



UDSPIL

#6

**Dianalund
forvandlet
til idrætsby**

Mød:

**Årets
træner-
team**

Tema:

**Bryd pige-
paradokset**

Bliv skadesfri
med powerbands

DGI

Nr. 6 · 2018 · dgi.dk/udspil



Giv pigerne en plads på hyggeholdet

! På Ungdommens Folkemøde mødte jeg en gruppe piger, som går på gymnasiet. De ville gerne dele deres idéer til, hvordan flere unge kan have en aktiv hverdag med idræt i fællesskab. Pigerne deltog i en DGI workshop og udviklede idéen "Hyggeholdet". "Hyggeholdet" startes af en gruppe piger, som inviterer alle gymnasiets piger til at deltage i forskellige idrætsaktiviteter én gang om ugen. Som holdnavnet understreger, skal der være fokus på hygge og samvær.

Næsten 25 procent af piger i alderen 16-24 år har dårligt mentalt helbred, viser Den Nationale Sundhedsprofil. Det er alt, alt for mange. Samtidig kan vi se, at pigerne i samme aldersgruppe dropper ud af idrætsforeningerne. Jeg er ikke i tvivl om, at pigernes mentale overskud og energiniveau vil øges markant, hvis de finder vej til det rette tilbud i de lokale idrætsforeninger. Det skal være aktiviteter, der imødekommer deres behov for fleksibilitet, lyst til at prøve noget nyt og ønsket om at have indflydelse på organiseringen. Men vi skal også tænke nyt og igangsætte aktiviteter, de steder, hvor pigerne og deres venner allerede er, for eksempel i forbindelse med skole- og studiemiljøer.

Når vi er aktive sammen med andre, og det opleves som meningsfuldt, øges vores mentale sundhed. Det er endda dokumenteret.

Jeg har to døtre på 11 og 13 år. De har stadig tid til at være aktive i deres fritid. Jeg kan se,

hvor meget fællesskabet i håndboldklubben, fodboldklubben og gymnastikforeningen betyder for dem. Den overbevisning deler jeg med tusindvis af forældre. Når mine døtre bliver ældre, ønsker jeg, at de stadig vil finde det attraktivt at indgå i aktive, frivillige fællesskaber. Det er en pause fra skole, job og digital tilstedeværelse, som vi ved, de unge presses af. Vi har alle sammen brug for pauser. Ikke mindst vores unge piger. Hvis vi kunne garantere alle piger i alderen 16-24 år en plads på "Hyggeholdet", ville det gavne dem hver især, fællesskabet, foreningslivet og samfundet som helhed.

Charlotte Bach Thomassen
Formand i DGI

“

Pigernes mentale overskud vil øges markant, hvis de finder det rette tilbud i idrætsforeningerne

Udspil udkommer 6 gange årligt. Magasinet er for trænere, instruktører og foreningsledere i DGI's 6.300 medlemsforeninger

Udgiver

DGI, Vingsted Skovvej 1,
7182 Bredsten
Tlf. 79 40 40 40
udspil@dgi.dk
Næste Udspil udkommer
14. januar 2019

Redaktionen

► Maria Nielsen,
ansvarshavende redaktør,
maria.nielsen@dgi.dk

► Kirsten Harkjær Larsen,
redaktør
kirsten.larsen@dgi.dk
► Majbritt Andersen,
journalist
majbritt.andersen@dgi.dk
► Anders Korsager Nielsen,
journalist
anders.korsager.nielsen@dgi.dk
► Camilla Anja Hansen,
journalist
camilla.anja.hansen@dgi.dk
► Kathrine Bøgelund,
journalistpraktikant
kathrine.boegelund@dgi.dk

Layout og rettegning
Louise Bank

Forsidefoto
Carsten Bundgaard

Abonnement
Trænere, instruktører,
formænd, kasserere og
bestyrelsesmedlemmer kan
få et gratis abonnement
på Udspil, hvis de én gang
årligt aktivt giver tilsagn om
at ville modtage magasinet.

Synspunkter
i bladet står for forfatterens
egen regning og deles
ikke nødvendigvis af DGI

Annoncesalg
DG Media
Havneholmen 33
1561 København V
Tlf. 72 34 12 32
anne.n@dgmedia.dk

Frist for bestilling af
annoncer til næste Udspil
7. december 2018

Oplag 40.000

Tryk
DGI Magasinet Udspil er
trykt hos Strandbygaard
Grafisk a/s, der er certifice-
ret i henhold til ISO 9001,
ISO 14001 og EMAS



Udspil

#6



Tema:

**Få pigerne
TILBAGE
på banen**

side 14

Indhold

02 AKTUELT

04 Nyheder

06 Dynamisk trænersteam tiltrækker unge gymnaster

12 Idrætsnyt

14 TEMA

Få pigerne tilbage på banen

Et liv med fritidsjob, studier og fester
presser unge piger til at droppe foreningsidræt

24 IDRÆT & FORENING

24 Tips fra træner til træner

26 Eksperten har ordet

Henning Engberg:

Bliv skadesfri med powerbands

28 Plets kud

Lysende Luciaoptog

30 Apps og bøger

Nye apps, bøger og websites om idræt, motion og sundhed

32 Inspiration på tværs

Dianalund forvandlet til idrætsby

36 Foreningsrådgivning

Flexabonnement til alle foreningens aktiviteter

38 DM i Foreningsudvikling gav et væld af idéer

40 Fremtidens forening

Aktivitet er vigtigere end mange medlemmer

44 Praktikanten prøver... kinball

Udspil sendte journalistpraktikanten ud for at opleve på egen krop, hvad der sker i DGI og i foreningslivet

45 KALENDEREN

Få overblik over kommende kurser, uddannelser og events



Mød Årets
trænersteam

side 6

Dianalund
forvandlet til
idrætsby

side 32





40 mio. kr i satspuljemidler

Idræt kan være en vej til inklusion, integration, beskæftigelse og sundhed. Derfor vil Regeringen afsætte 40 mio. kr. af satspuljemidlerne til bedre sygdomsbehandling gennem idræt og idræt til udsatte målgrupper. Regeringen vil støtte konceptet "Motion og fællesskab på recept" som DGI og DIF står bag. Og så skal der være bedre idrætsstilbud til udsatte grupper, der ofte står uden for idrætten, bl.a. med det mål at skabe en genvej til arbejdsmarkedet. Forslaget kommer i forlængelse af idræstopmødet på Marienborg i efteråret 2017.

10 års jubilær

For ti år siden blev SFO Sct. Jørgen i Roskilde som den første SFO DGI-certificeret. Sct. Jørgen har siden da sat fokus på bedre trivsel og et højere fagligt niveau gennem positive idrætsoplevelser. Hvert år fejrer de deres re-certificering med et motionsløb for børn og forældre. Siden 2008 har DGI certificeret i alt 160 SFO'er landet over.

Vidste du, at ...

52 %

af danskerne på 77 år dyrker motion mindst en gang om ugen. I 1997 var det 32 procent. Det viser tal fra VIVE's Ældredatabase.

Store forskelle i Storkøbenhavn

Selvom der er små geografiske afstande mellem de 11 kommuner i DGI Storkøbenhavns område, så er foreningslivet vidt forskelligt. Det viser rapporten 'State of the City – hvordan udvikler vi idrætten i hovedstaden' fra DGI Storkøbenhavn. Især på Frederiksberg og i København er kønsfordelingen skæv, her er henholdsvis 37,4 og 37,7 procent af idrætsforeningernes medlemmer piger og kvinder. Til sammenligning fylder kvinder 44,2 procent af medlemsandelen i Ballerup Kommune, og på landsplan er 43,3 procent af idrætsforeningernes medlemmer af hunkøn.

2 ud af 3 forbeholdne unge vil gerne være aktive

Happy Moves har gennem fire år sat fokus på de unge, som ikke kan se sig selv i klassiske foreninger

I otte byer og ved i alt 468 events har partnerskabet mellem DGI og Coca-Cola ledt efter en formel på, hvordan unge bliver mere aktive. Selvom formelen efter projektets afslutning stadig har nogle ubekendte, har de 37.749 show-ups rustet DGI med vigtig viden og erfaring til fremtiden.

Projektet har stillet skarpt på de forbeholdne unge. En gruppe, som udgør 350.000 unge, hvoraf to ud af tre ønsker at være aktive med motion.

Hvis de forbeholdne unge selv skulle sammensætte et attraktivt motionstilbud, var tre ting særligt vigtige:

- 57 % siger, at lav pris er afgørende
- 24 % siger, at det er afgørende, at man træner med folk, som er på samme niveau som én selv
- 23 % siger, at det er vigtigt, at der ikke er konsekvenser, hvis man ikke dukker op



FOTO: BO NIMANN

Boom i kunstgræsbaner

På under 15 år der er blevet etableret over 300 baner til 11-mands-fodbold rundt om i landet, viser nye tal fra Facilitetsdatabasen.dk. Dertil kommer et ukendt antal 7-mands-baner og mindre multibaner. Antallet af kunstgræsbaner er størst i Region Hovedstaden.



Årsmødenyt

FOTO: JENS HASSE



42-årige Charlotte Bach Thomassen er ny formand for DGI og den første kvindelige formand for en stor dansk idrætsorganisation



Der var stående applaus, taler og rosende ord til Søren Møller, da han havde holdt sin sidste beretning efter 17 år som formand for DGI

FOTO: DGI

3

råd fra kulturministeren

Kulturminister Mette Bock havde tre kloge råd til DGI's nyvalgte formand:

1. Hvis man vil være stor, skal man huske de mindste
2. Husk DGI's grundlæggende værdier
3. Husk, at de grundlæggende værdier skal folde sig ud på en ny tids præmisser

Nils Petersen er ny næstformand og efter kampvalg fik DGI også to nye medlemmer i hovedbestyrelsen. De nye er Hans Henrik Heming fra DGI Svømning og Dan Skjerning, formand for DGI Sydøstjylland. Hanne Lene Haugaard, formand for DGI Gymnastik, blev genvalgt med flest stemmer af alle, mens Per Frost Henriksen og Christina Hedegård ikke opnåede valg.



Nils Petersen, Hans Henrik Heming, Hanne Lene Haugaard, Charlotte Bach Thomassen og Dan Skjerning

FOTO: JENS HASSE

Flere børn og unge i foreningerne

9 ud af 10 børn og unge skal fortsat opleve foreningslivet. Derfor afsatte DGI på årsmødet 70 mio. kr. til at sikre børn og unges lige adgang til foreningsdeltagelse. I dag er der store forskelle fra kommune til kommune på, hvor mange børn og unge der er med i en forening.

»Det er vi nødt til at gøre noget ved. Det vil være et kæmpe kulturtab, hvis det ikke fortsat er 9 ud af 10 børn, der oplever at være med i en forening,« sagde Søren Møller på årsmødet.

Af de 70 mio. kr. er de 25 mio. målrettet de største byer i Danmark.



ARKIVFOTO: JENS ASTRUP

Årets træner-team



Rasmus Linnebjerg



Jonas Westermann



Simon Westermann

Dynamisk træner-team tiltrækker unge

Fem forbilleder i Ringe Gymnastikforening sørger for, at alle 106 børn og unge på juniormixholdet bliver set – til hver eneste træning

Det er fuldstændig overvældende!« sagde Josefine Ejlskov, da hun og fire andre trænere blev overrasket med blomster, diplomer og prisen som Årets Træner-team i DGI 2018.

De fem trænere er et uundværligt element i Ringe Gymnastikforening, hvor de træner juniormixårgangen på 13-16 år. Træner-teamet kan noget helt unikt: De formår ikke blot at fastholde, men også at tiltrække unge i en alder, hvor det kan være en stor udfordring at holde på de unge idrætsudøvere. De seneste år er antallet af gymnaster steget fra 35 til 106.

2018



Jonas Olsen



Josefine Ejlskov

Rasmus Linnebjerg

- 21 år, starter med at læse medicin til februar 2019
- Har været gymnastikinstruktør i fire år i Ringe

Jonas Westermann

- 29 år, arbejder på Midtfyns Efterskole, uddannet fysioterapeut og har en bachelor i idræt og sundhed
- Har været gymnastikinstruktør i ti år, syv af dem i Ringe

Simon Westermann

- 22 år, står i lære som tømrer
- Har været gymnastikinstruktør i fem år i Ringe

Jonas Olsen

- 26 år, uddannet tømrer og bygningskonstruktør
- Har været gymnastikinstruktør i 15 år, otte af dem i Ringe
- Medlem af bestyrelsen i Ringe Gymnastikforening

Josefine Ejlskov

- 23 år, studerer matematik og økonomi
- Har været gymnastikinstruktør i fire år i Ringe

Nøglen til succesen ligger i, at trænerteamet indbyrdes har god dynamik. De supplerer hinandens kompetencer, de har det sjovt sammen uden for halgulvet, og de kender hinandens styrker og svagheder.

»Vi ved, hvad hinanden tænker, uden vi behøver at snakke sammen. Vi har et fantastisk sammenhold og en god harmoni i instruktørteamet, og det kan gymnasterne mærke,« siger Jonas Olsen, som har været instruktør på holdet i syv år.

Foruden Jonas Olsen og Josefine Ejlskov består det vindende trænerteam af Rasmus Linnebjerg og brødrene Jonas og Simon Westermann.

Kender hinanden til fingerspidserne

De fem instruktører er meget bevidste om, hvad de kan sammen som team. Det er at supplerer hinanden og vide, hvornår hvilken instruktør skal træde til.

I løbet af deres tid sammen som instruktører, har de lært hinanden at kende så godt, at de ikke er i tvivl om hinandens stærke og sva-

ge sider. Der er bred enighed om, at Josefine Ejlskov er dygtig til at få kreative idéer, Jonas Olsen har det kølige overblik, og Jonas Westermann har autoritet og erfaring. Simon Westermann har det højeste springtekniske niveau, mens Rasmus Linnebjerg er "den sjove", der sørger for, at der også bliver taget hånd om de nye.

Det er den viden om hinandens kvaliteter, der gør dem til et dynamisk træner-team. Samtidig gør det også opgaven med at finde nye instruktører mere krævende.

»Når vi skal have nye instruktører med i træner-teamet, er det ikke foreningen, der udvælger dem. Det er os som trænere, for det er vigtigt, at de nye fungerer med de nuværende instruktører,« siger Rasmus Linnebjerg.

Ud over de fem trænere, som har været i foreningen over flere sæsoner, er der i år også kommet tre nye instruktører til. For 106 gymnaster på ét hold er en stor mundfuld. I et par år har teamet taget fat i et par gymnaster direkte fra Ringe Efterskole, så de kan blive instruktører året efter, de er færdige på efterskolen. På

den måde kan trænerne sikre, at det koncept, de har bygget op, bliver ført videre.

»Det vigtigste i et træner-team er, at der er kemi, og man har en enorm tillid til hinanden,« siger Jonas Westermann.

Ses også uden for halgulvet

Det hele startede tilbage i 2011, da Ringe juniormix manglede en instruktør midt i sæsonen, og derfor blev Jonas Olsen hevet ind. Året efter stoppede de fire andre fra træner-teamet, og så stod Jonas Olsen pludselig alene med 35 gymnaster og skulle finde instruktører.

Jonas Olsen kendte heldigvis Jonas Westermann fra deres gymnastiktid sammen, og året efter kom lillebroren Simon Westermann også til som instruktør. Josefine Ejlskov havde gået på gymnasium med Simon Westermann, og igennem en fælles ven hørte hun om instruktørjobbet. Til sidst tog Jonas Olsen fat i Rasmus Linnebjerg, lige efter han var færdig på efterskole, og de fem var samlet. Grunden, til at det hele fungerer så godt, er, at de fem efterhånden har kendt hinanden længe. ►

»Det bedste ved at være et team er, at det færdige produkt bliver præget af mange forskellige mennesker med forskellige spidskompetencer og idéer,« siger Jonas Olsen



Sagt om Jonas Olsen

De andre trænere:

“

Tager meget praktisk ansvar blandt andet i forhold til retningslinjer, tilmelding, mødetider og samarbejde med springcentret

De er enige om, at det for dem ikke handler om at være den bedste træner, men om at supplere hinanden bedst muligt. Trænerne har ofte trænermøder, ligesom de altid mødes mindst et kvarter før træning og gerne bliver et stykke tid efter træning. De ses også uden for Ringe Hallen og er nogle gange ude at spise sammen.

»En af de store grunde, til at jeg kommer til træning hver onsdag, er da helt bestemt også for at være sammen med jer,« siger Rasmus Linnebjerg til sine medtrænere.

Simon Westermann er helt enig:

»Hvis vi stoppede som trænere, ville vi komme til at savne gymnastikken, men vi ville sørme da også komme til at savne hinanden!«

Juniormix handler ikke om niveau

Sidste sæson var der snak om at udtage gymnasterne til holdet, fordi holdet havde vokset sig så stort. Men de blev hurtigt enige om, at det slet ikke var noget for trænerteamet i Ringe.

»Der er nok foreninger, hvor det hele handler om elite, og vi vil rigtig gerne have bredden med. Det er blandt andet dét, der gør, at vi kan fastholde så mange,« siger Josefine Ejlskov.

»Vi har stor fokus på, at der skal være plads til både elite og bredde. Vi er gode til at favne dem alle, også dem der gerne bare vil have noget socialt ud af det,« siger Jonas Olsen.

Flere tidligere gymnaster på juniormixholdet har sagt, at det, de bedst kan lide ved holdet, er bredden. Hvis man ikke er ►

Sagt om Josefine Ejlskov

De andre trænere:

“

Er perfektionist og er god til at få kreative idéer. Har de seneste tre år stået alene med at lave pigeserien, som sidste år var med 80 piger



Sagt om Simon Westermann

De andre trænere:

“

Er god til at nørde med de dygtige gymnaster. Er springmæssigt på højeste niveau i trænerteamet

Sagt om Jonas Westermann

De andre trænere:

“

Er en tydelig, rolig og kompetent træner. Har stor autoritet blandt børnene og meget erfaring at dele. Er god til forældre-kontakt

»Nu skal jeg snart være far, og jeg da tænkt på, om det skulle være en naturlig stopklods. Grunden til, at jeg ikke er stoppet, er, at jeg vil komme til at savne gymnastikken og trænerteamet helt vildt,« siger Jonas Westermann

elitegymnast, er der nemlig ikke mange steder at gå hen, siger træner-teamet. Jonas Westermann siger, at det blandt andet var noget af det, der fik ham til at stoppe med gymnastik i sin tid. Han kunne ikke finde et sted, hvor det handlede om motivation frem for niveau. I Ringe er junior-mixholdet ikke et konkurrencehold, og det er essentielt.

»Det vigtigste er, at de skal komme, fordi de har lyst. De skal ikke komme, fordi deres veninde kommer, men fordi de synes, gymnastik er sjovt,« siger Josefine Ejlskov.

106 gymnaster føler sig værdsat

Hvad er så opskriften på, at fastholde så mange børn og unge? For Josefine Ejlskov er det vigtigt at kunne navnene på gymnasterne med det samme, så de alle føler sig trygge.

Det er også vigtigt, at alle gymnasterne fanges på lige præcis deres niveau. Simon Westermann nørder helst med de teknisk dygtige, mens Jonas Westermann og Rasmus Linnebjerg er gode til at lære basisteknik fra sig.

»Det er vigtigt, at alle er blevet snakket med og føler sig set til hver eneste træning,« siger Simon Westermann.

Derudover skal det altid være sjovt til træning. Der skal være både leg og læring, og instruktørerne skal udstråle glæde ved gymnastikken. Det er træner-teamet enige om. Og så skal gymnasterne have en følelse af at bidrage til noget større uanset deres niveau. Der forventes noget af hver og en.

»Vi har over 100 gymnaster, så når én gymnast yder, får man bogstaveligt talt 100 gange igen,« siger Jonas Westermann.

I løbet af sæsonen træner holdet op til én stor opvisning, som vises 15-20 gange i slutningen af sæsonen. Det er blandt andet her, at alle gymnasterne skal have følelsen af at bidrage, selvom der er stor niveauforskel indbyrdes.

»Det handler om både de store og de små sejre. Sidste år lavede Laura, som var ret ny på holdet, endelig en salto, og alle jublede, som om hun havde lavet en trippel!« siger Josefine Ejlskov, mens hele træner-teamet stemmer i. Et gymnastikhold handler om sammenhold, og et træner-team handler om samspil. ■



Sagt om Rasmus Linnebjerg

De andre trænere:

“

Er god til at snakke med børnene, specielt de små og dem, der sidder i hjørnet. Er den festlige i teamet

“Træt af tung forenings-administration?”



“Alt i ét foreningssystem”
der tilpasser sig jeres forening og ikke omvendt.

Mere end 300 tilfredse foreninger!

Nedbring mængden af manuel arbejde i klubben med MemberLink

Fordele ved MemberLink

- ✓ Bedre og billigere end konkurrenterne
- ✓ Fuld tilfredshed (Ingen opsigelser)
- ✓ Klubberne sætter dagsorden
- ✓ Fleksibelt og moderne system
- ✓ Vi udvikler konstant på løsningen
- ✓ Højt service niveau
- ✓ I kan nøjes med ét system



Vi udvikler systemet sammen med klubberne.
Det er klubbernes ønsker der driver udviklingen.

Kontakt os på tlf. 79 30 62 00 eller via
www.memberlink.dk for at høre mere om
MemberLink og book en personlig demo af
systemet.



Go' stil i skoven

Bedre dialog og bedre stemning i skovene, der bliver brugt flittigt af både mountainbikere og andre. Det er målet med Bevæg dig for livet - Cyklings kampagne "Go' stil i skoven", der er inspireret af en lignende kampagne for landesvejscykling. Go' stil i skoven har fem gode råd til MTB'erne, bl.a. om at se sig godt for og signalere klart med ringeklokken, når man møder andre.

Nye voksen-uddannelser i svømning

DGI Svømning er klar med nye specialuddannelser i aqua fitness og voksenuddannelser. Uddannelserne tager kun 4 timer – det gør det nemt og fleksibelt for trænerne. Samtidig har de nye uddannelser større fokus på praksis, så trænerne får konkrete redskaber til god og varierende undervisning og træning. Ændringerne sker efter ønske fra svømmeklubberne, der nu også får bedre muligheder for målrettede uddannelser hjemme i klubben.

Succes med åbent hus for Bat 60+

402 friske seniorer væltede ind i bordtennisclubberne, da 46 klubber over hele landet inviterede til åbent hus i uge 37. Invitationen var en del af Bat 60+ kampagnen, der skal få flere seniorer til at gribe battet og spille bordtennis i deres lokale klub. Bordtennis for seniorer oplever en kraftig vækst, og i 2017 var besøgene med til at give 42 klubber en gennemsnitlig medlemstilgang på 21 procent. I år har Rønne BTK øget medlemstallet med 50 procent, efter de deltog i kampagnen.



ARKIVFOTO: ANNE KRING

Ny uddannelse:

Funktionel gymnastik

Lær at arbejde med det funktionelle og holdningskorrigerende i gymnastikken på den nye uddannelse, DGI FunktionelGym er for gymnastikinstruktører der underviser 30-60-årige. Den bliver udbudt fra januar 2019.

Hvad spiser en træner?

I fem videoer fortæller børn om trænere. F.eks. hvordan en træner ser ud og hvorfor man skal have en træner. Med videoerne ønsker DGI at gøre opmærksom på, at DGI Trænerguiden gør det let for trænere at gøre sig umage. PS: En træner spiser slik. Blandt andet. Se og hør børnenes kloge ord på YouTube – søg på DGI Trænerguiden

Fif fra Trænerguiden

Krydsskud på kort afstand

Er en af de 61 floorball-øvelser, der er i Trænerguiden. I øvelsen er der fokus på, at pasningerne ligger langs gulvet og til spillerens forhånd. Og at afslutningen får kigget op på målmanden og afslutter med et håndledsskud.

Trænerguiden kan downloades som app eller ses på dgi.dk/trænerguiden



5 gode råd om gaming

DGI Esport står bag 5 gode råd til børn og voksne

1. Vær nysgerrig og vis respekt
2. Få struktur og digital etik ind i hverdagen
3. Sørg for ordentligt udstyr
4. Få sovet nok, spis sundt og bevæg dig
5. Kom ud af værelset og find en forening





Høj tilfredshed med Udspil

Sensommerens læserundersøgelse af DGI magasinet viser høj tilfredshed blandt læserne og en stor tørst efter mere inspiration til idræt og foreningsliv

På redaktionen ranker vi ryggen efter læsning af resultaterne af en læserundersøgelse foretaget af blandt 861 læsere. Der er stor læserloyalitet og høj tilfredshed med antallet af udgivelser og indhold. Men samtidig er der et udpræget ønske om mere indhold om foreningsliv og klassiske emner om idræt og motion. Det tager vi til efterretning. Selv om vi hverken får flere sider eller udgivelser, vil vi forsøge at skabe plads til mere af det, som for eksempel efterlyses i dette svar fra en læser:

- Sjove lege der kan bruges som opvarmning på tværs af idrætter.
- Mulighed for venskabsklubber.
- Træning, kost og hviledage, salt og væskebalance.
- Trænerkurser der ikke er idrætsbestemte, mere mod det sociale, glæden, brug af diverse sanser, bl.a. føle, høre se mv.
- Differentiering af træning ud fra andre parametre end at blive dygtigst, men mere mod glæde, udfordring, sociale kompetencer, og at det er ok, man vil forskellige ting med idrætten.

Har du også ønsker, som ikke nåede at komme med i læserundersøgelsen, er du altid velkommen til at skrive til os på **udspil@dgi.dk**

PITCH STONE®

Super lækkert klubbetøj
til hele holdet
Samme modeller til
både børn og voksne

CoolDry polyester® / Spandex
Kvalitet, der giver optimal komfort

4440 Børn
4447 Dame
4448 Herre



5449 Unisex
5440 Børn



Kontakt Image Kompagniet
for nærmeste forhandler på
info@imagekompagniet.dk
eller tlf. 7585 8493



+

31 %

af de 20-24-årige piger er aktive i en idrætsforening. Det er et markant fald fra de 13-15-årige, hvor 76 procent er i en idrætsforening

Kilde: Danskernes motions- og sportsvaner 2016



Få pigerne **TILBAGE** på banen

Et liv med fritidsjobs, studier og fester presser unge piger til at droppe foreningsidræt. Samtidig er deres mentale sundhed faldende. Bliv inspireret til at fastholde og tiltrække piger – til gavn for foreningen og for pigerne

“

Piger er ulogisk hårde ved sig selv – de tror, at hvis de skyder forbi én gang, så er de dårlige

Kenneth Pedersen,
træner i Vildbjerg SF

24 %

af piger mellem 16 og 24 år har dårligt mentalt helbred

41 %

af piger mellem 16 og 24 år føler, de har et højt stress-niveau

10 %

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

Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil 2017

+

Tæt ved hver fjerde pige mellem 16 og 24 år har det mentalt svært. Det viser Sundhedsstyrelsens tal fra 2017. Pigerne føler sig pressede af studier, jobs, venner og fremtiden. Derfor dropper de fodboldtræningen. Det er ærgerligt, for idrætsforeningen har ifølge eksperterne potentialet til at agere det pusterum, som pigerne længes efter.

I Vildbjerg SF formår et trænertræklover trods statistikken at samle op imod 35 U18 og U16 piger til fodboldtræning tre gange om ugen.

Hemmeligheden bag er at dyrke det gode fællesskab og at give pigerne en tro på, at de har en plads på holdet – også de dage, hvor de ikke præsterer deres bedste:

»Piger er hurtigere til at finde fejl og dårligere til at huske succeserne end drengene. Hvis en knægt på 16 scorer et klassemål, så husker han det hele sæsonen. En af vores piger kan have spillet tre bragende gode kampe, men idet hun misser et par afleveringer, så føler hun sig som den dårligste på holdet,« siger Kenneth Pedersen.

Han har sammen med Ole Søndergaard trænet Vildbjergs U18 i tre år. Denne sæson har Rasmus Hansen koblet sig på.

Trænerrollen er vigtig

De tre mænd repræsenterer ikke kun tre årtier, men også tre forskellige trænerroller. Og rollefordelingen styrker hele holdet.

»Piger er hårde ved sig selv på en ulogisk måde. Hvis de spiller dårligt én dag, så er de automatisk en dårlig spiller. De har brug for hjælp til at vende irritationen til noget konstruktivt på banen. Derfor har vi denne sæson koblet også noget mentaltræning på,« siger Kenneth Pedersen.

Han står som cheftræner for det tekniske og planlægningen, hvor Ole Søndergaard gerne indrømmer, at han er holdets selvudnævnte far.

»Jeg spørger pigerne, hvordan de har det, hvis de hænger med hovedet. Og så forsøger vi at finde en hylde, hvor vi kan lægge lektier og andre frustrationer, mens vi spiller, så fodboldbanen kan blive et sted, hvor vi har det sjovt,« siger Ole Søndergaard.

Trænerne er dog ikke de eneste, som har specifikke roller:

»Vi opfordrer til, at pigerne finder deres spidskompetence. Du vil begå fejl på banen, men dyrk det, som du lykkes med. Vi har brug for, at nogen også er gode til det sociale, så den slags evner roser vi også,« siger Rasmus Hansen.

Rasmus Hansen mener ikke, at man skal blive så bange for at miste pigerne, at man ikke tør stille krav. Tværtimod:

»Vi stiller krav til pigerne, for vi kommer for at træne, og pigerne forventer også, at vi er seriøse om det. Pigerne har faktisk ret høje krav til deres omgivelser, fordi de netop selv gør sig umage, så skal vi også,« siger Rasmus Hansen.

Kræs om holdfølelsen

Der flyver drilske kommentarer gennem luften både mellem pigerne og mellem træner og piger, men så snart Kenneth Pedersen beder om fokus, stiller spillerne sig i en cirkel omkring ham med tæmmede bolde. Det gode sammenhold mellem pigerne var ifølge trænerne afgørende for, at holdet sidste år vandt sølv i deres række.

“

Sociale medier kan godt presse mig lidt, fordi jeg også skal være aktiv der, så selvom jeg har fri fra skole, har jeg ikke helt fri

Amalie Hein, 15 år og spiller i Vildbjerg SF

»Vi er her af lyst. Vi kommer i god tid, og vi bliver også og får en sodavand bagefter. Vi gør meget for at vise, at vi vil dem, for eksempel ved at sende den skadede spiller en SMS for at høre, hvordan hun har det, og om hun ikke kommer og ser kampen i weekenden. Hun er stadig en del af holdet. Og hvis pausen bliver for lang, så kommer hun ikke i gang igen,« siger Kenneth Pedersen.

I det hele taget dyrker de i Vildbjerg SF den gode holdkultur. Det betyder, at pigerne klæder om sammen, de spiser altid sammen efter kampe, og trænerne og piger mødes tit over en sodavand i cafeteriet.

»Vi siger ofte, at den som spørger mest, får mest ud af træningen. Og det betyder, at vi står klar med hjælp, hvis de har brug for det – men det betyder også, at de skal huske at spørge om hjælp. Vi kan ikke læse deres tanker,« siger Ole Søndergaard og Kenneth Pedersen som med én mund. ■



Den gode holdkultur bliver styrket, når pigerne i Vildbjerg SF klæder om sammen, kører sammen til kamp og hele holdet puster ud over en sodavand efter træning



Hver femte dropper fællesbadet

Unge kvinder har det så svært med, hvordan de ser ud, at de dropper fællesbadet efter idræt. I Østjylland er det mere end hver femte kvinde i alderen 16-30 år.

Kilde: Epinion i samarbejde med TV2 Østjylland

Piger vælger selv, hvor ambitiøse de vil være

Basketballklub fastholder teenagepiger ved selv at lade dem vælge niveau

For to år siden mistede den københavnske basketballklub Falcon alle pigespillere i årgang 2000-2001. For at undgå en gentagelse med kommende årgange gav de derfor bolden op til en ny træningsmodel:

»Vi havde en gruppe af piger, der var glade for at spille basket og være sammen med deres veninder, men ikke kunne se sig selv fortsætte på et højere niveau. En anden gruppe ville gerne spille seriøst, så vi skulle finde et tilbud, der imødekom begge grupper, men også kunne tiltrække nye piger,« fortæller Sona Camara, der er pigeordinator i landets største basketballklub, Falcon Basket.

Løsningen blev at slå tre årgange sammen og dele spillere op i hold efter ambitionsniveau. Pigerne vælger nu selv, hvilket hold de vil spille på. Et hold er for de seriøse, nummer to hold er for dem, der bare gerne vil have det sjovt, og et tredje hold er for nybegyndere.

»At de selv har fået lov at vælge, holder dem i sporten. Havde vi tvunget de gode spillere på hyggeholdet til at spille på det bedste hold, var de nok stoppet, for der er rigtig meget, de piger skal se

til. De skal præstere så meget, at det skal være et frirum for dem at komme til basket,« siger Sona Camara, som også har erfaring med målgruppen gennem seks år som assisterende U18-damelandsholdstræner.

Fællesskabet trækker

I praksis fungerer Falcons pigeopsætning sådan, at selvom holdene bliver delt op, træner samtlige hold fortsat på samme tidspunkt. Det har en enorm social betydning.

»Det betyder meget for dem, for de piger er meget afhængige af hinanden. De har gået i skole sammen og er bedste veninder på kryds og tværs.«

Det kan medføre en domino-effekt, hvis én fra venindegruppen stopper, men modellen har betydet, at Falcon Basket ikke har mistet flere årgange. Fortsætter modellen med at virke for klubben og pigerne, kan Sona Camara og Falcon sagtens se løsningen fortsætte:

»Det er superfedt, at vi kan fastholde vores piger, når de i mange andre klubber forsvinder. For at fastholde piger, er det vigtigt, at vi lytter til deres behov. I teenageårene vælger rigtig mange sporten fra, fordi de ikke kan få det til at gå op, men vi oplever, at de faktisk rigtig gerne vil fortsætte.« ■



Glem ikke bredden i teenagetræningen

Der skal være seriøse tilbud til ambitiøse teenagere, men glem ikke den store rest-gruppe, råder ex-talentchef

Hvis ikke du som teenager er klar til at træne tre gange om ugen, er der ikke noget tilbud til dig. Sådan har virkeligheden været for mange unge i håndboldmiljøet i Danmark. Fra 2008 til 2018 bestred Claus Hansen posterne som talentchef og ungdomslandstræner i Dansk Håndbold Forbund og har fra tætteste hold set unge mennesker gå kolde i semi-elitære træningstilbud.

»Man har haft en tendens til at give teenagere et halvprofessionelt tilbud. Hvis ikke du var klar til noget semi-elitært, kunne du stoppe med at spille håndbold. Fra det allerøverste lag er det sjældent, de går kolde i det, men blandt dem, der ligger under, har vi mistet rigtig mange,« siger Claus Hansen.

Han er ikke bange for at tilskrive det elitære fokus en del af ansvaret for, at håndboldsporten har blødt medlemmer de sidste 20 år.

»Det har vanvittigt meget at sige i forhold til medlemstallets udvikling. Generelt snakker vi alt for lidt trivsel for unge mennesker,« lyder det fra den tidligere landstræner.

Brug tiden rigtigt

Ud over at være sportslig ansvarlig på ISI Idrætsefterskole i Ikast, er Claus Hansen frivillig træner i håndboldklubben KLG Håndbold i Lind. Her har han været med til at starte et nyt træningstilbud for teenagere, som hedder "Vild med håndbold".

Konceptet har én sæson på bagen og er bygget op omkring én ugentlig træning, socialt samvær og stævner hver tredje eller fjerde lørdag, og træningen er tilpasset niveauet og ambitionerne.

»Vi startede, fordi vi havde et U18-hold, som gav op midt i sæsonen. De spillede i A-rækken på laveste niveau, men de skulle køre længere og længere til kamp. Det gik bare ikke op. Med "Vild med Håndbold" prøvede vi at bevare deres motivation for at være aktive og spille bold,« fortæller Claus Hansen.

Konceptet fastholder tre håndfulde drenge i de skrøbelige teenageår, hvor meget andet trækker, og selvom skridtene er små, går de i den rigtige retning.

Der er endnu ikke en kvindelig pendant, men det skal ses i lyset af, at KLG Håndbold for nylig har foretaget en genrejsning efter at have været tæt på at lukke. Med to velfungerende U16-pigehold kan "Vild med Håndbold"-konceptet meget vel blive aktuelt i den nærmeste fremtid. ■

“

Generelt snakker vi alt for lidt trivsel for unge mennesker

Claus Hansen, træner i KLG Håndbold

.....

Vidste du, at ...

25 %

af gymnasiepigerne oplever søvnproblemer mere end én gang om ugen

24 %

af gymnasiepigerne har tænkt på at gøre skade på sig selv for nylig

Husk hovedet til træning

Høj puls og fokus på mental sundhed går hånd i hånd, når unge piger skal blive i foreningen

Vi har nytænkt træningstimen, for træningen skal ikke kun bestå af høj puls og styrke – der skal være fokus på det mentale og sociale også, når det handler om unge piger,« siger Vivi Toftegaard Pedersen.

Som instruktør i Svendborg Gymnastikforening og med en Master i Sundhedsfremme fik hun lyst til at bremse tendensen med de unge pigers frafald i foreningen. Resultatet blev et forløb for inaktive gymnasiepiger.

»Hver træningsgang indeholder både noget fysisk træning og noget træning,

som arbejder med pigernes mentale velvære,« siger Vivi Toftegaard Pedersen, som er leder af projektet.

De fire instruktører på holdet var henholdsvis en uddannelsesvejleder, fysioterapeut, mindfulness-coach og pædagog. Pigerne var almindelige gymnasieelever, hvor knap en fjerdedel ifølge Den Nationale Sundhedsprofil kæmper med dårlig mental sundhed.

De kommer ikke af sig selv

Som en del af projektet blev Svendborg Gymnasium inddraget, og med kommunens økonomiske opbakning blev forløbet gratis for pigerne.

»Det har været afgørende, at projektet er et samarbejde mellem forening og uddannelsesinstitution. De her piger kommer nemlig ikke af sig selv – de skal opfordres til at komme. Og ofte mere end én gang,« siger

Vivi Toftegaard Pedersen, som reklamerede for holdet flere gange på gymnasiet.

Hun håber, at flere foreninger og uddannelsesinstitutioner fremover vil arbejde sammen om at aktivere de inaktive piger. Den gavnlige effekt viser sig nemlig ikke kun på den fysiske skala:

»Det, som presser mange unge piger, er blandt andet det sociale. Ved at være en del af et hold, hvor du er værdsat, får du det bedre med dig selv, og det bliver lettere at indgå i andre sociale sammenhænge,« siger Vivi Toftegaard Pedersen.

Det sociale har derfor været inkorporeret i alt lige fra træningsøvelser, sociale arrangementer efter træning og en facebook-gruppe for holdet.

»Det har haft en stor betydning for nogle af pigerne, at de nu kender og kan hilse på nogen, når de møder hinanden på gangen,« siger projektlederen. ■

15 %

af gymnasiepigerne føler sig stresset hver dag

Kilde: Ungdomsprofilen 2014, Statens Institut for Folkesundhed

.....

Samarbejdet mellem kommune, uddannelsesinstitution og foreningen har været afgørende for at motivere de inaktive unge piger til at træne



Ups, forbier – er jeg så en fiasko?

Ildræt skal bidrage til de unge pigers personlige succes, ellers springer de fra

Sociolog: En fejl. Mere skal der ikke til, før de unge piger overvejer at droppe det, de er i gang med.

Unge piger vokser i dag op i en præstationskultur, hvor det handler om at præstere, score gode karakterer og for guds skyld ikke være en fiasko i andres øjne. Pigerne skal agere som voksne i en verden, hvor de fra en tidlig alder bliver målt og vejlet. Sådan beskriver sociolog Thomas Willer nutidens unge piger, som en uddybning til sit oplæg om unge ved VIFO-konferencen 2018:

»Det betyder, at hvis vores projekt ikke bidrager til deres personlige projekt om at være en succes, så er de videre til andre projekter. Unge har et stort fokus på at blive til noget, og pigerne begynder tidligere end drengene at interessere sig for deres identitet,« siger Thomas Willer.

En arena med plads til fejl

Derfor dropper pigerne de arenaer, hvor de med jævne mellemrum risikerer at fejle. Hvis pigerne skal tilbage på banen, skal der fokus på, hvordan vi taler om idrætten:

»Vi skal italesætte alt det, som vi lærer, mens vi ikke spiller for at vinde. Såsom at blive god til at øve sig, at kunne fejle og komme videre igen, udholdenhed, relationer, at være uperfekt og lugte af sved nogle gange. Idrætsforeningen kan skabe en arena, hvor

det er ok og ligefrem trygt at fejle, fordi man kan lære af at lave fejl,« siger Thomas Willer.

Sport har traditionelt set været præget af konkurrence. Hvor dine evner på fodboldbanen tidligere sagde noget om dig som fodboldspiller, er vores præstationer i dag tæt forbundne med, hvordan vi ser os selv.

»I dag ser vi en tendens til, at pigerne sætter lighedstegn mellem deres evner på banen og deres eget værd som menneske. Og det er farligt, for så er vi aldrig mere værd som mennesker end vores seneste præstation,« siger Thomas Willer.

Ønsket om succes presser pigerne. Særlig skiftet fra folkeskole til ungdomsuddannelse markerer et vendepunkt, hvor der kommer markant mere ansvar på den enkelte i form af lektier, eksaminer, fritidsjob og venner:

»Det kan faktisk føles som et pres at have venner. For har jeg overhovedet de rigtige venner? Er jeg selv værd at være venner med? Kan jeg tilbyde mine venner det rigtige, altså adgang til klubber, hjælp til studiet og adgang til andre unge, som har status? Så hvis idrætten giver dem en oplevelse af, at her kan de fejle, men stadig være med, så kan vi i højere grad fastholde dem i idrætten,« siger Thomas Willer. ■



“

Hvis idrætten giver dem en oplevelse af, at her kan de fejle, men stadig være med, så kan vi i højere grad fastholde dem



Thomas Willer
sociolog og
forsker ved CUR,
forskningscen-
ter, der forsker i
ungdomskultur,
værdier og
foreningsliv



Idrætten skal ikke altid være i centrum, men snarere et biprodukt til aktiviteten, hvis de unge, inaktive piger skal lokkes til at røre sig



Drivet skal komme indefra

Det er en del af de inaktive pigers identitet, at de ikke dyrker idræt. Derfor skal motivationen komme fra andre end de typiske idrætseksperter

Forsker: De har det fint med, at de ikke er en del af idrætsforeningen. De er nemlig en del af en anden klub:

»Vi ser en tendens til, at de inaktive unge har etableret en kulturel kapital om det at være inaktiv. Det betyder, at de ikke har et drive efter at blive aktive, for de er slet ikke interesserede. De identificerer sig med deres egen gruppe – nemlig de inaktive,« siger idrætsforsker Maja Pilgaard.

Det betyder, at de unge er blinde for de idrætstilbud, foreningerne har. Motivationen kan i stedet komme fra nogen, som er med i den inaktive klub.

»Måske er det slet ikke idrætseksperterne, som er de bedste til at nå de unge? I så fald er

idrætsforeningen på sin vis også afskrevet,« siger Maja Pilgaard.

En mulighed kunne eksempelvis være at koble et aktivitetselement som pop op-hverdagskoncerter for de helt unge piger til ungdomsuddannelserne. Eventuelt i samarbejde med lokale musikskoler. Aktiviteten er dermed ikke i centrum, men blot et biprodukt.

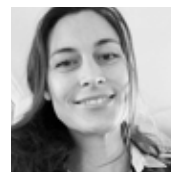
Lad dem selv innovere idrætten

Nøglen til at få unge piger til at løfte blikket fra studier og sociale medier ligger i, hvordan vi sælger varen. Ordet 'sundhed' har efterhånden en hul klang i de inaktives ører. Til gengæld står entreprenørskab og innovation højt på de ambitiøse pigers interesseliste.

»Kunne man eksempelvis gøre det til en faglig case på ungdomsuddannelsen ved at lade pigerne selv opfinde et træningstilbud, som de ville benytte eller præsentere for andre inaktive? Opfordr til samskabelse, og tal til deres innovative og kreative side,« foreslår Maja Pilgaard.

Nogle af pigerne finder det også attraktivt at beskæftige sig med noget, som gør en forskel for andre.

»Det kan være ved at arbejde med at understøtte de unge i at blive rollemodeller for andre. Netop fordi de ikke interesserer sig for idræt, kan de gøre en forskel, hvis de er med til at udvikle sjove, aktive lege, som kan motivere yngre inaktive børn eller lære etniske piger at cykle og derigennem få skabt mere bevægelse i hverdagen,« siger Maja Pilgaard. ■

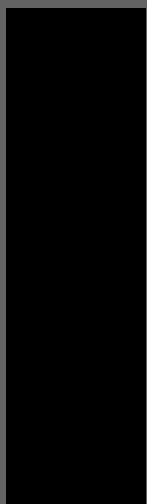


*Maja Pilgaard
forsker og konstitueret direktør ved
Idrættens Analyse-
institut, Videncenter
for Folkeoplysning
og Play the Game*



Udvikling i unge pigers idrætsdeltagelse i 2016

77 %



13-15 år

62 %



16-19 år

54 %



20-24 år

24 %

af de inaktive unge siger, at hvis de skal være aktive, er det afgørende, at de andre er på samme niveau

23 %

af de inaktive unge siger, at der ikke bør være konsekvenser, hvis man ikke dukker op

Kilde: HappyMoves

Unge piger fravælger foreninger

■ I forening

■ På egen hånd

76 %



13-15 år

50 %



47 %



16-19 år

64 %



31 %



20-24 år

69 %



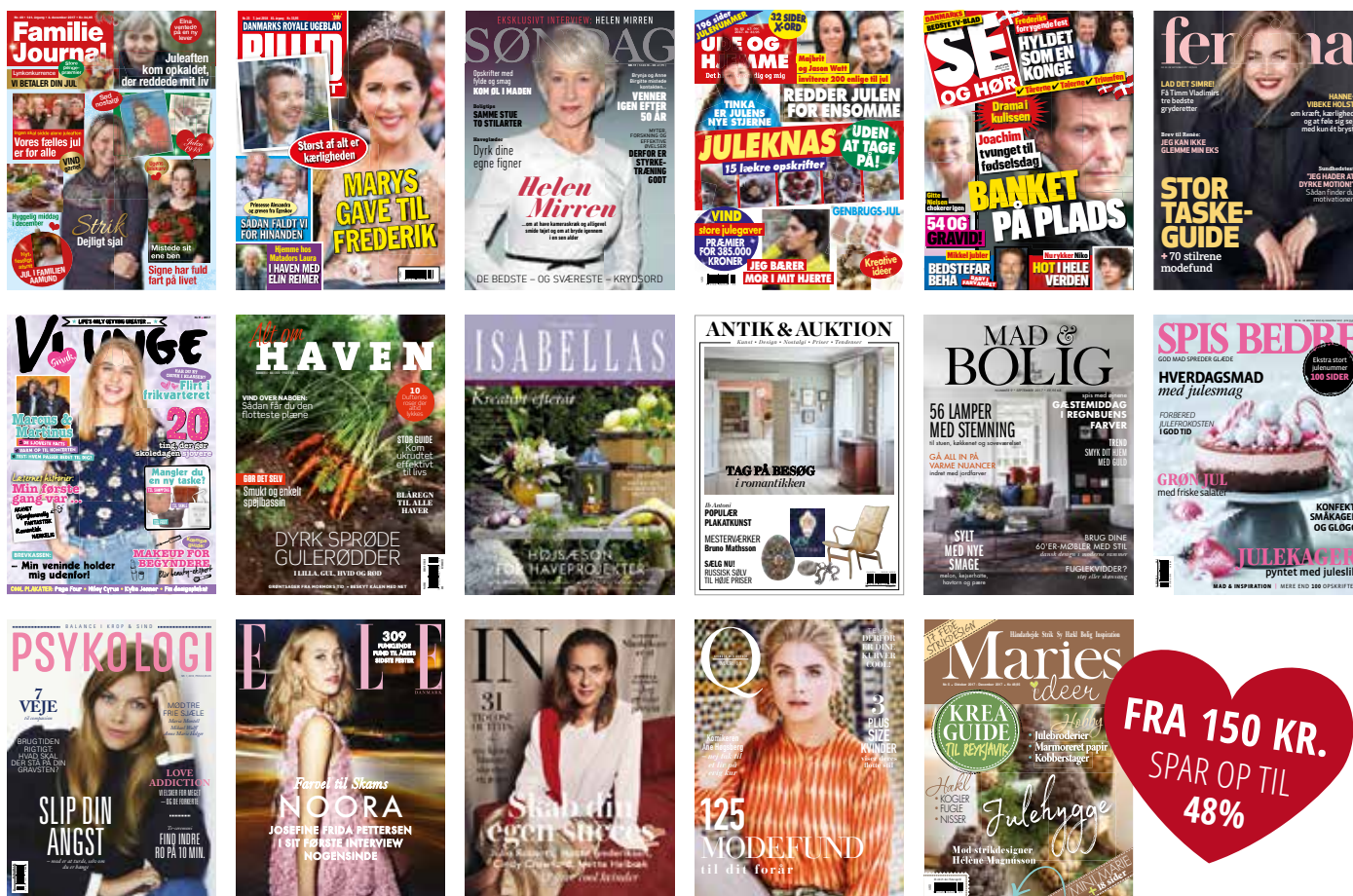
Kilde: Danskeres motions- og sportsvaner 2016

BESTIL PÅ
GIVENJULEGAVE.DK

Det er nemt
og hurtigt

GLÆD EN DU HOLDER AF

Julegaven, der varer ved langt ind i det nye år



Forkæl en i familien, en ven eller dig selv med et gaveabonnement

Bestil på **GIVENJULEGAVE.DK**
eller på tlf. 7234 2088

Gaveabonnementet udløber automatisk



Svømning

Instruktør Bo Søborg Petersen fra Farum Familie Svøm deler tre anderledes og sjove opvarmningsøvelser til de 8-12-årige

1.

Dyrene springer ud i det

Børnene står på kanten og tildeles et af fire dyr: pingvin, sæl, søløve, isbjørn.

Hver gang, der bliver sagt to dyr, eksempelvis: sæl og isbjørn, skal sælerne finde en isbjørn og omvendt. De holder så i hånden, springer i vandet sammen og kommer op igen.

Formål: Sjov opvarmning, imens relationerne styrkes, og der øves elementskifte i det dybe.

2.

Påfugle på jagt

Svømmerne sidder på slanger, de er blevet tildelt et af tre dyr, imens der er mange forskellige farvede badevinger i vandet.

1. runde: Svømmerne finder vinger og sætter dem på slangen bag ryggen.

2. runde: Svømmerne får at vide, hvilken farve hvert dyr foretrækker, og skal så bytte vinger, så de får vinger med deres farve.

3. runde: Svømmerne stjæler vinger fra hinanden, så de ender med at have maks. antal sæt (en af hver farve).

Formål: De får varmen og styrker relationer, imens de øver balance.

3.

Fjeder

Svømmerne er i vandet. Hver svømmer får en lille bold i hver

hånd. Nu skal svømmeren hoppe på bunden, så boldene er oppe i vandoverfladen, når de er nede, og så boldene er nede under vandet, når de er oppe. Hvem kan hoppe længst/hurtigst/flest gange?

Formål: Øvelsen giver varmen og øver vejtrækning med fokus på udblæsning under vand.

På tværs

Træn dit kraftcenter

Den berører næsten alle dine bevægelser: Core-muskulaturen. Yogainstruktør Anja Dürr guider dig gennem to øvelser, som styrker dit kraftcenter med fokus på dine mave- og rygmuskler.

1.

Diagonal-løft

Stå på alle fire. Skub godt ned gennem håndrødderne mod måtten, så du løfter området mellem skulderbladene.

Hold løftet og forlæng højre arm frem og venstre ben tilbage til de er i vandret. Vær opmærksom på ikke at svaje i ryggen, men hold den lige.

Sænk roligt arm og ben og gentag modsat 10 gange.

2.

Båden

Sæt dig på bagdelen med bøjede ben. Løft benene fra gulvet og træk knæene mod skuldrene. Ræk armene frem mod fødderne. Læn roligt kroppen lidt bagud og løft dig op igen.

Træk vejret ind idet du læner dig tilbage og ånd ud, når du løfter dig op igen.

Gentag 8-10 gange.

Gymnastik

Hold drengene til ilden

»Jeg vil vise drengene, at de kan præge og opfinde deres egne gymnastikbevægelser,« siger instruktør Emil Smedegaard

I projektet "10.000 drenge på 10 dage" var målet at udfordre drenge kreativitet og evne til at eksperimentere inden for gymnastik. Emil Smedegaard er en del af styregruppen bag projektet og instruktør i DGI Østjylland. Han mener, at hvis drenge skal opretholde deres interesse for gymnastik, er det vigtigt, at de selv har medbestemmelse.

»Der bliver ofte fokuseret på æstetik og korrekthed i gymnastik. Jeg vil gerne vise en anden tilgang, hvor vi fokuserer på processen og

glæden ved at bevæge sig,« siger Emil Smedegaard.

Hvis drengene skal blive inspireret til en mere fri form for gymnastik, er det vigtigt, at instruktørerne stiller konkrete og åbne opgaver, som gymnasten kan sætte sit eget præg på.

»Hvis vi for eksempel skal kaste en person op i luften, skal gymnasterne selv have lov til at overveje, hvordan vi kan gøre det,« siger Emil Smedegaard.



Atletikstadion



Springhal



Opvisningshal



Wellness for alle

Foreningsophold

Udvikling af din forening gennem
inspiration · fællesskab · sport

Kom til fantastisk sportsstemning som du ikke finder
mange steder. Besøg et af Danmarks største sportscentre!

Se virtuel rundtur på www.sportscenterdanmark.dk

Vi har
plads til hele
foreningen



Overnatning
Sportshotel · Hytter · Danhostel



Fitness og holdtræning



Kunstgræsbaner



Hot yoga v/vandkanten



Saunaer og dampbad



SPA-afd. for alle

Din direkte kontakt for tilbud: Susanne Pedersen på sp@vejenic.dk
eller Jakob Sander på js@vejenic.dk

SportsCenter
DANMARK

Vejen Idrætscenter og Danhostel Sport · Petersmindevej 1 · 6600 Vejen · Tlf. 7536 0500 · post@vejenic.dk

Sportshotel Vejen · Jacob Gades Allé 1 · 6600 Vejen · Tlf. 7536 0500 · booking@vejenic.dk

www.sportscenterdanmark.dk

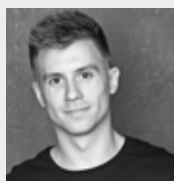
Vejen
til gode oplevelser...

 Vejen Idrætscenter

 DANHOSTEL

 Vejen Idrætscenter

Bliv skadesfri med powerbands



Henning Engberg

- Uddannet fysioterapeut og i gang med et speciale i idrætsfysioterapi
- Fysisk vejleder for DGI's 11. verdenshold (2016-2017)
- Tilknyttet verdensholdets Health Team 2018-2019
- Gymnastiklærer og fysioterapeut på Gymnastik efterskolen Stevns

Henning Engberg svarer på spørgsmål i vores panel med eksperter i krop og sundhed.

Send dit spørgsmål til udspil@dgi.dk



Kom overbelastningssymptomer til livs i vinterpausen med et genoptræningsprogram

For de fleste nærmer vi os midtvejs i sæsonen, og mange foreninger oplever flere og flere spillere og gymnaster begynde at være generet af større eller mindre skader. I mange tilfælde er der tale om mindre overbelastningssymptomer, som hurtigt kan afhjælpes, hvis man tidligt tager hånd om problemet. Mange småskader skyldes, at muskelvæv, senevæv m.m. overbelastes.

Oftte bunder problemet i, at vi ikke er fysisk forberedte på den type belastning eller den belastningsmængde, som vi udsætter vores krop for. Løsningen er derfor en kombination af genoptræningsøvelser, skadesforebyggende træning og justering af træningsmængden.

Hvad kan I gøre?

Inden længe sender I jeres udøvere på juleferie, og de fleste vil derfor opleve en naturlig nedjustering af træningsmængden i et par uger. Det vil som udgangspunkt være en hjælp til dem, der er generet af overbelastningssymptomer. Men justeringen af træningsmængden kan ikke klare problemet alene. Det overbelastede væv skal genoptrænes og styrkes. Ellers vil symptomerne med stor sandsynlighed vende tilbage, når træningsmængden øges igen.

Når du sender dine udøvere på juleferie, kan du derfor med stor fordel opfordre dem til at bruge ferien på genoptræning og forebyggende træning – og måske endda give dem et genoptræningsprogram med hjem. På den måde bliver opgaven overskuelig og

For at sikre succes med genoptræningen bør du overveje:

Tag en snak med dine udøvere om vigtigheden af genoptræning og forebyggende træning

Udvælg 1-2 fokusområder – f.eks. den hyppigste skade blandt jeres udøvere

Vælg 3-5 simple øvelser, som specifikt rammer dit valgte fokusområde

Læg en plan med dine udøvere – hvornår og hvor meget skal de træne?

nem at gå til for udøverne, og du kan være med til at styre træningen i den rigtige retning.

Genoptræningsprogrammet kan se ud på mange måder. Jo mere specifikt det er tilrettet præcis jeres idræt og de typer skader, I er mest generet af, jo bedre effekt vil det have.

Genoptræning med elastikker

Genoptræning kan sagtens foregå i træningscenter, hvis man har adgang til det. Men for at gøre det let tilgængeligt for alle, kan det være en fordel, at programmet kan udføres både hjemme, i hallen og i træningscenteret.

Et oplagt træningsredskab kan derfor være træningselastikker og powerbands.

I Udspil nr. 3 beskriver jeg, hvordan Powerbands og træningselastikker kan være et godt supplement til den generelle træning, men de er

mindst lige så velegnede til genoptræning. Dels tilføjer de den nødvendige træningsmodstand og udfordring, og dels er de nemme at træne med overalt.

På dgi.dk kan du finde inspiration til genoptræning af flere af de mest hyppige skader med Powerbands og træningselastikker, som alle kan udføres både i hallen og derhjemme med få redskaber. ■

Se Henning Engbergs forslag til genoptræning med powerbands og træningselastikker på dgi.dk

WE ARE NEXT GENERATION

T E A M W E A R
2 0 1 8







Lysende Luciaoptog

Foto: Jens Hasse

Dekorert med lyskæder, nissehuer og lysende balloner markerede Aarhus Kano- og Kajakklub sig på spektakulær vis med Luciadag 13. december 2017 med en aftentur langs og ved den nye havnefront i Aarhus.

Markerer din klub Luciadag eller julen på særlig vis, så indsend gerne et pletskud herfra til udspil@dgi.dk

Apps og bøger

Her finder du et udvalg af nye motions-apps, bøger og websites om idræt, motion og sundhed



Leg som demokratisk dannelse

Når leg sættes i gang og styres af voksne med læring og opdragelse som formål, instrumentaliseres den. Det er lig med en afdemokratisering af leg, slår forfatterne fat i denne spændende bog om demokratisk dannelse. Børn kan godt lære af at lege, men legens opgave er leg alene uden at have en bestemt mening eller formål. Legens måde at foregå på kan derimod være et eksperimentarium for direkte demokrati.

Ustyrlighedens paradoks

Af Herdis Toft & Dion Rüsselbæk Hansen. Klim. 237 sider, 199,95 kr. klim.dk



Tuning af din cykelstil

En vellykket tur på din lande- eller racercykel er ikke kun et resultat af cyklens tekniske indstillinger. Din krops måde at arbejde på gør også en forskel på landevejen. Den indsigt bruger fysioterapeuten og cykelrytteren til at guide også motionsryttere detaljeret og konkret igennem tre emner: Bikefit for indstillinger til den rigtige køreposition, træning og et øvelsesbibliotek samt coaching af sig selv.

Bikefit – Optimal performance og nul skader

Af Thomas Vestergaard Bundgaard & Lene Rode. Turbine. 160 sider, 249,95 kr. turbine.dk



Når kræften rammer

Et af dansk håndbolds store talenter fortæller i bogen sin barske og åbenhjertige historie om en karriere, der blev ramt af alvorlige skader og to livstruende kræftangreb. Uden filter beretter han om succeser og dybe skuffelser i sit håndboldliv. Ærligt taler han om klubber, der svigter ham, om det svære kæresteforhold efter to kræftsygdomme og om den ubønhørlige kamp for at overleve.

Der er kun dage

Af Daniel Svensson & Tonny Vorm. People's Press. peoplespress.dk



Bevægelighed i fokus

Styrketræning er et element, som mange aktive og trænere har haft særligt fokus på. Men den svenske træner peger på bevægelighed som et lige så vigtigt træningselement, hvis man som aktiv ønsker en balanceret krop, der kan præstere bedre. Ud over at gennemgå behovet for bevægelighed i en række idrætsgrene, viser han en række vel-illustrerede øvelser liggende, siddende og stående, der kan styrke bevægeligheden i hele kroppen.

Rörlighet. Träning för bättre prestation

Af Mats Mejdevi. SISU Idrottsböcker. 90 sider, 150 sv. kr., sisuidrottbocker.se



Dopingbrug til debat

En professor i praktisk filosofi foreslår at legalisere brug af doping i professionel sport, hvis blot det styres af læger. Han går kritisk til den herskende holdning om, at dopingbrug er umoralsk og alene bør straffes med udelukkelse eller bøder. Alle argumenter imod doping trævles op, og forfatteren sætter spørgsmålstegn ved den gældende dopingpolitik, ligesom han ikke frygter, at doping vil brede sig til motionsidrætten ved at blive legaliseret.

Fri doping. Et forsvar for en ny dopingpolitik

Af Thomas Søbirk Petersen. Samfundslitteratur, 117 sider, 198 kr., samfundslitteratur.dk

IT der tænder ildsjæle

Foreningsadministration i absolut verdensklasse!



– Ring straks
og hør mere
om hvordan I
kommer igang!



Selvbetjening på sofaen



Online betaling uden bogføring



Kontoret altid lige ved hånden

- Booking og betaling via selvbetjening
- Automatisk bogføring
- Fælles kalender og mødearkiv
- SMS og mail-platform til alle medlemmer
- ALT på et sted - altid tilgængelig



Conventus

www.conventus.dk · Telefon 7070 1308



Michael Sjøberg, Sonja Petersen og Marianne Bigom (th) har sammen med Arne Roulund brugt tre år på at skabe en udendørs plads med offentlige træningsredskaber i Dianalund

Dianalund forvandlet til idrætsby

Frivillige har forvandlet en plet i udkantsdanmark til en by, der lokker borgere til at bevæge sig

Forestil dig, at du drøner afsted på motorvejen fra København mod Fyn. På det kedelige motorvejsstykke mellem Ringsted og Slagelse passerer du Sorø, og du kigger ud over viderne og tænker; i disse byer bor også mennesker. Og derude i horisonten ligger Dianalund. En lille by i udkanten af Sorø Kommune med 4.000 indbyggere. Hvordan mon det er at bo der?

Hvis du for dit indre ser billeder af affolkede gader for dig, så tager du ikke meget fejl. Indtil for nylig blev de offentlige arealer i Dia-

nalund mest brugt af hundene. Byen rummede få offentlige sportsfaciliteter, og i det hele taget var der ikke rigtig noget at tage sig til for de unge. Byen manglede liv.

Men det ændrede sig pludselig da Sorø Kommune besluttede at lave en udviklingsplan.

»For tre år siden fik Sorø Kommune den idé, at de ville dele en pose penge ud til udkantsbyerne i kommunen. Pengene skulle bruges, så de mellemstore byer blev mere attraktive at bo i,« fortæller Sonja Petersen fra foreningen Dianalunds Udviklingsråd.

Frivillige har forvandlet byen

Dianalund sagde tak for de i alt 5,1 millioner kroner. Derefter var det bare et spørgsmål om at finde ud af, hvad man skulle bruge pengene til. For hvordan er det lige, du gør en by mere attraktiv for 5 millioner kroner?

I Dianalund indkaldte de lokalrådet til et borgermøde, og 3. november 2015 mødte de personer op, der havde interesse i at gøre Dianalund mere attraktiv. Det havde mange.

»Til borgermødet valgte vi en gruppe alt efter, hvilken interesse, man havde, og hvad man syntes, pengene skulle bruges til. Vi var nogle stykker, der gerne ville arbejde med udendørs motionsformer, andre ville arbejde med en hundeskov, og en børn- og ungegruppe ville lave en legeplads med skaterbane,« fortæller Sonja Petersen.

I alt fik en håndfuld forskellige grupper et par måneder til at skitsere, hvad de gerne ville lave, og hvad det ville koste. Derefter blev pengene fordelt.

Tre år senere er byens rum som forvandlet. Dianalund har fået en kunstgræsbane, en legeplads med klatretårn og skaterbane, et

Projekterne i Dianalund



På Banen

er et område med skaterbane, klatretårn og et parkour- og fitnessområde. Der arbejdes pt. på en multibane og en scene.

Kunstgræsbane

som bruges af fodboldklubben m.m.



SAMM-pladsen

er et område med ti styrke- og konditionstræningsredskaber.

Den lille omvej

er navnet på en balance- og klatresti. I området er også løbebane, shelters, legeplads og hundeskov.



Kløverstier

hvor beboerne kan gå, løbe eller cykle fire forskellige ture i lokalområdet.

udendørs styrketrænings- og konditionsområde med ti stationer kaldet SAMM-pladsen. Byen har fået en balance- og klatresti, løbebane, shelters og hundeskov. Alt sammen er blevet til ved hjælp af frivillige kræfter.

Og de er ikke engang færdige. Under udarbejdelse er en multibane og en overdækket scene samt kløverstier, hvor du fra ét udgangspunkt kan gå, løbe eller cykle fire forskellige ture i lokalområdet.

Skulle appellere til mange målgrupper

Sonja Petersens gruppe kom til at arbejde med at anlægge et styrketrænings- og konditionsområde. Men hvordan får du sådan nogle faciliteter op at stå, når du ikke har nogen speciel erfaring eller baggrund med den slags? Og noget helt andet er – hvordan sikrer du dig, at faciliteterne, der så så flotte ud på papiret, ikke ender med at sygne ubrugte hen som en gammel olympisk by? Hvad skal man tænke på? Meget, viste det sig.

»Et kæmpe researcharbejde gik i gang. Vi havde troet, det ville tage et år, men det endte med at tage tre. Det tager lang tid at planlægge. Og vi skulle hele tiden have kommunen med i processen, når der skulle søges godkendelser, fonde og så videre. Kommunens kontaktperson var overbelastet, den stakkels mand, for han fik alle gruppernes projekter i hovedet på én gang,« griner Sonja Petersen.

Den største opgave i Sonja Petersens gruppe var at finde redskaber, der ville appellere til alle aldre og målgrupper lige fra skoler og institutioner, foreninger, plejehjemsbeboere og motionister. SAMM-pladsen stod færdig i maj 2018, og at dømme efter det første halve år er missionen lykkedes. Ti forskellige stationer udført i rustikke træmaterialer ligger på legende vis forbi passerende til at bevæge sig.

Har løftet byen

Pladsen er placeret lige ved den lokale skole, og børn leger på pladsen i skoletiden, til og fra skole og til skolernes motionsdag. Lærerne på den lokale Holbergskolen har været på kursus i at bruge redskaberne.

Den lokale løbeklub bruger pladsen som mødested og starter træningen med at varme op på redskaberne. Selv beboerne på det lokale plejehjem bruger den. Dertil kommer den konstante, daglige strøm af motionister, der kommer forbi.

Pladsen får allerede en stor gruppe borgere til at bevæge sig, men endnu flere må gerne tage ejerskab, og derfor er der kontinuerligt kurser i at bruge redskaberne.

Alle de nye faciliteter har skabt et nyt liv i byrummet. Og derudover har projektet skabt en positiv energi blandt byens borgere. Mange mennesker i en forholdsvis lille by har været involveret i projektet, så mange har på en eller anden måde fået et lille ejerskab i at gøre Dianalund attraktiv.

»Der er en synergi i, at alle arbejder sammen om, at vi skal have den her by op at køre. Det har bidraget til, at der er en god stemning i byen og et godt samarbejde grupper imellem. Faciliteterne bliver brugt, og der er kommet mere liv i byen. Det har virkelig givet et løft,« siger Sonja Petersen.

Da Sonja Petersen flyttede til Dianalund for 20 år siden, var der kun en lille legeplads i forbindelse med en flygtningelejr. Den blev taget ned, da flygtningelejren forsvandt. Siden da har der ikke været en offentlig legeplads i Dianalund. Det er der nu – og mere til. ■



Så meget har byfornyelsen kostet

- Dianalund fik i 2015 5,13 millioner kroner af Sorø Kommune
- Fra fonde er indsamlet 2.76 millioner kroner
- Lokalt, ved både private og erhverv, er der indsamlet 299.600 kroner
- Der er stadig gang i flere projekter, bl.a. en film om Dianalund samt fornyelse af borgerhuset



“

Der er en synergi i, at alle arbejder sammen om, at vi skal have den her by op at køre

Sonja Petersen



DUKA-SVØM

Har fået ny hjemmesideadresse
Når du skal købe svømmemærker
hedder siden herefter

www.duka-svøm.dk

Vi har samarbejde med DGI,
derfor kan du også købe mærkerne på
www.dgi.dk/Butikken/Svoemning.aspx



**De Danske
Svømmeprøver**

**DUKA
SVØM**



SPØRG

foreningsrådgivningen
DGI's rådgivere svarer på dine spørgsmål om bestyrelsesarbejde, foreningsjura, fritids-politik og forsikring.

Send dit spørgsmål til:
udspil@dgi.dk

Holdbilleder på hjemmeside



Marianne Nielsen, formand for Himmelev-Veddelev Gymnastikforening, spørger:

Vi ønsker at tage fotos og videoer af vores hold både i træningssøjemed og ved opvisninger og benytte dem på vores sociale medier, hjemmeside, trykt sæsonprogram, facebook m.v.

I vores tilmelding skriver vi, at "Situationsbilleder taget i forbindelse med træning/opvisning/konkurrence og lign. i HVG regi, forbeholder HVG sig ret til at anvende disse på hjemmesiden, avis, program, sociale medier m.m.

Har vi med dette dækket os ind, og skal der indkræves yderligere tilladelse - og endelig, er der noget i GDPR der gør, at vi ikke kan dette.

Steen F. Andersen, DGI's advokat, svarer:

I er berettiget til at bruge situationsbilleder på den beskrevne måde. Det kræver ikke samtykke. Den beskrivelse I har, bør tillige findes i jeres privatlivspolitik.

Medlemsfortegnelse på hjemmesiden



John G Sørensen, kasserer i Birkerød Bicycle Club, spørger:

I jeres vejledning om den nye persondataforordning må en forenings medlemsfortegnelse (med navn, adresse, telefon/e-mail og evt. fødselsdato på medlemmerne) ikke ligge på foreningens hjemmeside. Gælder det også, hvis fortegnelsen ligger på den lukkede del af hjemmesiden, hvortil kun er adgang via et personligt brugernavn og password?

Jeppe Lærke, stud.jur., svarer:

Nej, foreningen må gerne opbevare en medlemsfortegnelse, så den er tilgængelig for medlemmer ved brug af personligt brugernavn og password. Ligeledes må foreningen også godt sende en medlemsfortegnelse ud i et medlemsblad.

Ansvar for unge



Niels Jørgensen, kasserer i Nexø Kajakklub, spørger:

Vores unge medlemmer mellem 14 og 18 år kan deltage i et instruktionsforløb og efterfølgende blive frigivet, såfremt én af den unges forældre er aktivt medlem af klubben. Frigivelsen sker på betingelse af, at den unge ikke kan få udleveret nøgle til klubhuset og kun kan deltage i ro-aktiviteter, hvis en af den unges frigivne forældre deltager og har det overordnede ansvar for den unge.

1. Er det rigtigt forstået, at klubbens instruktører er dækket af den fælles ansvarsforsikring, når de står for vores instruktionsforløb?

2. Kan forældre til unge medlemmer mellem 14 og 18 år overgive ansvaret for at ro med den unge til et andet aktivt og frigivent voksent medlem af klubben? Og hvis dette er en opgave som klubben påtager sig ved at bede et medlem om at udføre den?

3. Findes der en aldersgrænse for, hvornår et barn/ung under 18 år er an-

svarlig for egne handlinger - og i vores sammenhæng, således selv kan tage ud og ro på egen hånd, uden at klubben kan gøres ansvarlig for evt. uheld/ulykke?

Steen F. Andersen, DGI's advokat, svarer:

1. Den kollektive ansvarsforsikring dækker udøvers/kursisters tilskadekomst, hvis foreningen efter lovgivningen bærer et ansvar. Men der er ikke tale om en ulykkesforsikring, der i almindelighed dækker udøvere. Instruktørerne er dækket af den kollektive arbejdsskade-forsikring.

2. Ja.

3. Vi anbefaler, at de unge kan være på egen hånd fra 15 år, men det er op til foreningen selv at sætte grænsen for "modenhed".

Godtgørelse og timeløn



Annette Kolling, træner og sekretær i Rødovre og Omegns Gymnastikforening, spørger:

Jeg har en træner, der er træner for et børnehold og for et konkurrencehold. Kan vi give denne træner godtgørelse for børnehold og timeløn for konkurrencehold?

Steen F. Andersen, DGI's advokat, svarer:

Ja, det kan I godt, blot skal I sørge for, at der er en kontrakt på hver af de to funktioner, så det kan dokumenteres, at der er tale om to klart adskilte funktioner med løn for den ene og omkostningsgodtgørelse for den anden.

Se flere emner på

**dgi.dk/forenings-
raadgivning**

Flex- abonnement til alle aktiviteter

I Øster Hurup er det nemt at være aktiv. Flex-abonnement giver adgang til en stor del af byens idræts tilbud

I den nordjyske by Øster Hurup er det blevet utrolig nemt – og billigt – at være aktiv. Flexabonnement er nemlig navnet på en ny kontingentordning i foreningen Olympia, hvor du for 100 kroner om måneden frit kan vælge mellem stort set alle de fitness- og idræts tilbud, byen har at byde på.

Det betyder, at lokalsamfundets 700-800 indbyggere mandag kan gå til cirkeltræning og dans, tirsdag er der mulighed for slyngetræning, spinning og holdet "Mand, 40, fed & færdig", yoga og cirkeltræning onsdag og spinning torsdag. Mandag kan de også spille badminton. Børn under 15 år, som har en mor og far, der er flexabonnenter, deltager gratis. Og det er blot et udpluk.

Fra medlemstilskud til driftstilskud

Det lader sig gøre, fordi tre af byens udbydere af motionstilbud er gået sammen om at gøre det nemmere for brugerne at være aktive. Og fordi Mariagerfjord Kommune er gået med til at ændre det normale medlemsstilskud til et fast driftstilskud. Alt sammen med det fælles formål at gøre det nemmere at være forening og være aktiv.

»Vi startede med flexabonnementet efter sommerferien, og vi kan se, det virker, at det er blevet gjort nemt. Vi har fået flere aktive og fået nogle i hallen, som vi ikke har set før, fordi de kan veksle mellem det, der lige passer dem,« fortæller Karina Sylvester, som er formand i idrætsforeningen Olympia.

Nemt var det i princippet også før, for alt foregik samme sted. Det var bare ikke særlig gennemskueligt at bruge. Idrætsforeningen Olympia lejede sig ind i det lokale multihus og idrætshal, når de skulle afvikle deres fitness- og motionshold. Multihuset rummer idrætshal, cafeteria og mødelokaler og afviklede også selv holdtræning såsom yoga og cirkeltræning. I Multihuset ligger også et træningscenter, der også udbyder hold.



FOTO: DGI FOTOARKIV

For brugerne betød det masser af muligheder i samme hus, men forskellige udbydere. Forvirret? Det var brugerne også.

I stedet for tre forskellige hjemmesider, medlemsskaber og tilmeldingsprocedurer kan brugerne i dag nu nøjes med et abonnement. Dog er kontingent til træningscentret ikke en del af abonnementet. Og en ny fælles hjemmeside er på vej.

Kommune tror på flere aktive

Men der var formentlig ikke blevet en fælles front, hvis ikke Mariagerfjord Kommune havde været villige til at gå i dialog og udbetale et fælles driftstilskud til trekloveret.

»Kommunens incitament for at afprøve det er, at vi tror, det kan skabe flere aktive borgere. Vores største formål er at se, om det kan gøre noget godt for et lokalsamfund, for så kan det også fungere andre steder,« siger idrætskonsulent ved Mariagerfjord Kommune Niels Sørensen.

»Det vi har gjort er at hive dem ud af Folkeoplysningsloven og i stedet give dem et driftstilskud, som svarer til det, de ville få i medlemstilskud. Udfordringen er, at vi som kommune skal behandle alle lige. Derfor har vi i aftalen indskrevet det forbehold, at såfremt kommunens økonomiske ramme ændrer sig, så tilpasses tilskuddet til Olympia også derefter,« forklarer Niels Sørensen.

I Øster Hurup håber de nu på endnu flere aktive, og at sammenlutningen kan føre til, at der kommer mere liv i Multihuset, så det bliver et lokalt samlingspunkt. Foreningen arbejder også på at udarbejde et system, så flexabonnenterne kan bruge idrætshallen til, hvad de lyster af idrætsmæssige aktiviteter, når den står ledig.

Aftalen mellem kommunen og Olympia gør det nemmere at være forening og frivillig. Flexabonnementet gør det nemmere at være aktiv i Øster Hurup. Niels Sørensen opfordrer andre til at lade sig inspirere.

»Hvis man har en idé i en lokal forening til noget, som gør det nemmere at være forening og være medlem, er det min klare overbevisning, at de fleste kommuner er klar på at tage dialogen,« siger han.

Hvis andre gerne vil vide mere om ordningen, er de velkommen til at kontakte Niels Sørensen. ■

Et væld af idéer

Flere end 220 foreninger har været med i DM i Foreningsudvikling. De har produceret et hav af gode idéer. Her er et udpluk til inspiration i din forening. I september lukkede DM ned efter syv år

Rødekro Skytteforening:

Online booking

Med et elektronisk bookingsystem kan medlemmer i Rødekro Skytteforening booke baner og tider hjemmefra. Så ved trænerne, hvem der kommer, og frivillige på vagt ved disken kan tage godt imod nye og sørge for god stemning.

Andst Ul:

Event Team

Flere end 20 frivillige har været involveret i dette program for unge ledere. De unge planlægger og organiserer events, mens de udvikler deres egne og teamets kompetencer med hjælp fra voksne, erfarne ledere. Event Andst skal være med til at skabe et attraktivt foreningsmiljø.

Løgumkloster IF:

Bestyrelsens hjælpe-team

Da bestyrelsen skiftede ud, skulle de rutinerede ikke bare forsvinde med deres store viden om foreningsarbejde. Resultatet blev et hjælpe-team, hvor de rutinerede kunne give en hånd med som kontaktpersoner til holdene, opsnuse nye instruktører og hjælpere, vedligeholde Facebook m.v.





Idrætsforeningen Skjold-Skævinge:

Klub Frivillig

ISS har på få år tiltrukket flere hundrede frivillige gennem Klub Frivillig, som både er en klub i klubben og åben for alle. Lokale borgere og medlemmer af ISS og kan melde sig til en frivillig opgave, stor eller lille.

Fredsø-Lødderup Netværk:

Farmors stue

Samvær, idræt og synergi på tværs af generationer. Aktiviteterne kan være bobspl, kortspil, strikkehjælp, hjælp til smartphones iPads og meget mere.

LG Gymnastik:

Hjælpermor og hjælperfar

Et team for mødre og fædre, der løser mindre afgrænsede opgaver, er synlige i deres limegrønne T-shirts. LG Gymnastik har gennem hjælpermor- og hjælperfar-teamet nærmest 10-doblet antallet af frivillige.

Morud IF:

Handygruppe

Handygruppen "Ka sæl" fikser og forskønner foreningens faciliteter. Gruppen vedligeholder foreningens friluftsbad og klubhus. Sjakket reparerer havemøbler, rækværk, og de rydder buske, maler m.m.



Vilstrup UIF:

Børnevenlig generalforsamling

VUIF har tilpasset den klassiske generalforsamling til børnefamiliers dagsorden. Det er lørdag kl. 9.30-12.30 med morgenkaffe, en time i hallen med spil og leg, slideshow fra årets begivenheder, formelle punkter med regnskab, budget og valg og slutter med hot dogs til alle.



Gødvad GIF:

Skoleelever producerer reklamefilm

I et medievalg på skolen har eleverne produceret en gratis reklamefilm til GGIF. Filmen promoverer afdelingens hold på sociale medier og får mange visninger.

IF Fjorden:

Wall of Frivillig

IF Fjorden fejrer foreningens frivillige med billeder og tekst på en mur i hallen.



AGF Gymnastik:

Kick off aften

AGF Gymnastik samler de frivillige i slutningen af sæsonen til en kick off aften med brainstorm på idéer, mål og tiltag, som kan gøre foreningen bedre. Det klæder instruktører og bestyrelse på til den næste sæson.

Aktivitet

vigtigere end mange medlemmer

Nystiftet forening går efter at skabe 5.000 timers bevægelse om ugen. Det svarer til, at hver tredje borger i Thisted hver uge skal bevæge sig en time

Der er let at få lov til at oprette en aktivitet i Thisted Gymnastik & Idrætskultur. Det kræver blot en idé, og at man selv hjælper med til at få aktiviteten i gang. Så skal bestyrelsen nok tage sig af det praktiske med haltid, medlemstilskud, PR og så videre.

»Folk skal have mulighed for at dyrke det, de gerne vil. Hvis vi siger 'det har vi prøvet', virker det så demotiverende, at de aldrig kommer igen. Folk, som brænder for en idé, kender også nogle, der vil være med, så med et ja

får vi skabt mere aktivitet,« siger formand Kenneth Kristensen.

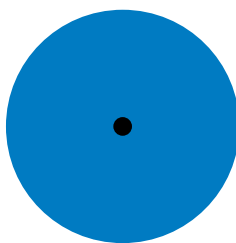
På to år har Thisted Gymnastik & Idrætskultur (TGI) blandt andet oprettet e-sport, en fitnessafdeling med 20 hold, outdoor-aktiviteter, et integrationshold i fodbold og en eventafdeling. Løbeafdelingen er udvidet, så der nu løbes fra flere lokaliteter, der er kommet flere hold til i den bærende gymnastikafdeling, og en klatreklub i Klitmøller og floorball i Thisted er på vej. ►

HER ER VI



Thisted Gymnastik & Idrætskultur

SÅ MANGE ER VI



■ Thisted har knap 14.000 indbyggere

■ 1.100 medlemmer

LØSNINGEN



Fokus på aktivitet frem for medlemstal



*Gymnastik udgør kernen i TGI,
men målet er at favne forskellige
målgrupper og aktiviteter*



Thisted Gymnastik & Idrætskultur

- Kalder sig en sammenbragt forening med kant
- Arbejder for at gøre sig større og bedre og favne mange forskellige målgrupper og aktiviteter
- Arbejder for, at alle borgere i Thisted har mulighed for at kunne dyrke idræt – på deres niveau
- Arbejder for, at borgere i Thisted skal bevæge sig noget mere og blive mere aktive
- Anser ikke et medlem som en værdi i sig selv – det er den bevægelse, medlemmet foretager, der giver værdi

31. MARTS 2016	SEPTEMBER 2016	OKTOBER 2016	DECEMBER 2016	OKTOBER 2017
TIK Gymnastik og Tingstrup Gymnastikforening fusionerer til Thisted Gymnastik & Idrætskultur (TGI)	TGI åbner integrationsafdeling for kvinder i svømning	Idéen til Projekt 5000 fødes på et møde med kommunen	TGI ansætter en projektmedarbejder	TGI opretter kursusafdeling for egne og naboforeningernes frivillige



Aktivitet vægter højere end medlemstallet, mener projektleder Marie-Louise Kondrup, næstformand Hanne Rysgaard og formand Kenneth Kristensen



»Det vokser nedefra, og hvis folk ikke har styr på deres idé fra første færd, hjælper vi dem i gang,« fortæller næstformand Hanne Rysgaard.

TGI blev til, da to velfungerende, velkonsoliderede og over 100-årige gymnastikforeninger lagde sig sammen i 2016. Kenneth Kristensen og Hanne Rysgaard var henholdsvis formand og næstformand i hver sin forening, og de skabte grundlaget for fusionen, fordi det var dumt, at to foreninger inden for bygrænsen brugte energi på at finde instruktører og gymnaster til enslydende hold. Men ikke mindst skulle det frigive tid til flere aktiviteter, når alt ikke længere skulle planlægges dobbelt. Derfor meldte den nye forening ud fra start, at den ville sige ja til nye aktiviteter. Samtidig gør TGI meget ud af at fortælle om sig selv på Facebook, og det har ført til, at frivillige kommer af sig selv.

“

Vi har skabt et brand om at vi tager godt imod idéer

Kenneth Kristensen

»Når folk kan se, at der sker noget, får de lyst til at være med. Vi har skabt et brand om, at vi tager godt imod idéer, men vi laver ikke aktiviteter, som allerede findes i Thisted. Til gengæld samarbejder vi med alle, der vil. Vi har for eksempel hit fit dance sammen med Sjørring Gymnastik Forening, som ikke selv kunne løfte opgaven,« siger Kenneth Kristensen.

Samarbejdet kan også handle om at fylde huller ud. For eksempel tilbyder TGI og Thisted Skaterhal familieskating, så små børn, der normalt ikke har adgang til hallen, kan boltre sig på ramperne med forældrene.

5.000 timers bevægelse om ugen

Den nye forening lagde ud med 600 medlemmer, 100 udvalgsmedlemmer og 50 frivillige i en hjælpebank til ad hoc-opgaver. I dag tæller TGI 1.100 medlemmer. Vokseværket sikrede i foråret foreningen titlen som Årets Vækstforening i DGI Nordjylland.

Antallet af medlemmer er dog ikke afgørende. Foreningen vil langt hellere måle aktivitet. Derfor har TGI iværksat Projekt 5000 timer, som går ud på at skabe 5.000 timers bevægelse om ugen. Projektet er inspireret af Bevæg dig for livet, der har som mål at få danskerne til at bevæge sig mere.

»Medlemstallet siger ikke noget om, hvor aktive folk er, så vi vil skabe en anden måde at måle foreningens succes på,« siger Kenneth Kristensen.

De 5.000 timer skal nås over en årrække. Med 1.100 motionister har TGI et godt afsæt, og det årlige maraton i Nationalpark Thy vejer også, for man behøver ikke være medlem for at få det bevægelsesbarometer, som kommer til at kunne ses på foreningens hjemmeside, til at flytte sig. Al aktivitet, som TGI står bag, tæller med.

Trykfondens støtter Projekt 5000 timer med 250.000 kroner. De penge går blandt andet til at udvikle bevægelsesaktiviteter til daginstitutioner, skoler, arbejdspladser og væresteder. Et forløb på 20 uger koster 5.000 kroner. Til gengæld aflønner TGI både instruktøren og den pro-

DECEMBER 2017

Projekt 5000 bliver officielt med en bevilling på 250.000 kroner fra Trygfonden

JANUAR 2018

TGI opretter e-sport

MAJ 2018

TGI afholder yogafestival

JUNI 2018

TGI tilbyder outdooraktiviteter

DECEMBER 2018

En klatreklub i Klitmøller føjes til

APRIL 2019

TGI etablerer vandsport med windsurf og SUP

+

5 fif til andre foreninger

1. Sig aldrig nej til idéer om nye aktiviteter
2. Vær nysgerrig på, hvad ophavsmanden vil og hvorfor
3. Lad jer ikke begrænse af, at aktiviteten koster penge. Den kan give overskud over tid
4. Giv udvalgene et beløb, de må bruge, som de vil. Det giver ansvar, råderum og lyst til at være med. Også selv om de ofte ikke bruger pengene
5. Lav en strategi for, hvad det vil sige at være frivillig i foreningen. Selv om den ikke læses ret ofte, betyder det noget, at den er skrevet af nogle, som har tænkt sig om

jektleder, som er ansat til at opsøge virksomheder og institutioner. Foreløbig har hun solgt syv aktivitetspakker, de fleste til skoler og børnehaver, men også til en sparekasse. Her lavede medarbejderne blandt andet stolegymnastik og fik trods beskedent albuerum både styrketræning og pulsen op.

»Når 50 medarbejdere laver stolegymnastik i en time, tæller det 50 timer på vores barometer. Sidegevinsten er, at fire af dem måske får lyst til at gå til idræt, og det må gerne blive hos os,« siger Hanne Rysgaard.

Nye medlemmer sikrer fortsat udvikling

Så er vi tilbage ved medlemstallet. Selv om det ikke er et succeskriterie i sig selv, er det nødvendigt med mange medlemmer. Nok er foreningen god til at søge fonde og puljer, men de betaler kun for udvikling og ikke til drift og løn.

»Når vi sætter penge i et projekt, går der et to år, før vi får dem ind igen, men med kontingent fra 1.100 medlemmer har vi råd til fortsat at udvikle os,« siger Kenneth Kristensen, som også kan notere, at den øgede aktivitet har fået sponsorindtægterne til at stige fra 50.000 til 250.000 kroner årligt.

Økonomi er også årsag til, at bestyrelsen har nedlagt et par aktiviteter, som var for dyre i drift.

»Det må gerne koste penge at løbe en aktivitet i gang, og derfor giver vi nye hold tid.

Det er heller ikke sådan, at alle tilbud skal give overskud, men hvis der ikke er interesse nok for en aktivitet, lukker vi den ned,« siger Hanne Rysgaard.

Næste store projekt er windsurf og SUP i det rolige farvand ud for Thisted. Det er affødt af, at kommunen vil bygge faciliteter til et Cold Hawaii Inland, som skal supplere de høje bølger i Cold Hawaii i Klitmøller.

»Vesterhavet er for vildt til, at børn kan begynde at windsurfe der, så vi kobler os på kommunens plan og laver vandaktiviteter i Thisted. På den måde gør vi surf til allemandsje,« siger projektleder Marie-Louise Kondrup, der med bopæl i Klitmøller har kontakt til flere, som vil være instruktører eller sidde i vandsportsudvalget.

Idéer udtrykker et behov

For at holde snor i de mange aktiviteter mødes bestyrelsen i TGI hver anden uge. Her står alt fra udvikling af store projekter til en mor, som er utilfreds med kontingentet, på dagsordenen, så instruktører og udvalgsmedlemmer kan koncentrere sig om de opgaver, de brænder for.

Bestyrelsens medlemmer supplerer hinanden godt, mener Marie-Louise Kondrup. For eksempel kan formand Kenneth Kristensen holde mange bolde i luften og huske, hvad der er aftalt, mens næstformand Hanne Rysgaard er god til at spørge ind til folks idéer og til at skære igennem, når der skal træffes svære beslutninger.

»Bestyrelsen består af ildsjæle med hjerner, som både er visionære og har styr på driften. Det er en virksomhedsbestyrelse på højt plan,« sammenfatter projektmedarbejderen, som selv får ros for at have en hjerne fuld af popcorn, gode idéer og indbydende tekster til Facebook.

Kenneth Kristensen er enig i, at bestyrelsen driver TGI som en forretning.

»Det skal vi, hvis vi vil følge med og tilbyde de aktiviteter, folk vil have. Vi siger altid ja til nyt, fordi idéerne udtrykker et behov,« siger formanden.

Alligevel bliver han forpustet af at tænke på, hvor hurtigt TGI udvikler sig, men det er netop, fordi missionen med sammenlægningen lykkedes, at han og Hanne Rysgaard finder energi til det frivillige arbejde.

»Det er spændende at tænke ud af boksen,« siger næstformanden. ■

■



Kenneth Kristensen

- Bestyrelsesformand
- Var også formand i TIK Gymnastik og Løb
- Medlem af udvalgene for gymnastik, e-sport og Nationalpark Thy Marathon
- Suppleant til bestyrelsen i DGI Nordjylland
- Udvalgsformand i Lions Club Hanbo-Brovst



Hanne Rysgaard

- Næstformand
- Var også næstformand i Tingstrup Gymnastik Forening.
- Er gymnast på kvindeholdet med opvisning

Hvad skal praktikanten prøve?

Hvilken idrætsgren skal jeg kastes ud i næste gang? Alle forslag er velkomne. Skriv din idé til kathrine.boegelund@dgi.dk

Praktikanten prøver ...

kinball

Udspil har sendt praktikanten til kinball i Aarhus. Til daglig spiller Kathrine 1. divisionshåndbold, så hun har godt af at mærke DGI's foreningsliv i andre idrætsgrene

Hvordan foregik det?

Før jeg fik en anbefaling på mail om at prøve kinball, havde jeg aldrig hørt om sporten før. Den minder en smule om volley, fordi bolden ikke må røre jorden – men dér stopper lighederne så også.

I kinball spiller tre hold a fire personer mod hinanden på én gang. Bolden har en diameter på 120 cm og vejer et kilo. Alle på holdet skal røre bolden, inden den må skydes afsted. Og det vigtigste: Inden man skyder, skal man råbe, hvilket modstanderhold man server til. Først råber man "omnikin," som betyder "alle bevæger sig," efterfulgt af én af de tre farver grå, blå og sort. Farverne skal dog siges på fransk, fordi spillet stammer fra Canada, altså gris, bleu og noir.

Hvad var det sværeste?

Det tog lidt tid at gennemskue taktikken i spillet – og så skal der selvfølgelig også råbes på fransk! Derudover er det vigtigt at huske at dukke sig, når de andre skyder, ellers kan du nemt blive ramt i hovedet (bolden vejer heldigvis ikke ret meget). Nogle gange kan det også være nødvendigt at kaste sig for at nå bolden, før den rammer jorden.

Hvor høj er hyggefaktoren?

Der var god stemning hele vejen igennem træningen. Alle ville gerne vinde, men samtidig var der en helt utrolig disciplin omkring fairplay. For eksempel er det en fejl, hvis hele holdet ikke rører bolden, inden den skydes afsted.

Når det skete, var spillerne meget ærlige og indrømmede deres fejl.

Danmarks eneste kinball-forening ligger i Aarhus, og den første tirsdag i hver måned er der åben træning, hvor alle kan prøve kinball. Af den grund er de også rigtig gode til at tage imod uerfarne spillere. De forklarer glædeligt regler og teknikker (flere gange) og hepper på dig hele vejen igennem.

Tre ting du skal overveje, inden du starter

Har du altid haft en lille drøm om at spille i den rød-hvide trøje? Så er det ikke for sent! Hvis du starter til kinball, er du nemlig næsten garanteret en plads på landsholdet, da der er 12 pladser på kinball-landsholdet og kun én klub i Danmark til at udfylde dem.

Du skal starte til kinball, hvis du synes, det lyder attraktivt at være en del af en lille, social forening, og hvis du godt kan lide at få sved på panden ved at kaste dig efter en stor bold. ■

Martin Melchiorson har dyrket kinball i fire år. Sammen med resten af holdet havde han sat tid af til at hjælpe Kathrine med at afprøve sporten.

Kan alle finde ud af kinball?

Man kan hurtigt lære reglerne, og alle kan slå til bolden, fordi den er stor og let. Samtidig er det et meget socialt spil, hvor alle skal røre bolden, inden den serves. Så selv hvis du ikke er den mest erfarne, har du stadig en vigtig rolle og er en del af holdet.

Hvordan klarede Kathrine det?

Hun klarede det godt, og hun kom hurtigt ind i rytmen. Det gode ved spillet er, at man ikke bliver holdt udenfor, selvom man er ny, og derfor var hun også vigtig for spillet.

“

Hvis du starter til kinball er du næsten garanteret en plads på landsholdet





EASTER OPEN 2019

INTERNATIONAL FODBOLDTURNERING I PÅSKEN



HOLLAND



EASTER OPEN Påskén, 18-22. april

I påskén afholdes Easter Open der er en af Europas største påskefodbolddturneringer. I 2018 deltog knap 650 hold fra hele verden. Easter Open er en velorganiseret turnering hvor langt størstedelen af holdene kommer fra udlandet. Kontakt os, og få et uforpligtende oplæg.

I 2018 var 90% af holdene udenlandske!

Piger fra U11-U17
Drenge fra U7-U19

Pris fra 1.470,-

"Fin turnering og flotte spillesteder med masser af liv samt et glimrende samarbejde med Danish Sports Travel"

- Jesper, Gug Boldklub

"Super turnering og indkvartering samt et godt samarbejde omkring turen"

- Hans-Erik, Rudkøbing Boldklub

For rejseoplæg eller tilmelding:

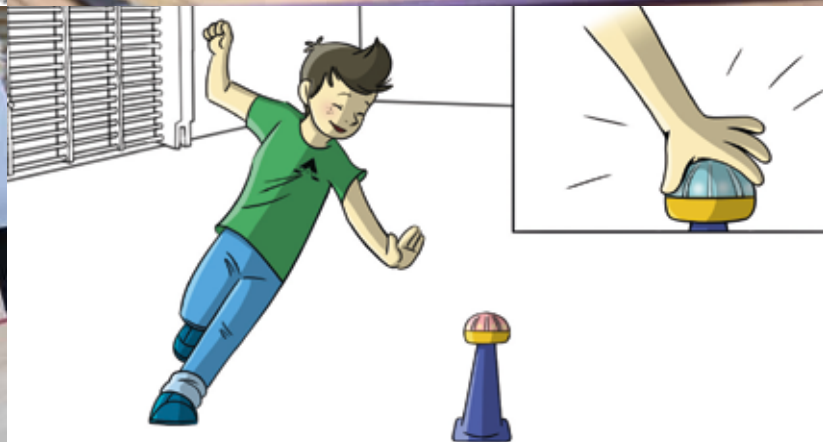
Danish Sports Travel A/S
Tebstrupvej 13
8660 Skanderborg
Tlf.: 4098 8369
E-mail: dst@sport.dk

www.danish-sports-travel.dk





SPÆNDENDE IDÉER TIL
DIN IDRÆTSFORENING
PÅ A-SPORTS IDÉBANK



A-SPORT IDÉBANK

- DIN PLATFORM TIL GRATIS INSPIRATIONSMATERIALE



Kris K. Johansen
Midt- og vestjylland: Tlf: 40 26 67 18



Frederik Jensen
Østjylland: Tlf: 40 11 67 18



Carsten N. Christiansen
Nordjylland: Tlf: 51 18 25 27



Rasmus T. Lauritsen
Sønderjylland: Tlf: 40 11 69 01



Jonas Thomsen
Jylland: Tlf: 21 12 24 46



Kim S. Michelsen
Nordsjælland: Tlf: 40 37 67 18



Thomas Weiglin
Vest- og sydsjælland: Tlf: 40 37 28 22



Jakob Heinsvig
Sjælland: Tlf: 40 26 67 82



Andreas Roikjer
Storkbh. og Bornholm: Tlf: 23 35 56 67



Niels Hugger
Fyn: Tlf: 40 44 67 12

KONTAKT DIN
LOKALE A-SPORT KONSULENT
FOR MERE INSPIRATION



Kalender

Nye kurser og arrangementer

DGI

dgi.dk/arrangementer

Tag med til Italien og få en ny indgang til basket for børn

Glæde, entusiasme, gode oplevelser og spilforståelse vægter mere end spillernes tekniske udvikling, når støvlelandet træner børn mellem fem og 12 år. Nu kan du ved selvsyn se, hvordan verdensmestrene griber minibasket an



BASKETBALL

Mads Bojsen er fælleskonsulent for DGI Basketball og Danmarks Basketball Forbund. Han er desuden konsulent i Østdanmark i BørneBasketFonden, der har som formål at bevæge børn igennem basketball og øge interessen og kendskabet til sporten. Selv spiller han racketlon, som består af bordtennis, badminton, squash og tennis.

“Trænerne skaber rammerne, så det er nemt for børnene at finde et frit rum

Mads Bojsen

Hvor en dansk børnetræner i basketball råber »Til højre, til højre«, lader hans italienske kollega spillerne selv orientere sig på banen. Mens danskeren i en øvelse, hvor tre spillere løber op mod kurven for at score først, instruerer den langsomste i at skyde udefra, lader italieneren spillerne gøre øvelsen færdig. Først derefter spørger han den bagerste spiller, om han kan finde en bedre løsning end at søge ind under kurven ligesom de to andre.

Det er to eksempler på, hvor forskelligt danske og italienske trænere går til minibasket. En forskel, som du kan se på inspirationsturen ”Lær af de italienske verdensmestre: Inspirationstur for basketballtrænere”, hvor vi besøger støvlelandet hen over en weekend.

»I Italien er minibasket en separat afdeling af forbundet med egen økonomi, præsident og stab. Det betyder, at minibasket ikke er underlagt, at forbundet får en ny elitechef, som vil indføre en anden måde at træne på,« siger Mads Bojsen, der er konsulent for både DGI Basketball og Danmarks Basketball Forbund, som i fællesskab står bag turen til Rom.

I den italienske stab indgår psykologer, pædagoger og fysioterapeuter, og det smitter af på den måde, de allermindste lærer at spille basket på. Det sker gennem storytelling.

»Børnene skal måske bevæge sig gennem de syv verdenshave for at finde Nemo med basketball som midlet. På den måde skaber italienerne følelser, engagement og oplevelser hos børnene,« fortæller Mads Bojsen.

Også i øvelsesstrukturen har italienerne en anden indgang.

»Når spillerne står i kø, skal de dribble som hende, der står forrest. Når hun stikker afsted, er der en ny nummer et i køen, som de andre skal kopiere. Det er heller ikke træneren, som sætter en øvelse i gang. Det sker, når en bestemt spiller passerer en anden spiller. Det hjælper børnene til at fokusere

på hinanden i stedet for, at de bare gør, som træneren siger.«

Italiensk træning kører i tre faser: Aktivisering, et hovedfokus, for eksempel at skabe frie rum, og kamplignende øvelser, hvor børnene spiller to mod to, tre mod tre eller to mod tre i korte intervaller.

»Trænerne skaber rammer, så det er nemt for børnene at finde et frit rum, for eksempel ved at forsvaret ikke må løbe ind i tre-sekunderfeltet.«

Mens italiensk minibasket træner børnene i spilforståelse og orientering på banen, vægter Danmark teknikøvelser. Det ene udelukker ikke det andet, mener Mads Bojsen.

»De dygtige 11-årige i Italien er hurtige og har en bedre forståelse af, hvor de skal løbe hen, men de skyder ikke så godt. Derfor kan vi stadig have fokus på teknikken i dansk træning, men det vil helt sikkert øge kvaliteten, hvis vi inkorporerer mange af de italienske øvelser,« siger han og tilføjer, at DGI Basketball er i gang med at oversætte den italienske grundbog i minibasket.

Turen til Italien er for dig, der som minimum har taget Smart træner 2 eller Klubtræner i det gamle uddannelsessystem. ■

Lær af de italienske verdensmestre: Inspirationstur for basketballtrænere, 15-17/3 2019, afrejse fra Københavns Lufthavn, pris: 5.000 kroner, arrangementsnr.: 09 15 3000, tilm.frist 15/12.



ARKIVFOTO: MORTEN JANUSSEN

Arrangement	Dato	Sted	Pris	Nummer	Frist
-------------	------	------	------	--------	-------

Badminton

X Træner 1	5-6/1	Viby v. Aarhus	1.995 kr.	09 10 3030	17/12
X Hjelpeinstruktør 1	20/1	Lunderskov v. Kolding	998 kr.	10 10 3000	10/1
X Hjelpeinstruktør 1	2/2	Ringsted	950 kr.	17 10 3005	13/1
X Hjelpeinstruktør 2	6/1	Birkerød	950 kr.	18 10 3000	20/12
X Træner1	5-6/1	Gladsaxe	1.995 kr.	21 10 2003	16/12
X Hjelpeinstruktør 2	5/1	Nr. Vedby på Falster	950 kr.	23 10 3000	17/12

Basketball

X Inspirationstur til Italien	15-17/3	Afrejse fra København	5.000 kr.	09 15 3000	15/12
X Coach clinic f. børne- og ungdomstrænere	27/1	Holbæk	235 kr.	09 15 3001	13/1
O Lystrup cup U9 til U13	22-24/2	Lystrup v. Aarhus	900 kr.	09 15 4000	15/12

Bordtennis

O Ungdomsstævne f. begyndere	9/12	Læk i Tyskland	-	09 20 4107	2/12
------------------------------	------	----------------	---	------------	------

Cykelmotion

O Kost og træning - optimér din cykelform	28/11	Frederiksberg	199 kr.	21 32 0019	Straks
O Mekaniker 2 - større reparationer	29/11	Rødovre	445 kr.	21 32 0048	Straks

Dans og musik

XO Folkedanserkursus	4-6/1	Oksbøl v. Varde	2.375 kr.	11 42 3001	9/12
X Spillemandskursus	4-6/1	Oksbøl v. Varde	2.375 kr.	11 44 3001	9/12
O Træf for linedancere	2/2	Frederikssund	280 kr.	18 49 4000	2/1

DGI forening

O Holdsport: Indberetning af medlemstal	8/1	Online	Gratis	00 85 0068	4/1
O Klubmodul: Indberetning af medlemstal	7/1	Online	Gratis	00 85 0069	4/1
O Sådan håndterer I moms i foreningen	29/11	Online	Gratis	10 85 3402	Straks
O Conventus: Indberetning af medlemstal	8/1	Online	Gratis	10 85 3408	4/1
O Annoncering på Facebook	4/12	Online	Gratis	11 85 3110	3/12

E-sport

O Stævne for nordjyske begyndere	15/12	Saltum v. Brønderslev	300 kr.	01 33 5006	1/12
----------------------------------	-------	-----------------------	---------	------------	------

Fitness

O Info om lån og rådgivning til fitness	29/11	Roskilde	Gratis	00 01 9003	Straks
X Fitnessinstruktør	11-13/1 m.m.	Hørby Skoleby v. Hobro	5.710 kr.	01 01 3000	16/12
X Indoor cycling	1-3/2 m.m.	Vejen v. Kolding	8.415 kr.	11 01 3002	8/1
X Fitnessinstruktør	1-3/2 m.m.	Vejen v. Kolding	8.040 kr.	11 01 3003	8/1
X Funktionel anatomi i yoga og fitness	11-12/1	Vejen v. Kolding	2.750 kr.	11 01 3102	20/12
X Yoga	11-13/1 m.m.	Middelfart	15.500 kr.	16 01 3400	15/12
X Yoga hands-on	25-26/1	Middelfart	3.225 kr.	16 01 3401	26/12
X Fitnessinstruktør	11-13/1 m.m.	Vissenbjerg på Vestfyn	5.150 kr.	16 01 3600	12/12

Forklaring til skema: X = Kun for instruktører – O = Åbent for alle - Tilmeld dig via dgi.dk. Foreninger tilmelder via dgi.dk/foreningsservice.
Skriv hhv. 2018 eller 2019 foran arrangementsnummer. Kontakt din lokale landsdelsforening, hvis du har brug for hjælp. Kontaktoplysninger finder du på dgi.dk

Arrangement	Dato	Sted	Pris	Nummer	Frist
Floorball					
○ Julestævne for motionister	8/12	Dalmose v. Slagelse	300 kr.	17 39 4006	3/12
○ Julestævne U9 til U13	8/12	Dalmose v. Slagelse	150 kr.	17 39 4008	3/12
Fodbold					
○ Inde-landsmesterskaber U8 til U15	1-3/3	Fredericia	595 kr.	00 40 4005	3/12
○ Inde-landsmesterskab senior og old	26-27/1	Løgumkloster v. Tønder	675 kr.	00 40 4015	17/12
○ Inde-landsmesterskab senior old, veteraner m.fl.	9-10/2	Vingsted v. Vejle	675 kr.	00 40 4020	17/12
○ Futsal-stævne U11 til senior	15-16/12	Elbohallen	450 kr.	10 40 4011	2/12
Gymnastik					
X Bevæg dig for livet seniorgymnastik	19/1	DGI-huset Aarhus	1.710 kr.	09 55 3160	20/12
X Abeunger: Puslingegymnastik 3 til 5 år	3/2	Aabyhøj v. Aarhus	975 kr.	09 55 3240	6/1
X Et dygtigt springliv begynder tidligt - 3 til 5 år	12/1	Odder	510 kr.	09 55 3241	22/12
○ Fanebærer	19/1	Bramming v. Esbjerg	500 kr.	11 55 3201	10/1
○ Fanebærer	13/1	Branderup i Sdr.jylland	450 kr.	13 55 3900	6/12
X Hjælpeinstruktør 1	12-13/1	Gørlev v. Slagelse	2.225 kr.	17 55 3010	20/12
○ Stenbrostævnet f. seniorer	26/1	Frederiksberg	30 kr.	21 55 4000	10/12
Håndbold					
○ Landsmesterskaber U8 til U16	1-3/3	Fredericia	595 kr.	00 65 4006	3/12
Løb					
X Løbetræner basis 3	8/12	Rønde på Djursland	1.537 kr.	09 06 3005	28/11
○ Forebyg og agér korrekt, hvis skaden er sket	16/1	Aabyhøj v. Aarhus	225 kr.	09 06 3301	7/1
○ Supplér din træning med yoga	12/12	Aabyhøj v. Aarhus	185 kr.	09 06 3308	2/12
X Løbetræner basis 1	12/1	Roskilde	1.349 kr.	17 06 3001	30/12
X Løbetræner basis 1	13/1	Hillerød	1.299 kr.	18 06 3100	10/1
○ Optimer dit løb m. yoga	9/1	København Ø	169 kr.	21 06 1001	8/1

Lær mere om...



Louise Christine Rasmussen er kommunikations- og marketingskonsulent i DGI Sydvest med særlig fokus på onlinemarkedsføring.

DGI FORENING

Målrettet annoncering på Facebook

»Du lærer, hvordan du sætter en annonce op på Facebook og booster opslaget, så du når ud til de personer, du vælger som målgruppe. Du finder målgruppen ved at udnytte de data, Facebook indsamler om sine brugere. Vi kommer ind i Facebooks maskinrum, så du skal have en smule erfaring med mediet. Det koster lidt at købe sig til synlighed på Facebook, men du kommer langt for et par hundrede kroner, hvor det er dyrere at annoncere i en ugeavis.«

Annoncering på Facebook – få jeres arrangementer længere ud, 4/12, Online ved din pc, pris: gratis, arrangementsnr.: 11 85 3110, tilm.frist 3/12.



Mick Ørting er instruktør for de mindste springere og for juniorholdet i Gymnastik Odder. Han har været på diverse rep.hold og har dyrket konkurrencegymnastik.

GYMNASTIK

Et dygtigt springliv begynder tidligt

»Små børn laver ikke flikflak som store børn, men ved hjælp af en sikkerhedsopstilling med seks fokuspunkter kan vi skabe et miljø, hvor børnene føler sig trygge ved at gå blindt baglæns. Små børn laver heller ikke en håndstand ret op og ned ad en væg, men de kan stå i en knækket position og alligevel belaste armene, så de træner styrke. Vi gør meget ud af at involvere forældrene i træningen, så de kan lave flikflak og vejrmøller med børnene derhjemme – ligesom når forældre spiller fodbold med deres børn i haven.«

Et dygtigt springliv begynder tidligt – 3 til 5 år, 20/12 2019, Spektrum Odder, pris: 510 kr., arrangementsnr.: 09 55 32 41, tilm.frist 22/12.

Arrangement	Dato	Sted	Pris	Nummer	Frist
-------------	------	------	------	--------	-------

Mountainbike

O	Intervaltræning	16/1	Roskilde	199 kr.	17 31 3200	6/1
O	Kost og træning - optimer din cykelform	23/1	Roskilde	199 kr.	17 31 3201	13/1

Senioridræt

X	Stolemotion	19/1	Jelling v. Vejle	685 kr.	10 95 3000	10/1
X	Bevæg dig bedre	5/1	Brørup v. Vejen	995 kr.	11 95 3400	21/12
X	Januarkursus f. gymnastikinstruktører	12/1	Branderup i Sdr.jylland	655 kr.	13 95 3001	12/12

Skydning

X	Hjælpetræner- riffel	19/1	Brørup v. Vejen	450 kr.	11 74 2001	13/1
X	Træner 1 – riffel	1-2/12	Holsted v. Vejen	1.745 kr.	11 74 3040	Straks
O	Mentaltræning	8/12	Esbjerg Ø	75 kr.	11 74 3050	Straks
X	Hjælpetræner – pistol	15/12	Haderslev	450 kr.	13 74 0005	9/12
O	SKV-seminar med DGI Jura og politi	3/12	Rødding i Sdr.jylland	Gratis	13 74 9000	Straks
X	Hjælpetræner - pistol	9/12	Strøby v. Køge	780 kr.	23 74 3009	Straks

Svømning

X	Aqua baby workshop	26/1	Skals v. Viborg	600 kr.	06 75 3002	9/1
X	Voksen i vand workshop	6/1	Herning	500 kr.	06 75 3003	19/12
X	Juniorlederuddannelse 1 - 14 til 17 år	4-6/1	Skærbæk v. Ribe	3.800 kr.	11 75 3096	9/12
X	Hjælpeinstruktør 12 til 16 år	12-13/1	Skærbæk v. Ribe	3.400 kr.	11 75 3099	15/12
X	Aqua fitness grunduddannelse	12-13/1	Vejen v. Kolding	3.600 kr.	13 75 3002	12/12
X	Svømningens grunduddannelse	25-27/1 m.m.	Vejen v. Kolding	7.500 kr.	13 75 3003	2/1
X	Juniorlederuddannelse 1 - 14 til 17 år	1-3/2	Rødding i Sdr.jylland	3.600 kr.	13 75 3004	9/1
X	Aqua fitness grunduddannelse	19-20/1	Ringe på Midtjylland	4.795 kr.	16 75 3301	16/12
X	Hjælpeinstruktør 12 til 16 år	26-27/1	Præstø	3.400 kr.	23 75 3000	13/1
X	Svømningens grunduddannelse	19/1-17/3	Herlufsholm v. Næstved	7.500 kr.	23 75 3011	9/12

Forklaring til skema: X = Kun for instruktører – O = Åbent for alle - Tilmeld dig via dgi.dk. Foreninger tilmelder via dgi.dk/foreningsservice. Skriv hhv. 2018 eller 2019 foran arrangementsnummer. Kontakt din lokale landsdelsforening, hvis du har brug for hjælp. Kontaktoplysninger finder du på dgi.dk



Annette Munkbøl er riffelskytte, DGI-instruktør og idrætscoach og har været med til at sætte mentaltræning og coaching på dagsordenen i DGI Skydning.

SKYDNING

Mental træning

»Jeg giver en appetizer på, hvordan du kan arbejde med din selvtillid på skydebanen. For eksempel kan du lægge patronhylstret i én æske efter et godt skud og i en anden æske efter et ringe skud. Hvis der er flest hylstre i den negative æske, giver det dig et billede af, hvad du skal arbejde med. Du kan for eksempel lave din egen acceptknap, som du kan bruge til at nulstille dig selv inden næste skud. Hvad der virker for én skytte, virker måske ikke for en anden, så deltagerne får flere øvelser med hjem.«

Workshop om mental træning, 8/12, DGI Sydvest i Esbjerg Ø, pris: 75 kr. for medlemmer af DGI Sydvest og 195 kr. for andre, arrangementsnr.: 11 74 3050, tilm. straks.



Jane Nørgaard Gai er idrætskonsulent i svømning i DGI Midtjylland og har tidligere været breddechef i Silkeborg Svømmeklub.

SVØMNING

Voksen i vand

»Vi har haft workshops i aqua fitness, men denne gang udvider vi til alle typer af voksenhold, fordi klubberne også efterspørger inspiration i blandt andet crawl og almindelig svømning for voksne. Deltagerne kan være med i fire workshops, hvor de kan få inspiration til deres undervisning og afprøve, om de vil tage en uddannelse i musik og træning i vand, deep water puls, svømning for seniorer eller genoptræning i vand. Deltagerne skal i vandet, men man kan vælge at observere fra bassinkanten.«

Voksen i vand workshop, 6/1, Herning Svømmehal, pris: 500 kr., arrangementsnr.: 06 75 3003, tilm.frist 19/12.

Ranum

Kom til Efterskolernes Aften d. 16. jan. 18-21



Boglig efterskole • Niveaudelt undervisning i 9. & 10. kl. • 20+ Cambridge IGCSE fag • 50 profil- og valgfag • 3 rejser • 400+ venner
Book en rundvisning på www.ranumefterskole.dk og reservér en plads til det bedste år i dit liv

RANUM



EFTERSKOLE COLLEGE