

# INSPIRATIONSGUIDE

- til at skabe inkluderende gadeidrætsaktiviteter



*Game*



# INDHOLDSFORTEGNELSE



**OM GAME & DENNE GUIDE 4**

**SOCIALPÆDAGOGISKE PRINCIPPER OG METODE 6**

**LEGE TIL INSPIRATION 8**

**MOVEBOARDS 13**

**10 GODE RÅD 19**

## **GAME**

Enghavevej 82D, 2450 København S  
[www.game.ngo](http://www.game.ngo)

## **Tekst:**

Cecilia Flomo & Bente Justesen, GAME  
Martin Kallesøe, Street Movement  
Rune Erlangsen, idrætsdidaktisk konsulent

## **Billeder:**

Malthe Emil Hougaard Sabri  
Heiður Erla Þormar  
Rasmus Slotø  
Marianne Hjort

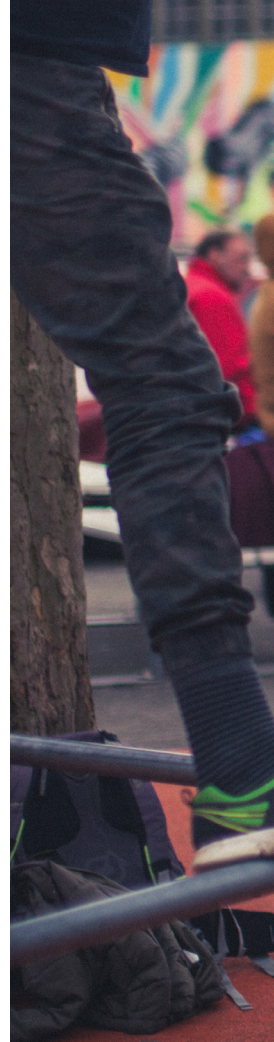
# OM GAME & DENNE GUIDE

**GAME er en gadeidrætsorganisation, der siden 2002 har arbejdet for at sænke tærsklen til idrætsdeltagelse gennem inkluderende idrætsaktiviteter. GAME's mission er at skabe social forandring igennem gadeidrætten. Det sker med fokus på rummelighed og sociale fællesskaber, som er afgørende faktorer for idrættens positive forandringspotentiale. Denne guide er et værktøj, der kan give inspiration og nye metoder til fagpersoner omkring børn og unge med psykosociale udfordringer, som gerne vil gøre idrætsfællesskaber mulige for netop disse børn og unge.**

Langt størstedelen af danske børn dyrker idræt, børn i udsatte positioner er ikke i samme grad inkluderet i idrætsforeningerne, og det kan have konsekvenser for deres personlige og sociale udvikling. Målgruppen har større risiko for at opleve ensomhed og i nogle tilfælde social isolation, såfremt at de ikke bliver integreret i sociale fællesskaber med andre børn (SFI 2010, IDAN 2016).

GAME har siden 2014 drevet projekter rettet mod inklusionen af børn og unge med psykosociale udfordringer i idrætslivets positive fællesskaber med brug af gadeidrætten parkour. I denne guide beskrives de socialpædagogiske principper og den metode, som GAME tager udgangspunkt i, og udvalgte øvelser og lege præsenteres og relateres til folkeskolens læringsmål for idræt.

Street Movement bidrager med konkrete 'move boards', der viser, hvordan gadeidræt - her parkour - kan udøves i byrummet. Idrætsdidaktisk konsulent Rune Erlangsen bidrager med et kapitel med konkrete opmærksomhedspunkter for at skabe et inkluderende idrætsmiljø.





**Gadeidrætten har en rolle at spille for de børn og unge, som snubler i den traditionelle foreningsidræt, hvor man skal komme bestemte dage. Betale kontingent. Have forældre, der har tid til at være frivillige, køre til stævner og sælge hotdogs til kampene. Hvor fokus og fremdrift er på førsteholdet. Gadeidrættens potentiale er uden loft. Særligt for de børn og unge, som står stille på en social skyggeside og er bagud med sundhed og livsglæde.**

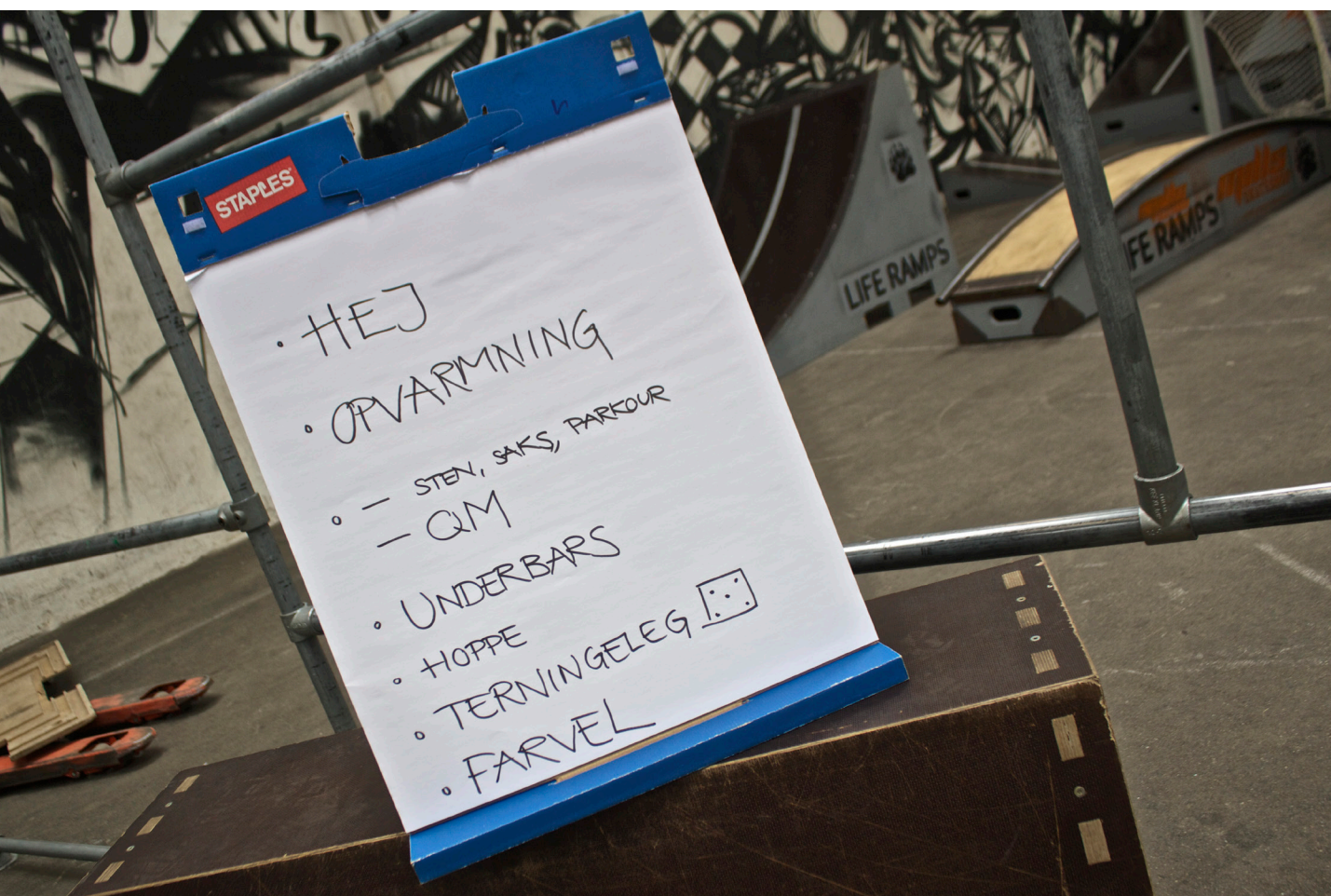
- Simon Prahm, medstifter og CEO i GAME,

# SOCIALPÆDAGOGISKE PRINCIPPER OG METODE

**GAME har i samarbejde med socialpædagogiske og idrætsfaglige kompetencer skræddersyet et særligt parkour-træningsprogram til børn og unge med psykosociale udfordringer. I dette træningsprogram er der indarbejdet principper, der i dagligdagen anvendes på specialskoler - og institutioner for børn og unge med psykosociale udfordringer.**

Studier af de sociale og psykologiske dimensioner af fysisk aktivitet viser, at idrætsaktiviteter, der giver oplevelser af personlig mestring og udvikling, positive sociale relationer samt selvbestemmelse, skaber øget trivsel blandt børn og unge, mens idræt med høj grad af fokus alene på konkurrence, præstation og krav kan skabe mistroivsel. Sportens konkurrencelogikker gør det svært for især idrætsu-vante at få oplevelser af egen kompetence, at indgå i positive relationer og at have medindflydelse og derigennem at trives og motiveres (SDU 2012).

GAME tager med denne indsats udgangspunkt i gadeidrætsformen parkour. Parkour er fleksibel og skalérbar, således at børn og voksne med forskellige fysiske og psykiske forudsætninger kan gennemføre samme træning. Parkour er ligeledes en eftertragtet idrætsform, som mange børn og unge har hørt om, men få har prøvet. Deltagerne vil derfor starte på nogenlunde samme uøvede niveau. Det sænker frygten for at være utilstrækkelig og giver kort vej til succesoplevelser - et element, der øger motivationen for idrætsdeltagelse.



## 1

### UD MED KONKURRENCE - IND MED SUCCESOPLEVELSER TIL ALLE

Børn og unge med psykosociale udfordringer har ofte tidligere haft dårlige oplevelser med at gå til sport. Det har ført til en masse nederlag og følelsen af ikke at passe ind. Parkour kan skaleres, således at alle kan komme igennem den samme bane - uanset hvor god man er. Det giver en følelse af at kunne lykkes med noget. I parkour gælder det ligeledes ikke om at være hurtigst igennem en øvelse eller bane. Det gælder om at gøre det rigtigt, og det er derfor mere sejt at tage sig god tid, end det er at være den, der er først færdig.

## 2

### FOKUS PÅ STRUKTUR OG OVERSKUELIGHED

Børn og unge med psykosociale udfordringer kan ofte have svært ved for mange indtryk ad gangen. Derfor hviler træningerne i GAME på et princip om at gøre træningen så let for dem at overskue som muligt, blandt andet ved at bruge:

**Time Timer:** Et undervisningsredskab, der anvendes til at visualisere, hvor lang tid en given øvelse tager. Derved slipper deltagerne for at skulle tænke på, hvornår de skal videre til den næste øvelse, og kan i stedet koncentrere sig om det, de har gang i.

**Flip-over med dagens program:** Hver træning indledes med, at holdet sidder i en rundkreds og gennemgår dagens program. Her har deltagerne mulighed for at stille spørgsmål til, hvad de skal igennem, og det skaber en ro hos dem. Programmet er synligt under træningen, således at deltagerne kan støtte sig til, hvor i programmet de er, og hvad der skal ske bagefter. Holdet slutter således også af i en rundkreds til debriefing og en snak om dagens træning. Genkendelighed og en fast struktur skaber en god og fælles ramme for alle.



## 3

### MOTIVATION OG STØTTE

Meget ros. Meget oprigtigt. Anerkendelse af deltagelsen og forsøget er i et større fokus end anerkendelse af en præstation eller en udvikling. Dette suppleres med, at niveauet i træningen skaleres, så alle har mulighed for at deltage. I træningen er relevante støttepersoner også aktive i træningen - dette kan være forældre, søskende, pædagoger mm. Dertil arbejder GAME med peer-to-peer-metoder, og frivillige, der selv har eller har haft psykosociale udfordringer, deltager i træningen.

## 4

### MERE END BARE FYSISK AKTIVITET

I GAME er fokus på idrætten som en social aktivitet og en arena for udviklingen af positive sociale fællesskaber. Derfor er fokus i træningen, at alle skal have en god oplevelse, fremfor at alle skal blive gode til parkour. Med fællesskabet i fokus bruger vi et særligt parkourhåndtryk til at sige goddag og farvel med. Det er med til at skabe en social ramme for om træningen. Alle deltagere, frivillige og instruktører bærer ligeledes en GAME t-shirt, som er med til at skabe en fælles identitet og holdfølelse.

# LEGE TIL INSPIRATION

Dette afsnit er inspiration til fire aktiviteter og lege, som GAME har succes med at præsentere for børn og unge med psykosociale udfordringer. Der er tale om aktiviteter, der harmonerer med de socialpædagogiske principper, som er præsenteret i denne guide. Aktiviteterne kan desuden opfylde læringsmål for idrætsundervisning i folkeskolen, som er nærmere beskrevet under hvert enkelt afsnit.

## TROLDMANDSLEG

- En leg med forskellige besværgelser, man skal følge

### LÆRINGSMÅL:

- Deltageren kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter
- Deltageren kan klatre, hænge, svinge og springe
- Deltageren kan indgå i idrætslige lege sammen med andre
- Deltageren kan fastholde balance i enkle øvelser

**Antal deltagere:** Min. 3

**Bane:** Afgrænset areal, markeret enten med kegler eller streger

**Rekvisitter:** Et rum med gymnastikredskaber - alternativt stole.

Øvelsesforklaring: Opstil en bane med mange forskellige elementer i forskellige størrelser, højder og former. Legen starter ved, at der vælges en troldmand, og resten af deltagerne fordeler sig ud over banen. Troldmanden styrer legen og må gerne bevæge sig rundt på banen. Troldmanden siger en besværgelse står stille, og alle deltagerne skal så gøre det, troldmanden siger, inden troldmanden har nået at tælle ned fra 5 til 0.

Hvis en deltager ikke når at gøre, som troldmanden siger, skal deltageren lave en fysisk udfordring (fx. tre sprællemænd eller et sving i stativet) for at købe sig til et nyt liv, hvorefter man er med igen. Det er troldmandens opgave at holde øje med, om alle når det, samt at sætte legen i gang igen, når udfordringen er udført.

**Eksempel:** Troldmanden siger: "Tornado, 5, 4, 3, 2, 1, 0", og alle deltagerne skal ned på maven at ligge.





## TROLDMANDENS BESVÆRGELSER

**Jordskælv:** Troldmanden markerer et område med sine arme. Området skal man ikke befinde sig i, når han har talt ned fra 5.

**Tornado:** Der kommer en tornado og for at undgå den, skal deltagerne lægge sig fladt ned på maven, indtil tornadoen er overstået.

**Jumping-Jack:** Deltagerne skal flygte fra Jumping Jack. De skal placere sig på noget højt, og når troldmanden har talt fra 5 til 0, skal de sætte af og lande på en kasse, en streg eller andet præcist.

**Sniper:** Deltagerne skal gemme sig for troldmanden, så han ikke kan skyde dem.

**Lava (lavaen stiger):** Deltagerne skal undgå lavaen ved at hæve sig fra jorden. Her kan de søge op på kasser, rails, stativer eller ramper og blive der, indtil lavaen er væk igen. Hvis lavaen stiger (endnu en bevægelse fra troldmanden), så skal deltagerne placere sig endnu højere oppe.

**Highfive:** Troldmanden stiller sig med armene i vejret og skal have en high five af alle, inden troldmanden når ned på 0.

**Is:** Deltagerne fryser til is og skal stå helt stille, indtil isen er væk igen.

\*De ovennævnte besværgelser er bare eksempler, man kan altid videreudvikle eller finde på nye varianter.

# NINJA

- En leg, hvor man skal reagere hurtigt for at overleve og vinde over de andre

## LÆRINGSMÅL:

- Deltageren kan overholde enkle spilleregler
- Deltageren kan forstå egen rolle og eget ansvar i regelbaserede idrætsaktiviteter
- Deltageren kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt

**Antal deltagere:** 3 - 6 i hver cirkel

**Bane:** Kan foregå i klasselokalet, i en hal, udenfor osv.

**Rekvisitter:** Ingen

**Øvelsesforklaring:** Deltagerne starter med at stå tæt sammen i en cirkel med deres hænder samlet og pegende ind mod midten. Det besluttet, hvem der skal starte med at 'angribe'. Derefter råbes der: '3, 2, 1, NINJA!', og deltagerne tager et skridt bagud og placerer sig i en ninja-agtig position.

Herefter starter den udvalgte ninja med et angreb eller et strategisk skifte af position. Et angreb er et hug med åben hånd, hvor man forsøger at ramme en af de andre deltagers hånd. Den, der angribes, forsøger at undgå angrebet ved at flytte hånden. Angrebet kan være rettet imod en hvilken som helst deltager indenfor rækkevidde, og turen går videre i urets retning.

Både angreb, bevægelser og positionsskift må kun bestå af en konkret sammenhængende bevægelse. Man mister et liv, når man rammes på armen af en anden spiller, herefter tages den ramte arm om på ryggen, og denne er ude af spil. Hvis man mister begge arme, er man besejret.

Til sidst er der kun to spillere tilbage, og de fortsætter med at angribe/skifte position/forsvarer sig, indtil den ene mister fokus og bliver ramt. Den, der ramte den sidste person, er dermed vinderen af legen. Man kan herefter starte forfra.

Det er vigtigt, at der er et naturligt 'flow' i legen, så deltagerne lærer at være hurtige og reagere instinktivt frem for at stå og tænke. Derfor bør der ikke være mere end 5-6 deltagere pr. cirkel.

# TERNINGETRÆNING

## - Overskuelige små 'bidder' af kendte øvelser

### LÆRINGSMÅL:

- Deltageren kan udføre basal grundtræning
- Deltageren kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse
- Evt. kobling til matematikundervisning

**Antal deltagere:** Min. 1

**Bane:** Kan afvikles både indenfor og udenfor. Kræver god plads.

**Rekvisitter:** To terninger, evt. gymnastikredskaber

**Øvelsesforklaring:** Deltagerne samles i en tæt cirkel, og de skiftes til at slå med terningen, indtil alle har slået. Hver spiller skal huske sit resultat. Nu bliver øvelsen til en workout, hvor alt ikke er helt givet på forhånd.

Eksempelvis kan man lave følgende:

- 1 - En gang 'Spiderman' (kravl baglæns op af en væg)
- 2 - Hop over noget
- 3 - Tre lunges (udfaldsskridt)
- 4 - Kravl under noget
- 5 - Mavebøjninger (situps)
- 6 - Løb en rute.

Det er op til hver enkelt deltager, hvordan de forskellige øvelser skaleres. Således kan 'hop over noget' udgøre at hoppe over en streg i lokalet, eller et højt stativ. Når alle er færdige med deres individuelle workout, startes en ny terningkasterunde.

Til sidst er der kun to spillere tilbage, og de fortsætter med at angribe/skifte position/

### Variation:

Brug evt. to terninger: Den ene viser nummeret på den øvelse, man skal lave. Den anden viser antallet af gange, man skal gentage øvelserne. Eller lav 'plus'- og 'gange'-stykker ud af de to terningers antal øjne.

## INSPIRATION TIL ANDRE ØVELSER

- |                                |   |                     |                    |
|--------------------------------|---|---------------------|--------------------|
| - Squat                        | - Længde hop med samlet ben             | - Planken i 15 sek. | - Kolbøtte         |
| - Mountain climbers            | - Hop så højt du kan                    | - Underbar          | - Et parkourtrick  |
| - Frog jumps                   | - Kravle m. samme arm/ben (parourkravl) | - Kravl under noget | - En god precision |
| - Løb fra et sted til et andet | - Lazy vault                            | - Hop over noget    | - En step vault    |
| - Sprællemænd                  | - Krabbegang                            | - Kravl over noget  |                    |



## FORHOLDSORDSPARKOUR

- Sammensæt forskellige bevægelser til en forhindringsbane

### LÆRINGSMÅL:

- Eleven får kendskab til lokalområdets idrætsmuligheder
- Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre
- Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter i par eller mindre grupper

**Antal deltagere:** Min. 1

**Bane:** Indenfor eller udenfor

**Rekvisitter:** Gymnastikredskaber eller udenførs faciliteter

**Øvelsesforklaring:** Deltagerne skaber i små grupper en forhindringsbane i fx skolens uderum, hvor de skal bruge 5-10 forholdsord pr. gruppe.

Fx. Kravl under gyngen, løb mellem keglerne

Deltagerne kan bruge ordkort med forholdsord som støtte. Ordkortene kan udarbejdes i grupperne før øvelsen, og grupperne bytter kort, inden øvelsen begynder. Når hver gruppe har dannet en bane, skal de andre grupper afprøve den. Efterfølgende skal gruppen, der har prøvet banen, fortælle hvilke forholdsord, der er brugt undervejs. Kan også laves på engelsk.

# MOVE BOARDS

**De følgende sider indeholder beskrivelser af øvelser og temaer. Der er billeder af typiske elementer i skolegårde og byrum, der egner sig til øvelserne. Der er ligeledes QR-koder, der kan scannes med kamera.**

## **FORHOLDSREGLER**

Det er vigtigt at tænke sikkerhed ind i undervisningen med parkour. Det er et stort felt at dække, men her er de grundlæggende forholdsregler.

Kan eleven falde bagud og ned skal faldrummet være frit og med en modtager til at afbøde faldet og/eller faldunderlag. Dette er også fornuftigt, hvis eleverne risikerer at falde forover, men bagud er mest kritisk.

Hvis deltagerne befinder sig over deres egen hovedhøjde, skal øvelsen tilpasses den enkeltes niveau, og vi anbefaler, at der er en kyndig lærer, som modtager.

Herudover bør det tjekkes, at underlaget ikke er glat, at forhindringerne er stabile, at der ikke er noget, de kan skære sig på. Elevernes energiniveau og evne til at fokusere er også vigtige faktorer at have med i den løbende vurdering af sikkerhed.

## **PARKOUR-TEKNIK**

Teknik er en svær størrelse at forklare med ord. Derfor vil det oftest være videoerne, der linkes til med visuel forklaring, der bedst kommunikerer keypoints og vejleder. Man kan selvfølgelig også bruge sig selv eller en god elev til at forevise. Det vil mange gange være endnu bedre, da teknikkenes detaljer ofte afhænger af den forhindring, der bruges. God fornøjelse!



# MOVEBOARDS: BALANCE

**Balance er essentiel for god teknik i mange andre parkour-situationer. Det er en mulighed for at arbejde med tålmodighed og kontrol frem for fart og styrke. Derfor hjælper det også at sætte rammen, så eleverne forstår, at det tager tid at lære.**

## VEJLEDNING

Det er sværere, end det ser ud. Undgå at tage skridt, før du har balancen. Ikke for korte og ikke for lange. Rank ryg og rolige bevægelser. Når du går sidelæns, skal det være på fodbollen, da det forbedrer precision-landinger. Runde gelændere er sværere end flade, og det er også meget afgørende, hvor langt der er ned.

## SIKKERHED

Gå langsomt frem og arbejd helst i lav højde. Man kan arbejde højere med en makker, der følger med og giver støtte, men man kommer ofte til at sænke læringen - så et lavere rail er at foretrække. Det er vigtigt, at man "går med faldet" frem for at prøve at redde balancen med hurtige bevægelser - hvis man i forsøget på at redde balancen fejlplacerer fødderne, kan man slå sig meget mere.



BALANCE



# MOVEBOARDS: CAT-LEAP OG CAT-WAIST

Disse er også kendt som 'Arm Jumps', som dækker over samme teknikker. Det er altid godt at teste landingen hængende, inden man forsøger med et hop. Man behøver ikke et objekt at sætte af fra - man kan tegne felter med kridt eksempelvis.

## VEJLEDNING

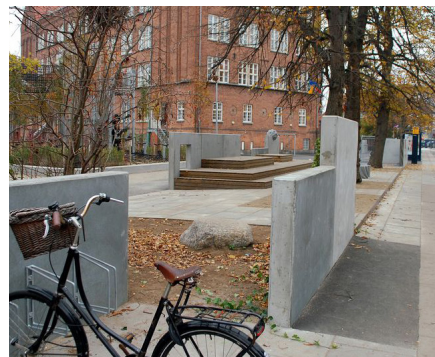
Øvelserne kræver mod og derfor ro og tid til at lave dem uden gruppepres og andre stressfaktorer. Skab ro omkring øvelsen og vær sikker på, at eleverne forstår teknikken fra videoerne eller god forevisning, før de arbejder selv.

## SIKKERHED

Det værste scenarie er at falde bagud uden mulighed for at beskytte ryg, nakke og hoved. Så klart en øvelse, man skal gå langsomt frem med, og man kan bruge modtager til at træde ind bagved og bremse faldet med åbne hænder under skulderbladene. Start uden eller kun med



CAT-WAIST



CAT-LEAP



CAT-LEAP VARIATIONER



# MOVEBOARDS: PASSAGER/VAULTS

**Begge navne dækker over teknikker, der bruges til at komme over mure, gelændere og lign. De udvalgte er et udsnit af de mange variationsmuligheder, der findes.**

## VEJLEDNING

For alle er der tale om et afsæt efterfulgt af en form for afvikling på en forhindring og en landing. Der er mange måder at skalere på i sværhedsgrad. Forhindringens højde er også afgørende. Her på siden er nogle af de mest gængse og dem, vi ofte selv vælger at arbejde med.

## SIKKERHED

Ved alle passager/vaults er det vigtigt at starte med meget lav hastighed i tilløb eller helt undvære det, hvis muligt. Brug gerne en makker, der står klar, så eleven kan støtte sig med den ene hånd i lazy vault afsæt og step vault landing. I monkey vault er man på egen hånd, men den kan øves på jorden og på lave forhindringer, før man forsøger på højere mure eller gelændere.



LAZY VAULT  
& LAZY VARIATION



STEP VAULT  
& STEP VARIATION



MONKEY VAULT  
& MONKEY VARIATION





# MOVEBOARDS: SPRING OG LANDINGER

**Essentielle redskaber i parkour - de er ikke lette at mestre, men gode, da de kan skaleres til flere forskellige niveauer.**

## VEJLEDNING

- Læn dig forover og sæt af med blikket fokuseret på det sted, du vil lande.
- Ret dig op i luften og stræk benene ud imod landingen.
- Bøj benene for at absorbere landingen i musklerne og ikke i leddene.
- Land så vidt muligt altid på forfoden.

## SIKKERHED

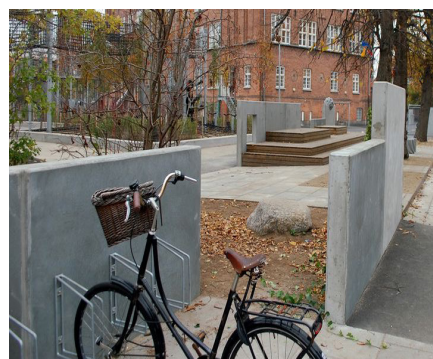
Hvis der er mulighed for at falde bagover, er det den største risiko - man kan hjælpe ved at træde ind bagved og placere hænder i ryggen for at afbøde faldet.



PRECISION - BASIC



RAIL PRECISION



RUNNING PRECISION



# Moveboards: Underbar & underbar 360

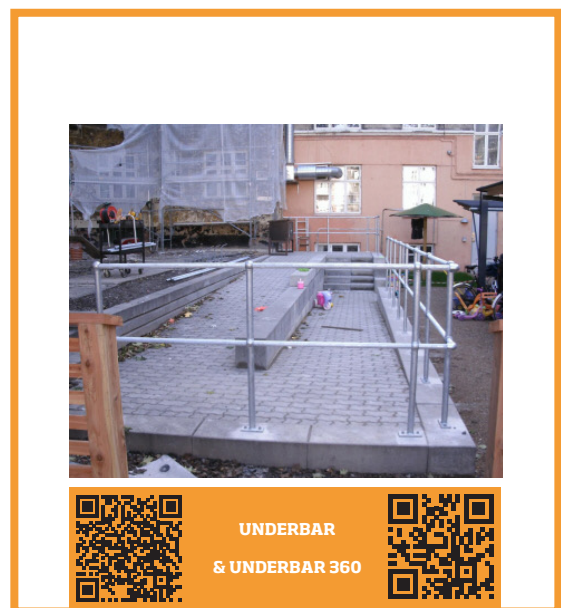
**To relaterede bevægelser, der begge kræver en åbning imellem to gelændere eller alternativt gymnastik-bomme.**

## VEJLEDNING

Start meget langsomt, så der er tid til at koordinere greb og vægtoverførsel til armene. Fokusér på at få hoften op, så du kommer fri af det nederste gelænder. Kontrollér hastigheden igennem øvelsen, så du glider igennem alle dele af øvelsen uden stop. Placér fødderne tæt på gelænderet, hvis det er et lavtmellemrum - så er det nemmere at komme ud og op at stå til sidst.

## SIKKERHED

Gå langsomt frem, så eleverne når at mærke styrken, der kræves for at bevare et stabilt greb. Sørg for, at der er frit, der hvor eleverne skal sætte fødderne og/eller brug tid på at skabe opmærksomhed, hvis der er ujævnt eller ting, der ikke kan flyttes.



An illustration in white line art on an orange background. It shows a person from behind, wearing a dark t-shirt, with their hand on the shoulder of another person. The second person is also seen from behind, wearing a light-colored t-shirt and a dark jacket. They are standing in front of a window with vertical bars. The text '10 GODE RÅD' is written in large, bold, orange letters on a white rectangular background to the right of the illustration.

# 10 GODE RÅD

## TIL AT SKABE INKLUDERENDE IDRÆTSAKTIVITETER

Hils alle **velkommen**

Skab **struktur og overskuelighed**

Understøt **fællesskabsfølelsen**

Sørg for at **alle børn** kan føle sig som en del af træningen

Mød børnene med **positive forventninger**

Giv **mest kærlighed** til den **mest irriterende**

**Gør det nemt** at gøre og være rigtig

Sørg for at **vise interesse** for alle børnene

Masser af **ros og anerkendelse**

Gode intentioner kan have **utilsigtede konsekvenser**

---

At skabe inkluderende idrætsaktiviteter er i høj grad et spørgsmål om at skabe et inkluderende idrætsmiljø. Et inkluderende idrætsmiljø kan beskrives som et miljø, hvor barnet ikke blot er tilstede, men hvor barnet også oplever at høre til og have værdi for fællesskabet. Her er det vigtigt, at det er barnets oplevelse, der tæller. Derfor skal du altid være nysgerrig og opmærksom på barnets feedback, da det er dit bedste redskab til at korrigere aktiviteter, organisering og din kommunikation med barnet.

De '10 gode råd' skal ses som gode fokusområder, du kan anvende i undervisningen for at sikre, at din undervisning og interaktion med børnene understøtter børnene i at udvikle deres selvtillid og selvverd i en positiv retning. På den måde kan du understøtte børnene i at øge deres fremtidige udfoldelsesmuligheder.

# 1

## HILS ALLE VELKOMMEN

Det er vigtigt, at børnene oplever, at du er glad for at se dem, og at alle føler sig set. **Konkret kan du:** Stå ved døren og modtage børnene med en high-five, et smil og sige: "Godt at se dig igen!"

## SKAB STRUKTUR OG OVERSKUELIGHED

Vi har alle glæde af at vide hvad, hvornår og hvordan. Det kan nogle gange virke overvældende og svært at engagere sig, hvis man ikke ved, hvad der kommer til at ske lige om lidt. Derfor kan en overskuelig plan over træningen skabe (følelsen af) tryk og mulighed for at børnene kan engagere sig. **Konkret kan du:** Lave en plan for træningen, som du introducerer for børnene i starten af timen. Undervejs i undervisningen kan du vende tilbage til planen for at vise børnene hvor i træningen, I er nået til: "Nu er vi nået så langt, og nu skal vi i gang med..."

# 2

# 3

## UNDERSTØT FÆLLESSKABSFØLELSEN

Det er vigtigt for børnenes selvbillede dels at føle, at de hører til og dels, at de har værdi for fællesskabet. Sørg derfor for at gøre det tydeligt for børnene, at I er her sammen, og at alle er vigtige for fællesskabet. Læg ligeledes mærke til børn, der kommer tilbage efter fravær og understreg, at det er godt at se dem igen, og at de har været savnet af fællesskabet. Vær opmærksom på, om nogen føler sig udenfor fællesskabet og understøt følelsen af, at der er plads til forskellighed. **Konkret kan du:** Lave en særlig high-five, start og slut i en rundkreds med at tjekke-ind og ud. Prøv også at lave tydelige rammer for fællesskabet, der er lette at følge, så det bliver nemt at være med. Skab en god historie om netop deres/jeres fællesskab.

## SØRG FOR AT ALLE BØRN KAN FØLE SIG SOM EN DEL AF TRÆNINGEN

Det er vigtigt for barnets oplevelse af at være en del af fællesskabet, at barnet kan deltage. Nogle gange vil børnene melde sig ud, fordi de ikke føler, at de kan eller har lyst til at deltage i en aktivitet. Der kan være mange forskellige årsager til dette, men vigtigt for dem alle er, at du ikke presser unødigt på, men kun er inviterende og nysgerrig på, hvad der skal til for, at de kan være med. **Konkret kan du:** Lave forskellige variationer af øvelserne, så alle kan være med. Hvis et barn ikke kan eller vil deltage i en øvelse, så overvej, om der er alternative måder barnet kan bidrage til træningen på. Det kan fx være som hjælper eller en anden måde, hvorpå barnet føler, at barnets ressourcer er vigtige/nødvendige i den fælles aktivitet.

# 4

## MØD BØRNENE MED POSITIVE FORVENTNINGER

# 5

Dine positive forventninger til et barn har ofte en fremmende effekt på deres formåen. Det betyder noget, når vi tror på, at børnene kan noget. Det gælder både i forhold til de konkrete øvelser, men også i forhold til deres adfærd i rummet. Det er klart, at vi hurtigt opbygger erfaringer med børnene, hvilket gør, at vi nogle gange vælger at gribe ind, inden et givent barn agerer uhensigtsmæssigt. Selvfølgelig skal der gribes ind, hvis barnets adfærd er til skade, men vis barnet, at du har positive forventninger til det ved at holde igen med instinktivt at gribe ind. **Konkret kan du:** Italesætte, at du tror på dem, deres styrker, ressourcer - og vis dem, at de rykker sig og udvikler sig fx ved at tydeliggøre dagens progression. Hvis et barn ikke tror på sig selv, så stil opklarende spørgsmål og hjælp barnet til selv at reflektere sig frem til at tro på sig selv.

# 6

## GIV MEST KÆRLIGHED TIL DEN MEST IRRITERENDE

Et godt redskab er at give mest mulig kærlighed til de mest irriterende. For det første er det ofte dem, der har mest brug for at blive mødt positivt, og for det andet viser du, at der er plads til alle, hvilket skaber tryghed og styrker relationerne mellem dig og hele gruppen af børn. Vær ligeledes opmærksom på hvem i gruppen, der opfattes som 'problematiske' og arbejd for, at det ikke bliver den gængse opfattelse. **Konkret kan du:** Arbejde for ikke at udvise irritation eller vrede mod barnet. Undgå ironi og sarkasme. Nogle gange kan en irriterende adfærd skyldes et behov for opmærksomhed og omsorg. Brug dette positivt ved fx at få barnet til at hjælpe ved forevisning af øvelser osv.

## GØR DET NEMT AT GØRE OG VÆRE RIGTIG

Tænk over, hvordan du skaber rammer og aktiviteter, hvor det er nemt for barnet at efterfølge de regler og den adfærd, du ønsker. De fleste vil gerne gøre det rigtige og gøre det godt, så hjælp børnene med det. Den bedste fremgangsmåde er at lade strukturen gøre arbejdet. Det betyder, at du skal designe rummet og aktiviteterne således, at den adfærd, du helst vil se hos børnene, er den, der er nemmest for dem at vælge. **Konkret kan du:** Fx stille dig med ryggen mod et hjørne, når du skal give en besked. På den måde bliver børnene ikke forstyrret af ting, der sker bag dig. På samme måde kan du undgå, at børnene piller ved noget, hvis du undgår, at lade det ligge fremme. Det handler om at ændre på rummet og aktiviteten frem for at rette på børnene.

# 7

# 8

## SØRG FOR AT VISE INTERESSE FOR ALLE BØRNENE

Vis interesse for børnene og behandl dem ligeværdigt. Vær opmærksom på, om alle børn føler sig set, mødt, forstået og accepteret. Her spiller du en vigtig rolle! Arbejd for at anerkende børnene som hele mennesker og ikke kun for, om de har en god eller dårlig adfærd. **Konkret kan du:** Udvis interesse for børnene ved at spørge nysgerrigt ind til dem og ved at vise interesse, når de fortæller, både i plenum og på tomandshånd. Vis børnene, at du vil dem det bedste (det kan de mærke). Husk, at alle er forskellige, og alle er ekstraordinære!

## MASSER AF ROS OG ANERKENDELSE

Sørg for at fokusere rosen på børnenes deltagelse og indsats frem for, om de gør det rigtigt eller forkert. Sig "dejligt du er med", eller "sejt du bliver ved med at prøve" og sig det med oprigtighed. Selvfølgelig må man gerne rose når noget lykkes, men gør det tydeligt for barnet, at det ikke blot var held, men at det er fordi, de kan og har øvet sig. Forsøg at skabe et miljø, hvor det er vigtigere at være med og prøve end at lave det rigtige move. Bekræft børnene i en positiv selvopfattelse og afkræft en eventuel negativ selvopfattelse. Hav positive forventninger til børnene, mens du støtter og opmuntrer - også når det ikke lige går, som man håbede. **Konkret kan du:** Skrue ned for konkurrenceelementer og fokusere mere på den enkeltes udvikling. Gør det tydeligt for børnene, at de har udviklet sig og lært noget. Det er ikke altid noget, de selv vil lægge mærke til, så hjælp dem med at se deres egen udvikling, fx ved at sige "i dag har jeg set dig gøre xx".

# 9

## GODE INTENTIONER KAN HAVE UTILSIGTEDE KONSEKVENSER

Sidst, men ikke mindst, er det godt at være opmærksom på, at gode intentioner kan have utilsigtede konsekvenser. Med det mener vi, at man kan have planlagt og gennemtænkt alt til mindste detalje, men at det ikke altid går, som man forventer. Et barn kan reagere anderledes på en velment kommentar, eller kan føle sig holdt udenfor på trods af, at man føler, man har gjort alt for at inkludere vedkommende. Her kan det være godt, hvis man har mulighed for at sparre med hinanden undervejs. **Konkret kan du:** Tænke igennem på forhånd, hvordan aktiviteten kan ændres, hvis det bliver nødvendigt. Ofte kan det være en hjælp at vende tilbage til noget genkendeligt, fx en velkendt leg. Sørg også for at evaluere på aktiviteten bagefter. Hvad var planlagt, hvad skete der, og hvordan reagerede børnene. Lav en plan og en backup plan, og aftal, hvad I gør, hvis jeres gode intentioner viser sig at have utilsigtede konsekvenser.

# 10



# TAK!



VELUX FONDEN



WE LOVE  
ASPHALT

*Game*