn. Derfor taler resultaterne i Norge for at inkludere målrettet daglig fysisk aktivitet i skoledagen.

## Skoleinitiativer kan nå alle børn

Klokken ringer til frikvarter, og hvor eleven fra 0. klasse ikke hurtigt nok kan komme ud at lege, har eleven fra 9. klasse ikke behov for at sprinte rundt. Der er stor forskel på, hvor stor den spontane bevægelsesglæde er for de forskellige aldersgrupper i skolealderen, og hvor meget de bevæger sig.

Styrken ved skolen som arena til bevægelse er muligheden for at nå alle børn og unge gennem obligatoriske bevægelsesinitiativer. Mulighederne varierer på tværs af klassetrin og omfatter ud over idræstimer aktiviteter, der kan indarbejdes i undervisningen, eller fysisk aktivitet i frikvarterer.



<sup>17</sup> Den maksimale iltoptagelse VO<sub>2</sub>max målt i ml ilt optaget pr. kg. pr. min. (ml/kg/min).

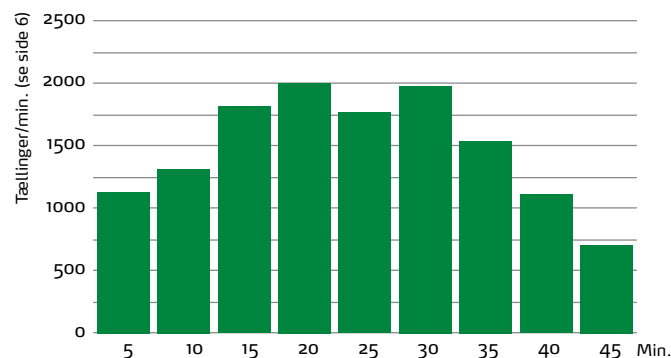
<sup>18</sup> Resaland (2009)

FOTO: DAVID BERING

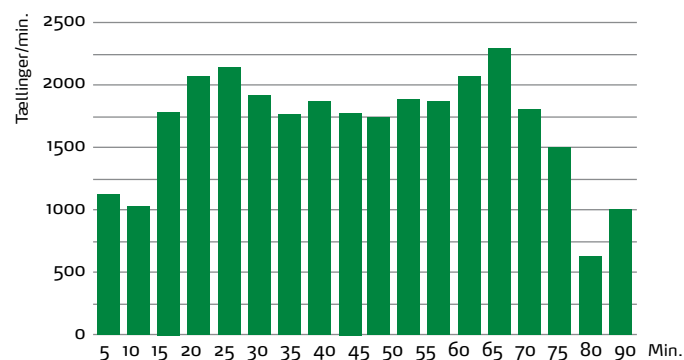


En række idrætsskoler rundt i landet har sat ekstra idrætstimer på skemaet for skolernes elever.

**Figur 3:**  
Børns aktivitetsniveau i en enkelt idrætslektion



**Figur 4:**  
Børns aktivitetsniveau i en dobbelt idrætslektion



## Idrætsskoler – mere idræt til alle elever

Forskellige skoler i Danmark har gennem de senere år sat ekstra idræt, bevægelse og sundhed på skoleskemaet og profilerer sig som såkaldte idrætsskoler<sup>19</sup>. På forskellig vis vælger de enkelte skoler en form, som har til formål at sætte mere fysisk aktivitet på skoleskemaet.

Eksempler er Svendborg-projektet med seks idrætstimer om ugen fordelt på tre gange to timer som led i en samlet bevægelsesindsats på skolerne (se side 13). [Rundhøjskolen i Århus](#) har sat en times bevægelse om dagen på skemaet, og på [Bellahøj Skole](#) i København har eleverne fem timers idræt om ugen fordelt på to dobbeltlektioner og en enkeltlektion om ugen.

### Dobbeltlektioner styrker aktivitetsniveau

Forskning viser, at længden på idrætstimerne har betydning for elevernes aktivitetsniveau i idrætslektionen. Som vist i figur 3 og 4 er tidsrummet med højt aktivitetsniveau tre gange så stort i en dobbeltlektion (ca. 60 min.) som i en enkeltlektion (ca. 20 min.)<sup>20</sup>.

<sup>19</sup> Idrætsskoler skal ikke forveksles med eliteprofitskoler. Idrætsskolerne har en idrætsprofil for alle skolens elever. Dog har nogle skoler også en eliteprofil.

<sup>20</sup> Andersen (2006)

## Varierede legefaciliteter – aktive børn i frikvartererne

Antallet af legefaciliteter, der er til rådighed for børn i frikvartererne, spiller en vigtig rolle for børns aktivitetsniveau<sup>21</sup>. Jo flere muligheder for at bevæge sig i skolemiljøet, jo mere bevæger børn sig. Faciliteter, der appellerer til særlige idrætsaktiviteter som f.eks. en boldbane, tiltrækker primært de boldstærke drenge. Derfor er det også vigtigt at have andre faciliteter, hvor bevægelseskoderne er mere åbne. Et forskningsprojekt fra Norge viser, at aktivitetsbaner til jungleleg og klatring, buskadsler, skov og krat kan få mange flere børn – både drenge og piger med forskellige fysiske forudsætninger – til at bruge fantasien og finde på fysisk aktive lege<sup>22</sup>.

En løbebane byder elever og lærere velkommen til Bellahøj Skole. Skolen har en idrætsprofil og har fokus på fysisk aktivitet. Bellahøj Skoles faciliteter er indrettet, så de indbyder til bevægelse.

I København gennemførte [Bellahøj Skole](#) ved overgangen til idrætsskole en række forbedringer for at fremme fysisk aktivitet blandt skolens elever. I forbindelse med ombygningen tænkte skolen en række principper ind, som kan være relevante for andre skolars investeringer i bedre fysiske rammer.

Inden døre har Bellahøj Skole renoveret gymnastiksal og aula, så rummene motiverer mere til leg og bevægelse i både undervisning og frikvarter – med bedre lydisolering er det eksempelvis blevet muligt at have aktiviteter i gang i aulaen, uden at det forstyrrer. Dertil kommer mindre ændringer som f.eks. en aftegnet løbebane på gulvet på gangene. Udendørs er der kommet idrætsprægede faciliteter som kunstgræsbane og løbebane, og samtidig er der 'eventyrsti', hytter, pagoder og en labyrint.

Fysiske rammer kan også i høj grad hjælpes på vej af en kulturændring i skolen. 'Ingen løb på gangen', 'boldspil i salen forbudt' osv. er regler, som mange møder i skoler-

ne. Bellahøj Skole har vendt forbuddene til 'må gerne' for at motivere eleverne til at bevæge sig.

## Legepatruljer – hjælp til legeaktiviteter

For at hjælpe fysisk aktivitet på vej i skolernes frikvarter har Dansk Skoleidræt i samarbejde med en række partnere etableret '[Legepatruljen](#)'. 'Legepatruljen' er elever fra 6.-9. klasse, der igangsætter og hjælper fysiske aktiviteter på vej i frikvartererne med særligt fokus på de yngre elever i 0.-5. klasse. Eleverne i 'Legepatruljen' kommer på kursus, hvor de får redskaber til at hjælpe fysisk aktivitet på vej gennem lege og aktiviteter. Mere aktivitet blandt skolens elever i frikvartererne er et af 'Legepatruljens' mål, men øget trivsel følger også med, da aktiviteterne giver mulighed for at inkludere alle.

21 Nielsen (2010), Andersen (2006)

22 Schmidt (2009)



FOTOS: STIG NØRHAUD





FOTO: MALENE BENDIX

Undersøgelser viser, at undervisning i naturen giver højt aktivitetsniveau hos eleverne.

## Undervisning i naturen – frisk luft og bevægelse

Et kendetegn for Skandinavien er direkte brug af natur i undervisningen på flere og flere skoler. Undervisningen flyttes regelmæssigt ud i naturen – oftest mellem en gang om ugen og en gang om måneden. Det sker i særlige [udeskoler](#) og [naturklasser](#) samt på [økobaser](#) og [naturskoler](#).

I 2000-2003 undersøgte forskere udeundervisningens betydning for aktivitetsniveauet hos eleverne på Rødkilde Skole<sup>23</sup> i København. Undersøgelsen dokumenterede, at eleverne havde et langt højere aktivitetsniveau på dage med undervisning i naturen. Omdrejningspunktet for undervisning i naturen er ikke som sådan motion og fysisk aktivitet, men bevægelse og motorisk træning er positive sidegevinster ved at flytte almindelige skolefag til det udendørs 'rum'.

### Et frikvarter skal være mere end et kvarter for at nå høj aktivitet

Længden på frikvarteret har stor betydning for børnenes aktivitetsniveau<sup>24</sup>. Det tager tid at etablere en leg, og aktivitetsniveauet stiger markant, hvis frikvarteret har en længde på minimum 15 minutter som vist i figur 5. Korte frikvarterer kan være et godt afbræk i skoledagen, men skal børnene for alvor i gang med fysisk krævende aktiviteter, skal frikvartererne være længere.

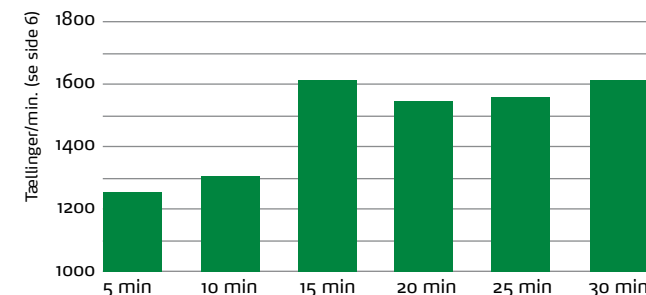
### Skoven i Skolen

For almindelige klasser, som ønsker at prøve kræfter med undervisning i det fri, tilbyder '[Skoven i Skolen](#)' og [Naturstyrelsen](#) inspiration til aktiviteter og undervisning i naturen.

### Kampagner inspirerer til bevægelse

I løbet af året, primært i efteråret op mod efterårsferien, gennemfører forskellige organisationer motionskampagner i de danske skoler. Blandt dem er '[Skolernes Motionsdag](#)' (Dansk Skoleidræt), '[Aktiv Rundt i Danmark](#)' (KOSMOS), '[Get Moving](#)' (Sundhedsstyrelsen) og '[Sæt skolen i bevægelse](#)' (Dansk Skoleidræt). Kampagnerne kan være et godt afsæt til at skabe opmærksomhed omkring idræt og bevægelse, så eleverne får mulighed for at prøve idrætsaktiviteter og blive motiveret til at være fysisk aktive.

Figur 5:  
Efter 15 minutters frikvarter stiger aktiviteten



23 Mygind (2002)

24 Andersen (2006)

## De overvægtige – mod en livsstilsændring

I Danmark eksisterer en lang række initiativer målrettet overvægtige børn og unge. Mange oplever forbedringer på vægt og sundhed, mens initiativerne kører, men den store udfordring er at fastholde de sunde vaner hos børnene og de unge. Mange initiativer med mindre indsats opnår ikke succes.

Sundhedscampen 'Camp Fanø' har vist forbedringer blandt deltagerne selv et år efter campens afslutning. I Odense Kommune får ca. 250 børn med BMI over 25 hvert år tilbud om et seks ugers ophold. I 2007 takkede 20 drenge og 19 piger ja til tilbuddet. Ved siden af almindelig undervisning fik børnene undervisning i kost og sundhed, ligesom fysisk aktivitet var på programmet dagligt. Den fysiske aktivitet var med fokus på sjov og leg, der skabte stort engagement og lyst til bevægelse blandt børnene. Parallelt med børnenes forløb blev forældrene tilbudt et undervisningsforløb om kost og sundhed.

Efter de seks uger vendte børnene tilbage til deres almindelige hverdag, og i løbet af de efterfølgende 46 uger var der fire opfølgende møder om sundhed med familierne og en idrætsdag for børnene.

Målinger på sundhed – f.eks. taljeomkreds, BMI og kolesterolaltal – viste store forbedringer efter de seks uger, men mere interessant viste det sig, at der fortsat var markante forbedringer at spore efter et år. Børnene var med andre ord ikke faldet tilbage i de gamle vaner.

'Camp Fanø' kører på 8. år.

## Fitness på skemaet – nye tilgange til idræt for udskoling

Teenagerne er den mest udfordrende målgruppe i forhold til syv timers idræt og motion om ugen. Mange teenagere har ikke samme bevægelsesglæde og spontane fysiske aktivitet i leg og dagligdag som de yngre børn.

Sønderskov-Skolen i Sønderborg forsøger med nye tilgange i idrætsundervisningen for de ældste elever. Skolen har indført et forløb med fitnessstræning i idrætsundervisningen for skolens 7., 8. og 9. årgang. Undervisningen i fitness giver mulighed for i højere grad at tilpasse øvelser og træning til den enkeltes niveau. Eleverne har udvist tilfredshed og større glæde ved idrætsfaget end tidligere. Træningen er samtidig blevet knyttet til en række tværfaglige diskussioner i undervisningen relateret til f.eks. identitetsskabelse, sundhed, kost og kropslig udvikling.



En gruppe piger fra 'Camp Fanø' er her i gang med en aktiv talleg. De seks ugers ophold viser sig at have en markant positiv effekt på børnenes vægt og sundhed. >

### Kunsten at få alle med i idræts-timen

Store forskelle i lysten til bevægelse og evnerne i idræt stiller store krav til i idrætsundervisningen blandt de ældste elever. Igangværende undersøgelser peger på muligheder for at tilpasse undervisningen, så alle kan være aktive og få glæde af idrættimerne.

Traditionelle idrætsgrene tydeliggør ofte forskellen på de idrætsvante og -uvante, så de idrætsuvante trækker sig fra aktivitet i timerne. Modificerede spil og aktiviteter bryder de faste rammer fra de traditionelle idrætsgrene op og giver mulighed for, at eleverne uanset forudsætninger kan finde en aktiv rolle i idrætstimen<sup>25</sup>.

25 Seelen (2010a), Seelen (2010b)

FOTOGRAF: JØRGEN HANSEN



# SFO

## CERTIFICEREDE SFO'ER

- Social skævvridning i idrætsdeltagelsen udjævnes i SFO'en
- Certificerede idræts-SFO'er arbejder med idrætspædagogisk tilgang
- Gennem et udviklingsforløb er det muligt at omdanne en almindelig SFO til idræts-SFO
- Kroslig deltagelse fra kollegaer er vigtig for, at pædagoger kan gennemføre aktivitet i SFO'er og andre institutioner



I 2010 er der 30 DGI-certificerede og 29 DIF-certificerede idræts-SFO'er i Danmark, og flere er på vej. >



## HVEM

Certificerede idræts-SFO'er.

### Social baggrund betyder mindre for aktivitet i SFO

Børns sociale baggrund spiller en rolle for deres deltagelse i foreningsidræt. Børn af etnisk danske forældre dyrker f.eks. mere organiseret idræt i foreningsregi end børn af forældre med anden etnisk baggrund. I SFO'erne er billedet anderledes. Her er børn med etnisk ikke-danske forældre mere idrætsaktive, da 40 pct. angiver at dyrke idræt i dette regi i forhold til 24 pct. af børn med etnisk danske forældre. SFO'en er derfor en arena, hvor det er muligt at nå børn, der ikke traditionelt dyrker idræt i forening<sup>26</sup>.

Flere seminarier giver i dag pædagogerne en idrætsprofil. Desuden kan flere efteruddannelser give pædagoger nye redskaber til at inddrage bevægelse i daginstitutioner, SFO'er, fritidsklubber osv. Men de bedste forudsætninger for at få bevægelse til at spille en mere central rolle i institutionerne sker gennem en fælles kulturel og 'kropslig' opbakning blandt alle kolleger<sup>27</sup>.

## HVAD

Idræts-SFO'er arbejder med en idrætspædagogisk tilgang, hvor fysisk aktivitet spiller en central rolle.

## Certificeret idræts-SFO – bevægelseskultur i institutionen

At blive en certificeret idræts-SFO er en af de muligheder, SFO'er har for at rette institutionens fokus i retning af idræt, leg og bevægelse. Både [Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger](#) (DGI) og [Danmarks Idræts-Forbund](#) (DIF) tilbyder sådanne forløb.

SFO'er skal både i DGI- og DIF-regi gennem et udviklingsforløb over et skoleår med moduler, der skaber en idræts- og bevægelsesprofil og inddrager idrætspædagogiske redskaber i hverdagen. Modulerne i de to organisationers certificering er forskellige. DGI kører gennem sine landsdelsforeninger med fem moduler. DIF har udarbejdet fire større moduler i samarbejde med [KOSMOS](#).

Gennem udviklingsprocessen udarbejder institutionen en individuel idrætsprofil, som passer til den enkelte SFO. På nuværende tidspunkt er der 59 certificerede idræts-SFO'er, og 67 er på vej<sup>28</sup>.

Fælles for de to koncepter er ønsket om at bygge bro mellem idræts-SFO'erne og det lokale foreningsliv. Samarbejde mellem institutioner og foreninger har dog vist sig at være en udfordring, da mange foreninger ikke har mulighed for at stille frivillige til rådighed først på eftermiddagen i SFO'ernes åbningstid.

<sup>26</sup> Pilgaard (2009)

<sup>27</sup> Herskind (2007)

<sup>28</sup> DIF og DGI's optælling pr. 26. oktober 2010. DIF: 29 certificerede og 17 undervejs. DGI: 30 certificerede og 51 undervejs.

## HVORDAN

Udviklingsproces i institutioner gennem DIF eller DGI skaber en idræts- og bevægelsesprofil tilpasset den enkelte institution.

Det tager et skoleår at blive certificeret idræts-SFO. SFO'en skal igennem et udviklingsforløb, der omdanner den fra almindelig SFO til idræts-SFO.

FOTO: BENT NIELSEN / DGI



# UNGDOMSUDDANNELSE

## AARHUS TECH

- Idræt på skemaet på erhvervsskolen AARHUS TECH mindsker frafaldet af elever
- Sundere elever er en positiv effekt af AARHUS TECHs idrætsaktiviteter for eleverne
- Projektet 'Rum til drengene' har sat fokus på, hvordan idrætsaktiviteter på erhvervsskoler kan målrettes drenge
- 'E-skolesport' på erhvervsskolerne i Viborg Kommune skal være med til at øge interessen for idræt blandt eleverne



FOTO: POUL ERIK ØSTERGAARD, AARHUS TECH

Erhvervsskoleeleverne på AARHUS TECH har hver uge idrætsundervisning. Timerne har givet mindre frafald fra uddannelsen og bedre sundhed hos eleverne.

## HVEM

AARHUS TECH,  
erhvervsuddannelser i Århus.

## Idrætsprojektet på AARHUS TECH – automekanikere til boksning

AARHUS TECHS [idrætsprojekt](#) retter sig mod en gruppe unge, hvis fysiske aktivitet generelt er lav, og hvis sundhedsprofil giver større risiko for sundhedsmæssige problemer i voksentilværelsen.

Skolen iværksatte i 2009 et projekt, hvor en række af skolens klasser på erhvervsuddannelserne fik obligatorisk undervisning i idræt to gange om ugen for eleverne på 30 ugers grundforløb og derover. I 2010 er idrætsundervisning blevet obligatorisk for næsten alle klasser med længere grundforløb på AARHUS TECH. Parallelt med undervisningen i idræt har AARHUS TECH fokus på kost, og der er mulighed for sundhedsmålinger i kantinen.

Udgangspunktet for at indføre idræt på erhvervsuddannelserne på AARHUS TECH var et ønske om at nedbringe studiefrafaldet. Filosofien bag idrætsaktiviteterne var at give eleverne et andet rum til at få succesoplevelser og samtidig styrke de sociale relationer mellem eleverne. Der blev set på frafaldet på et automekanikerhold. Fra at have haft et frafald på automekanikeruddannelsen på 40 pct. faldt kun én elev fra på holdet pga. skifte til anden uddannelse.

## HVAD

Obligatorisk idræt på erhvervsuddannelser med henblik på at mindske frafald og øge sundheden blandt eleverne.

Selvom sundhed hos eleverne ikke var det primære omdrejningspunkt for projektet, blev forbedret sundhed en positiv følgevirkning af den ekstra fysiske aktivitet. Eksempelvis steg elevernes kondition over 12 uger med gennemsnitligt 11 pct.

Idrætsprojektet begyndte i 2009 med støtte fra Undervisningsministeriet. AARHUS TECH har som følge af succesen valgt at fortsætte initiativerne betalt af skolen selv.

Idræt på erhvervsuddannelserne kan både forbedre sundheden blandt eleverne og skabe et bedre socialt sammenhold. Resultatet er et mindsket frafald på uddannelserne. Her elever i Viborg. >

## HVORDAN

Idrætsaktiviteter skal skabe oplevelser af succes hos eleverne, ligesom aktiviteterne skal fungere fremmende for sammenholdet.



FOTOS: LARS HOLM



## Erhvervsskolerne – et nyt fokusområde

En af drengeklaserne i AARHUS TECHs idrætsprojekt var samtidig en del af Professionshøjskolen Metropols projekt '[Rum til drengene](#)', der sideløbende blev gennemført i en HG-klasse på Erhvervsskolen Nordsjælland. I Århus dannede boksning omdrejningspunkt for idrætsundervisningen, mens de nordsjællandske elever styrketrænede. Ud over træningen fik deltagerne tilbudt sund morgenmad. Resultatet var sunderne elever målt på både fysik og trivsel.

I Viborg har kommunen som led i sin status som 'Breddeidrætskommune' iværksat projektet '[E-skolesport](#)' på erhvervsskolerne. Målet med E-skolesport er at skabe en idrætskultur og motivere til idræt i målgrupper, hvor de fysisk inaktive er i overtal. Udvalgte hold har to gange to timers idræt om ugen. Alle elever skal desuden deltage i fire årlige idrætsdage. Viborg Idrætsråd står for aktiviteterne i samarbejde med DIF og DGI.

### Ingen idræt på uddannelsen har negative konsekvenser

Mange idrætsforeninger oplever, at medlemmerne falder fra i teenagealderen. Samtidig falder idrætslektionerne ud af skoleskemaet for mange unge, der skifter fra folkeskolen til en ungdomsuddannelse.

Forskning har vist, at unges fysiske aktivitetsniveau ikke afveg signifikant alt efter, hvilken ungdomsuddannelse de tog. Men otte år senere kunne forskere påvise markante forskelle i sundhed og fysisk kapacitet<sup>29</sup>. Der var især et markant fald i sundhed blandt mænd og særligt blandt unge med en erhvervs- og handelsuddannelse, mens faldet hos unge med en almen gymnasieuddannelse var markant lavere. Forskellen har ført til øget fokus på idræt og bevægelse på alle ungdomsuddannelser<sup>30</sup>.

E-skolesport er et af Viborg Kommunes initiativer som breddeidrætskommune. På billedet udfører eleven en simpel [steptest](#).



FOTO: LARS HOLM

<sup>29</sup> Andersen (1994)

<sup>30</sup> Forebyggelseskommissionen (2009)

# FRITID

## SPORT2GO

- Størstedelen af de danske børn dyrker idræt i idrætsforeninger
- Med fleksible idrætstilbud skal 'Sport2Go' motivere unge til at være aktive i fritiden
- Idræt direkte efter skole med en ildsjæl i front, som børnene kender, motiverer bl.a. børn, som ellers ikke er foreningsaktive, i 'Skolesport'
- 'DGI karavanen' kan give inspiration til spændende idrætsaktiviteter og lege blandt børn, pædagoger og lærere
- Streetkulturen indeholder en selvorganiseret bevægelseskultur, som stiller nye krav til indretning og organisering af de fysiske rammer



Unge søger fleksible idrætstilbud, når der også skal være plads til venner, skole, fester og andre fritidsinteresser i hverdagen. 'Sport2Go' i Aalborg er et idrætstilbud, som imødekommer kravet om fleksibilitet.

## HVEM

'Sport2Go' i samarbejde mellem DGI Nordjylland og Aalborg Kommune.

## Sport2Go – fleksibilitet og variation i tilbud

Med støtte fra Kulturministeriet og Nordea-fonden har Aalborg som 'Breddeidrætskommune' bl.a. iværksat projektet 'Sport2Go'. Med 'Sport2Go'-projektet henvender Aalborg Kommune i samarbejde med DGI Nordjylland sig direkte til teenagerne. Unge i alderen 12 til 20 år kan for 250 kr. købe et idrætspas til 12 uger med ubegrænset adgang til en lang række idræts- og motionsaktiviteter. Ingen er forpligtet til at møde fast til et hold, og de unge kan veksle mellem forskellige aktiviteter. Træningen i de forskellige aktiviteter tilgodeser både nybegyndere og øvede.

Forskellige foreninger, fitnesscentre og idrætsudbydere i Aalborg står for organiseringen af tilbuddene. Træningen er dermed lagt ud til instruktører med erfaring og ekspertise i de forskellige idrætsgrene.

'Sport2Go' bygger på [erfaringer fra Belgien](#), hvor idrætspasset har eksisteret i en årrække med positive resultater. En [undersøgelse](#) fra Belgien viser, at 75 pct. af deltagerne ikke er medlem af andre idrætsforeninger, fitnesscentre eller lignende, og et overalt var inaktive, inden de startede med at benytte idrætspasset. I gennemsnit er deltagerne nu aktive to gange i ugen. Nogle af deltagerne har fået så meget interesse for udvalgte aktiviteter, at de er blevet medlemmer af en klub eller forening. Resultaterne fra Belgien viser således, at billige tilbud med ubegrænset antal deltagertimer, fleksibilitet og variation i udbuddet af aktiviteter kan tiltrække nogle af de unge, som ellers er vanskelige at motivere til idræt.

## HVAD

Fleksible idrætstilbud til unge mellem 12 og 20 år.

## HVORDAN

Et idrætspas giver adgang til en række forskellige idrætstilbud, som unge frit kan tage til.

### Idrætsforeningerne har fat i de fleste børn

Idrætsforeningerne i Danmark spiller en væsentlig rolle for børn og unges deltagelse i idræt i fritiden. 77 pct. af børn i alderen 7-15 år dyrker idræt i forening, og idrætsmønsteret blandt de yngre børn er meget traditionelt<sup>31</sup>. De syv største foreningsbaserede idrætsgrene for børn – fodbold, gymnastik, svømning, badminton, håndbold samt ridning og dans for piger – dækker 85 pct. af alle børn mellem 7 og 12 år.

Idrætsforeningerne har dog store udfordringer med at fastholde de unge, når de når puberteten. En del af de unge forlader foreningerne til fordel for andre organiseringsformer, og mange stopper helt med idræt. Derfor har initiativer, der kan modarbejde frafaldet fra idrætten, stor betydning for børn og unges samlede deltagelse i idræt og motion.



FOTO: SPORT2GO / AALBORG

'Sport2Go' tilbyder fleksible idrætstilbud i en række forskellige idrætsgrene. Med et idrætspas har de unge fri adgang til alle tilbuddene.

31 Pilgaard (2008)



FOTO: MARTIN SCHUBERT / DANSK SKOLEIDRÆT

## Skolesport – lettere overgang mellem skole og fritid

Kulturministeriet igangsatte i 2003 i alt 24 projekter på baggrund af udviklingspuljen '[Børn og unge i bevægelse](#)'. Ud af det kom en række erfaringer fra arbejdet med at få børn, særligt de idrætsuvante, til at være fysisk aktive.

Blandt de positive forhold omkring organiseringen af projekterne kan man nævne:

- Aktiviteter arrangeret i tidsrummet efter skoletid
- Betydningen af at have gennemgående personer (personer børnene kender og er trygge ved)
- Planlægning efter målgruppen (eksempelvis kan alternative aktiviteter være motiverende for især idrætsuvante)
- Inddragelse af ældre elever som hjælpere, fordi de er gode rollemodeller, og medbestemmelse kan være styrkende for især de idrætsstærke.

Projekt '[Skolesport](#)' startede som projekt i 'Børn og unge i bevægelse' og er efterfølgende videreført i udvidet form. Dansk Skoleidræt og DIF står for projektet, som samtidig er tilpasset de enkelte deltagende skoler. Idrætslærere er tovholdere på hver enkelt skole, og de får hjælp af elever fra 8.-10. klasse, der bliver uddannet som junioridrætslærere. [Evalueringen](#) viste, at idrætslæreren skaber tryghed hos eleverne og kan have fokus på at inddrage de idrætsuvante. Derudover er læreren som autoritetsperson en styrke i forhold til forældre med anden etnisk baggrund, som føler sig trygge ved vedkommende. Junioridrætslederne kan tale i øjenhøjde med deltagerne, ligesom de er gode rollemodeller i projektet og på skolerne generelt.

Aktiviteterne ligger lige efter skoletid, er gratis og inddrager typisk lokale foreninger i aktivitetsafviklingen. 92 pct. af de deltagende skoler gennemførte projektet, og hele 62 pct. af de deltagende skoler viderefører 'Skolesport' i dag.

Forskellige idrætsaktiviteter lige efter skoletid i projekt 'Skolesport' skal forsøge også at tiltrække de børn, som f.eks. ikke kommer i foreningsidrætten.

Junioridrætsledere i projekt 'Skolesport' hjælper til, når deltagerne i skolesport er aktive. De formår at tale i øjenhøjde med børnene og er gode rollemodeller.



FOTO: CHRISTINA HOFFMANN / DANSK SKOLEIDRÆT

## SFO organiserer Skolesport

VSD Lem Skoles SFO i Skive Kommune var med fra starten af projekt 'Skolesport' i 2004. Særligt for projektet er, at det er knyttet til skolens SFO, men udarbejdet så alle børn, uanset om de går i SFO eller ej, er velkomne til at deltage. Deltagerne fra 0.-6. klasse er opdelt på to hold: 0.-2. klasse og 3.-6. klasse, der er arrangeret idræt for én gang om ugen.

Samspillet mellem både skole, SFO og idrætstilbud er med til at bryde grænsen mellem institutioner og idræt. Når børnene når en alder, hvor SFO-tilbuddet ophører, har børnene stadig mulighed for at benytte 'Skolesport'-tilbuddet.

De mange aktiviteter i 'Skolesport' i Lem har været med til at motivere en del af deltagerne til også at deltage i det almindelige foreningsliv<sup>32</sup>.

32 Interview med Hanne Nielsen, SFO-leder i SFO'en ved VSD Lem Skole og ildsjæl i Skolesport, d. 26. oktober 2010

## DGI karavanen – sjov aktivitetsdag og efteruddannelse

På samme måde som kampagner kan inspirere til idræt og fysisk aktivitet, kan enkeltstående idræts- og bevægelsesarrangementer være med til at skabe opmærksomhed og inspiration. 'DGI karavanen' er et eksempel på, hvordan det er muligt at lave en aktivitetsdag med positive efterdønninger. Instruktørerne stiller med de nødvendige rekvisitter til aktiviteterne og organiserer aktiviteterne efter alder, målgrupper eller et samlet tema.

'DGI karavanen' har som ekstra tilbud, at lærere, pædagoger eller lokale foreningsinstruktører under karavanebesøget kan få kurser i at organisere aktiviteter for børn. Kurserne er målrettet bestemte alders- og målgrupper med aktiviteter, der er mulige at gennemføre for pædagogerne i institutionen eller lærere på skolen.

Pædagoger og lærere kan få kurser gennem 'DGI karavanen', så de får redskaber til at få mere bevægelse og fysisk aktivitet ind i børnenes hverdag.



FOTO: DGI NORDJYLLAND

### Jagten på flere medlemmer

Interessen for at få børn og unge til at være aktive i de forskellige idrætsgrene er stor fra foreningsidrætten og de store idrætsorganisationer. Derfor bliver der løbende igangsat initiativer for at tiltrække børn og unge til forskellige idrætsgrene.

Der findes mange initiativer rundt om i Danmark, og to af de idrætter, der har haft succes med at tiltrække nye medlemmer blandt børn, er volleyball og fodbold.

Med 'Kidsvolley' har volleyballsporten og Dansk Volleyball Forbund udviklet et koncept, der tilpasser det færdige spil til børn. Med forskellige niveauer, kal-

det 'levels', lærer børnene spillet med dets tekniske og taktiske elementer. Selvom de enkelte 'levels' har til formål at arbejde hen imod det færdige spil, er 'Kidsvolley' i sig selv et færdigt spil med regler til hvert niveau, så der kan spilles kampe fra start.

I pigefodbolden har Dansk Boldspil Union med 'Pigeraketten' fået pigers øjne op for fodboldsporten. 'Pigeraketten' er et gratis arrangement, hvor pigefodboldspillerne kan få en sjov dag i den lokale fodboldklub med fodboldlege som omdrejningspunkt. Samtidig kan andre interesserede piger gratis være med til at prøve kræfter med fodbolden.

Et besøg af 'DGI karavanen' er en idrætsoplevelse for børn. Med aktiviteter tilpasset til målgruppen kan børn i daginstitution, skole eller SFO prøve kræfter med nye idrætsøvelser.



FOTO: BENT NIELSEN / DGI

Med konceptet 'Kidsvolley' har volleyballsporten tiltrukket nye volleyspillere blandt børn.



FOTO: DANSK VOLLEYBALL FORBUND



Teenagers prioritering af venner, job og andre fritidstilbud giver et frafald i idrætten. Mange idrætstilbud imødekommer ikke teenagerens krav om f.eks. fleksible idrætstilbud. >

## De selvorganiserede – bevægelse i subkulturer

Jeg går til fodbold, men jeg går ikke til skateboard – nej, jeg er skater!

En stor del af streetkulturens aktiviteter er bygget op omkring subkultur. Derigennem adskiller aktiviteterne sig fra de store traditionelle idrætsgrene. I streetkulturen er bevægelsesaktiviteten en del af en bredere subkultur.

Projekt '[Underground](#)' i regi af DGI arbejder på at understøtte streetkulturen i København og Århus. Projektet handler om at optimere mulighederne for eksempelvis skateboard, bmx, parkour, streetbasket og streetfodbold.

## StreetMekka – åbne fleksible faciliteter til streetidrætten

En stor efterspørgsel fra unge i streetkulturen er åbne faciliteter, hvor de kan komme, når de vil. En del uden-dørsfaciliteter lever op til det ønske. Derimod er problemet ofte, at adgang til indendørsfaciliteter kræver organisering som forening og måske faste træningstider. '[StreetMekka](#)' i København er et bud på en facilitet for streetaktiviteter, hvor udøverne ikke er bundet til en fast træningstid. Alle medlemmer kan frit komme og gå inden for åbningstiden. Medlemskabet giver adgang til bl.a. streetbasket, futsal, bordfodbold, streetdance og parkour.



FOTO: COLOURBOX

## Teenagere i fritiden – frafald i idrætten

Hvor den organiserede idræt har godt fat i børn under 12 år, søger børn og unge i teenageårene i stigende grad mod andre og mere fleksible idrætstilbud. Særligt stiger selvorganiseret idræt og træning i eksempelvis kommercielle fitnesscentre. Disse former for idræt tilbyder den fleksibilitet, mange teenagere efterlyser.

Unge fravælger oftest deltagelse i organiseret idræt, fordi de prioriterer andre ting i hverdagen som vennerne, job eller andre fritidsinteresser og kulturtilbud<sup>33</sup>. En grund til frafald er, at mange unge mangler nogen at følges med og fortsat gerne vil have det sociale aspekt med i idrætten. Dette er paradoksalt, da en stor andel af teenagerne samtidig søger mod selvorganiseret og individuel idræt som løb og fitnessstræning.

## Kropsidealer – motiver til fitness

Teenagerens motiv for at dyrke fitness er i mange tilfælde ønsket om en flottere og mere veltrænede krop<sup>34</sup>. Tendensen peger på et kropsligt fokus blandt de unge, som fitnessstræningen kan imødekomme. Andre motiver for fitnessstræning er ønske om vægttab (16 pct.) og bedre fysisk form (15 pct.).

Mange af de unge (42 pct.) i fitnesscentrene var fysisk aktive, inden de startede til fitness, hvilket passer godt med, at størstedelen af de danske børn og unge er fysisk aktive. Interessant er det dog, at 15 pct. kom fra fysisk inaktivitet, og at fitnesscentrene dermed også samler nogle af de unge op, som er faldet fra i foreningsidrætten.

<sup>33</sup> Grube (2010)

<sup>34</sup> Kirkegaard (2010)

'[StreetMekka](#)' i København danner rammen om forskellige streetidrætter. Med et medlemskab er der adgang til forskellige aktiviteter som streetbasket, streetdance, futsal og parkour.



FOTO: ROBERT DINES RASCH

# FAMILIEN

## AKTIV TRANSPORT

- Brug af cyklen til transport giver store sundhedsfordele for børn og voksne
- En legeplads, skov, boldbane eller park i nærheden af hjemmet gavner børns aktivitet
- Projekt 'Space' skal hjælpe gode bevægelsesmiljøer i børns nærmiljø på vej
- Naturen giver mange aktivitetsmuligheder for børn og familien
- Mor og far er gode rollemodeller for børn i idrætsdeltagelsen

Cyklende børn har en 8 pct. bedre kondition end de børn, som bruger passiv transport som bil og bus. >



## HVEM

Børn og forældre.

## HVAD

At vælge cyklen frem for bilen eller bussen giver sundhedsfordele.

## Aktiv transport – drej cykel-pedalerne frem for bilnøglen

Gennem de senere år er der kommet videnskabelige beviser for cyklings positive effekter på sundheden<sup>35</sup>. De positive effekter har vist sig også at være betydelige. Selv hvis personer først starter sent med at cykle, f.eks. i en alder af 30 år, er der ekstra leveår at hente.

Også blandt børn kan cyklings effekt måles. Børn, der bruger cyklen til transport, har en 8 pct. bedre kondition end børn, der benytter passiv transport. Dertil kommer en større styrke i mave- og rygmuskulatur hos cyklisterne. Tilsammen er de forskellige elementer med til at give de cykelaktive børn og unge en bedre sundhed<sup>36</sup>.

En række kampagner har til formål at få flere til at vælge den tohjulede til og fra skole. 'Alle Børn Cykler' er en to ugers kampagne, der hvert efterår skal være med til at motivere flere til at vælge cyklen som transportmiddel. Andre eksempler er initiativer tilsvarende 'Vi cykler på arbejde' for børn, 'Vi cykler i skole og børnehave', som Gentofte og Lyngby-Taarbæk Kommuner arrangerer.

<sup>35</sup> Andersen (2000)

<sup>36</sup> Cooper (2005)

## HVORDAN

Sikre veje til og fra skole, institution og idrætstilbud hjælper aktiv transport på vej.

### Tag Gå-bussen

Grupper af børn følges ad til skole fulgt af en forælder. Der er faste ruter for gå-bussen ved Hørsholm Skole, hvor børnene kan 'stige på' og blive fulgt sikkert til skole.

En daglig cykeltur til og fra skole eller arbejde har store sundhedsmæssige fordele for såvel børn som voksne.

### Ny forskning skal hjælpe cyklingen på vej for børn

På Syddansk Universitet er et nyt stort forskningsprojekt startet i samarbejde med Dansk Cyklist Forbund. Formålet er at fremme cykling til skole, og der bliver igangsat tiltag, der skal give sikre cykelveje til skole, hjælpe børn til at cykle bedre og i det hele taget mindske børns barrierer mod at cykle. På både det strukturelle niveau i kommunen og ved skolen skal forholdene hjælpes på vej, men også det enkelte barn skal sikres de bedste forudsætninger for at vælge cyklen.





FOTO: COLOURBOX

## Bevægelse i nærmiljøet – fysisk aktivitet i gåafstand

Adgang til bevægelsesmuligheder i nærområdet har betydning for, hvor fysisk aktive folk er<sup>37</sup>. Rekreative områder, legepladser, parker, cykelstier mv. har positiv indvirkning på lokalbefolkningens fysiske aktivitetsniveau.

Med de rette rammer i nærheden af børns hjem er der større mulighed for, at børn kommer ud og leger eller er aktive. Er legepladsen eller boldbanen tæt ved, er børnene ikke så afhængige af, at forældrene skal hjælpe aktivitet på vej.

I Sandnes i Norge har kommunen forsøgt at tænke børnenes muligheder for bevægelse ind i byplantlægningen. I 2000 udarbejdede kommunen en [kortlægning](#) af,

hvor børnene var aktive. Det gav overblik over, hvor børnene udfolder sig fysisk, og kunne bruges i den fremadrettede byplanlægning for at bevare områderne til fysisk aktivitet. En lignende kortlægning over fysiske rum til bevægelse er lavet på [Vesterbro](#) i København. Målet var at skabe overblik over rammer til idræt og idrætstilbud til områdets børn og unge.

I Danmark har TrygFondens Forebyggelsescenter på Syddansk Universitet iværksat projektet '[Space](#)'. Her skal en række lokalområder forsøge at skabe rammer rettet særligt mod de 11-15-årige, der motiverer til bevægelse. Ved at optimere mulighederne for sjove aktiviteter i lokalområdet skal de unge motiveres til fysisk aktivitet. De udvalgte områder<sup>38</sup> skal fokusere på de fire indsatsområder:

- Aktiv transport
- Skolens udeområder
- Playspots
- Foreningsfitness

Optimerede fysiske rammer i lokalområdet har særlig effekt på de familier, som sjældent af sig selv finder vej til idræt. Det viser sig, at strukturelle tiltag i relation til bevægelse i nærmiljøet ikke kun gavner aktivitet blandt de, som allerede er aktive, men at tiltagene hjælper for alle grupper<sup>39</sup>.

<sup>37</sup> Troelsen (2008)

<sup>38</sup> Syv områder i relation til skoler i Nordfyns, Varde, Vejle, Sønderborg og Esbjerg Kommuner

<sup>39</sup> Troelsen (2008)

Gode muligheder for at være fysisk aktiv i nærheden af hjemmet øger niveauet af fysisk aktivitet. Legepladser, parker, cykelstier og rekreative områder hjælper bevægelse på vej.

### Idrætslegepladser

Idrætslegepladser er en måde at lægge idrætten ind i bymiljøet. Her kan kommuner bl.a. hente inspiration i udgivelserne '[En idrætslegeplads skal ligge i vejen](#)' og '[Idékatalog om næraktivitetsanlæg](#)' fra Lokale- og Anlægsfonden samt '[Aktiverende arkitektur](#)' fra Center for Idræt og Arkitektur, DIF og Socialministeriet. 'Aktiverende arkitektur' har inspireret til initiativer på havnene i [Århus](#) og [Svendborg](#).



## Naturens rum – familien i det fri

Stier, skove, vand og rekreative områder ligger spredt ud over Danmark og danner rammen om mange muligheder for fysisk aktivitet for børn, voksne og familien sammen. [Naturstyrelsens](#) hjemmeside giver mange forslag til, hvordan man kan udnytte naturen til aktivitet.

Det kan være en almindelig gåtur, måske med en gps-skattejagt (geocaching) eller med stop på de tilgængelige naturlegepladser. Men det kan også være mere organiserede aktiviteter i form af klatring, ture i kano og kajak eller orienteringsløb. [Dansk Orienterings-Forbund](#) har i 2010 modtaget en bevilling fra DIF, der skal skabe [synlighed og tilgængelighed](#) omkring bl.a. orienteringsbaner.

### De vigtigste rollemodeller er mor og far

Forældres idrætsaktivitet har i høj grad betydning for, om børnene også dyrker idræt. Særligt har far stor indflydelse på drengenes idrætsdeltagelse. Men er forældrene eller mindst en af dem generelt idrætsaktive, er sandsynligheden større for, at børnene også er det<sup>40</sup>. Det er muligt at se på, hvordan forældre kan være med til at hjælpe børnene på vej til at være aktive.

I Ballerup Kommune er [kropsuddannelse](#) en del af skolebørnenes læreplan. Børnene skal lære om kroppen, om bevægelse og sundhed. Og samarbejde mellem lærerne, eleverne og forældrene er vigtigt. Derfor skal forældrene for det første have viden om deres børns sundhed. Men der ligger også et ansvar hos forældrene for, at børnene har mulighed for at være aktive. Eksempelvis er det vigtigt, at børn har tøj med til at være idrætsaktive. Sådanne små ting, der gør idræt og bevægelse mulig, er vigtige.

40 Pilgaard (2009)

Er forældrene idrætsaktive stiger sandsynligheden for, at børnene også er det. Forældrene inspirerer børnene til aktivitet.



FOTO: COLOURBOX



FOTO: COLOURBOX >

## OPSAMLING

Listen over aktører med indflydelse på børn og unges deltagelse i idræt og motion er lang, og de fleste aktører fra kommunen over skole- og institutionsledelser til personale og familiemedlemmer med daglig kontakt til og samvær med børnene gør deres for at skabe attraktive muligheder for idræt og bevægelse.

Danske børn og unge har da også høj idrætsdeltagelse set i international målestok, men skal alle børn motiveres til og have mulighed for at dyrke idræt og motion syv timer om ugen, er der fortsat brug for tiltag på mange forskellige niveauer.

De udvalgte eksempler i dette inspirationskatalog repræsenterer et udsnit af de mange små og store initiativer for at styrke børn og unges deltagelse i idræt og motion. På baggrund af eksemplerne er det muligt at tegne et overordnet billede af tiltag hos de forskellige aktører, som har effekt på børn og unges deltagelse i leg, bevægelse, fysisk aktivitet og idræt (se skema).

På tværs af de forskellige arenaer og aktører tegner sig tre overordnede tendenser, som synes at spille en central rolle for, om børn og unge er og forbliver aktive.

### Giv børn motoriske færdigheder

Langt de fleste børn vil gerne tage del i bevægelsesaktiviteter, men en stigende del vælger bevidst eller ubevidst bevægelse fra. Det gælder spontan og selvorganiseret aktiv leg i frikvarteret eller hjemme, og det gælder organiseret aktivitet i idrætsforeningen. Samtidig har de det svært i idræstimen i skolen, fordi de bevægelsesmæssigt mangler færdigheder til at deltage på lige fod med de fleste andre børn. At give børn motoriske færdigheder er derfor af vital betydning for, at børnene kan og har lyst til at være aktive sammen med andre børn.

## Aktørernes centrale muligheder for at styrke idræt og fysisk aktivitet hos børn og unge

FORÆLDRE/HJEMMET	Far og mors egne idrætsvaner er den bedste rollemodel	Tid til leg og idræt med børnene	Hjælp med praktiske forhold
KOMMUNEN	Overordnede idræts- og bevægelsespolitikker for institutioner og skoler	Faciliteter	Planlægning af trafik og adgang til attraktive bevægelsesområder i byer, grønne områder og natur
PASNINGSTILBUD	Motivation og faglig udvikling af pædagoger og andet personale	Tilrettelægge leg og aktiviteter indendørs og udendørs	Vilje hos pædagoger til selv at tage del i bevægelsesaktiviteter
SKOLE/ UDDANNELSESINST.	Mulighed for at nå alle børn og unge	Organisere idræt, så alle elever kan udvikle sig og opleve glæde ved bevægelse	Motivere til bevægelse gennem tiltag, der giver lov til bevægelse og skaber motiverende fysiske rum
FRITIDSAKTØRER	Tilbud for alle børn og unge, uanset fysiske forudsætninger og social baggrund	Fokus på fastholdelse af de ældre børn og unge	Koble fritidslivet og de arenaer, hvor alle børn og unge opholder sig

### Mød børnene, hvor de er

Aktørerne skal være opmærksomme på, hvor børn og unge rent fysisk befinder sig. De fysisk inaktive børn kommer sjældent i foreningerne, og for at nå dem må man tage afsæt i stederne, hvor børnene opholder sig. Institutioner og skoler er derfor helt centrale aktører i arbejdet med at motivere til fysisk aktivitet og idræt hos inaktive børn.

### Suppler med alternative idrætstilbud

Aktørerne bør ind imellem tænke ud af eller på tværs af de traditionelle idrætsrammer, der er bygget op om de store traditionelle idrætsgrene. Traditionelle idrætsgrene har appel til det store flertal af børn og unge, men

mange fysisk inaktive tiltrækkes ikke af dem. Kan forskellige aktører formå også at skabe alternative idræts-tilbud, er der potentiale til at nå endnu flere. Idræt er ikke kun sundhed og fysisk aktivitet. Idrætten er også glæden ved bevægelse. Leg med kroppens muligheder og begrænsninger har en værdi i sig selv.

De forskellige arenaer og aktører kan i høj grad drage nytte af hinandens styrker og derigennem hjælpe bevægelse på vej blandt de danske børn og unge. Hvis alle aktører bidrager hver for sig og i partnerskaber på tværs, stiger mulighederne for at gøre alle børn og unge aktive med idræt og motion syv timer om ugen.

## LITTERATURLISTE

- Andersen, L.B. og Haraldsdóttir, J. (1994), *Changes in physical activity, maximal isometric strength and maximal oxygen uptake from late teenage to adulthood: an eight-year follow-up study of adolescents in Denmark*, i *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 1994, 4, 19-25, Munksgaard, Danmark
- Andersen, L.B. et al. (2000), *All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports and cycling to work*, i *Archives of Internal Medicine*, 2000, 160, 1621-1628, American Medical Association
- Andersen, L.B. et al. (2003), *Biological cardiovascular risk factors cluster in Danish children and adolescents. Danish part of the European Heart Study*, *Preventive Medicine*, 2003, 37, 363-367
- Andersen, Lars Bo og Froberg, Karsten (edt.) (2006), [Sundhedsmæssige aspekter af fysisk aktivitet hos børn – et treårigt forsøg i to kommuner ved København: Ballerup og Tårnby](#), Sundhedsstyrelsen og Institut for Idræts og Biomekanik, Syddansk Universitet, Odense
- Cooper, A.R. et al. (2005), *Physical Activity Level of Children Who Walk, Cycle, or Are Driven to School*, *American Journal of Preventive Medicine*, 2005, 29, 179-184
- Forebyggelseskommissionen (2009), [Vi kan leve længere og sundere. Forebyggelseskommissionens anbefalinger til en styrket forebyggende indsats](#), Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, København
- Grube, Kirsten og Østergaard, Søren (2010), *Jeg har brug for et break! Perspektiver på sammenhængen mellem gymnasie- og fritidsliv*, Ungdomsanalyse.nu, Frederiksberg
- Grøntved, A. et al. (2009), *Personal Characteristics and Demographic Factors Associated With Objectively Measured Physical Activity in Children Attending Pre-school*, i *Pediatric Exercise Science*, 2009, 21, 209-219, Human Kinetics, Inc.
- Herskind, Mia (2007), *Udvikling af bevægelsespraksis – om at kropsliggøre noget nyt*, i Mia Herskind (red.) (2007), *Kropslighed og læring i daginstitutioner*, Billesø & Baltzer, Værløse
- Ibsen, Bjarne og Støckel, Jan Toftegaard (2007), [Børn og unge i bevægelse. Resultaterne af en undersøgelse af børn og unges deltagelse i idræt i Fredericia Kommune i 2007](#), Center for Forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, Odense
- Kirkegaard, Kasper Lund og Østerlund, Karsten (2010), [Fitnesskultur mellem forening og forretning. Aktive fitnessudøveres træningsmotiver, tilfredshed og selvvalderede sundhed](#), Idrættens Analyseinstitut, København
- Kulturministeriet (2009), *Idræt for alle. Breddeidrætsudvalgets rapport – baggrund og analyse*, Kulturministeriet, København
- Mygind, Erik (2002), *Elevers aktivitetsniveau på skole- og naturdage*, FOCUS IDRÆT nr. 3 2002, 26. årgang
- Nielsen, Gert og Ibsen, Bjarne (2008), [Kommunale forskelle på børns idrætsdeltagelse. En undersøgelse af fire kommuner](#), Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund for Idrættens Analyseinstitut, Idrættens Analyseinstitut, København
- Nielsen, Glen et. al. (2010), *School playground facilities as a determinant of children's daily activity – a cross-sectional study of Danish primary school children*, i *Journal of Physical Activity & Health*, 2010 Human Kinetics, Inc.
- Pilgaard, Maja (2008), [Danskernes motions- og sportsvaner 2007](#), Idrættens Analyseinstitut, København
- Pilgaard, Maja (2009), [Sport og motion i danskernes hverdag](#), Idrættens Analyseinstitut, København
- Resaland, G.K. et al. (2009), *Effects of a 2-year school-based daily physical activity intervention on cardiorespiratory fitness: The Sogndal school-intervention study*, i *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2009, 1-8, John Wiley & Sons A/S
- Schmidt, Lene (2009), *'Konger i fotball og dronninger i turn' – en studie av barn og fysisk aktivitet i skolens uteområde*, i Rafoss, Kolbjørn og Tangen, Jan Ove (red.) (2009), *Kampen om idrettsanleggene. Planlegging, politikk og bruk*, Fagbokforlaget, Bergen
- Troelsen, Jens et. al. (2008), [De bolignære områders betydning for sundhed](#), Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, Odense

## Supplerende materiale

Danmarks Statistik

Koch, Børge: Arbejdsnotat, Det Nationale Videncenter KOSMOS, Haderslev, d. 21. september 2010

Seelen, Jesper von: Notat fra endnu ikke publiceret bog, d. 22. oktober 2010a

Seelen, Jesper von: Indslag til Danskernes Akademi på DR2, d. 7. oktober 2010b: <http://idrætifolkeskolen.dk/jesper-von-seelen-2>

KULTUR



MINISTERIET

Kulturministeriets Breddeidrætsudvalg anbefalede i sin rapport i 2009, at alle børn og unge skulle have mulighed for at dyrke idræt og motion mindst syv timer om ugen. Dette inspirationskatalog samler i en lettilgængelig form en række gode og veldokumenterede eksempler på initiativer for at fremme idræt og motion i de miljøer, hvor børn og unge færdes mest i hverdagen. Eksemplerne bliver suppleret med direkte links til yderligere dokumentation i bl.a. Idrættens Analyseinstituts vidensbank på [www.idan.dk](http://www.idan.dk).