

TRIVSEL I TRÆNINGEN



GymDanmark
gymnastik & fitness

1





TRIVSEL I TRÆNINGEN

TRIVSEL I TRÆNINGEN

Udarbejdet af: Martha Corell og Natacha Maria Hilkøb

Fotos: Baes Fotos

Lokation: Hafnia-Hallen, Julius Andersensvej 6, 2450 København SV

En særlig tak for bidrag og samarbejde med:

Anti Doping Danmark, Mary Fonden og Dansk Skøjte Union

INDHOLD

Introduktion	4
Børn og unges trivsel i foreningsidrætten	5
Fællesskab	5
Det skal være sjovt at dyrke idræt	5
Mestring og progression	5
Trænerens betydning for udøvernes trivsel	6
6 gode træner tips	7
Fitness som supplement til konkurrencesport	8
Anti Doping Danmark: Børn, unge, krop og trivsel	9
Børn, unge og kropsidealer	9
Trænerens positive indflydelse	10
Omklædningsrummet	10
Timens opbygning	11
Den gode velkomst	11
Hils på hinanden	11
Tag godt imod nye deltagere	12
Makkersnak	12
Brug opstartsøvelserne som en del af opvarmningen	12
Opstartsøvelser fra Antibulli Gymnastik	12
Leg som en del af opvarmningen	18
Den idrætsspecifikke træning - Styrketræning	22
Nedkøling & en god afslutning på timen	23
Tommelfinger-melding	24
3 træningsprogrammer til Træning der giver trivsel	25
Træningsprogram 1	26
Træningsprogram 2	34
Træningsprogram 3	39
Kilder og inspiration til videre læsning	43

INTRODUKTION

Gennem de seneste år har der været et stigende samfundsmæssigt fokus på børn og unges trivsel eller mangel på samme. Både GymDanmark og DGI har iværksat omfattende indsatser, som sigter mod at forbedre børn og unges trivsel i foreningsidrætten.

Det vidensgrundlag, som materialet bygger på, tager blandt andet udgangspunkt i Idrættens Analyseinstituts (IDAN) litteraturstudie fra 2024, der har undersøgt, hvilke faktorer der spiller ind i forhold til børn og unges trivsel i foreningsidrætten, samt hvilke elementer man kan se virker, for at børn og unge trives i idrætten. I litteraturstudiet skelnes der mellem børn (6-12 årige) og unge (13-18 årige). I dette materiale har vi valgt at have fokus på **børn og unge i alderen 10-16 år**.

Ønsker du at vide mere om trivselsfremmende indsatser for børn og unge i foreningsidrætten, henviser vi til bagerste side i materialet, hvor du kan finde **kilder og inspiration til videre læsning**.

Startpakken er udarbejdet med det formål at sætte fokus på trivslen i holdtræningen – uanset om du underviser i fitness, gymnastik, håndbold eller anden idræt.

Pakken har særligt fokus på det trivselsfremmende arbejde, du kan have stor og positiv indflydelse på som træner. Mange trænere oplever trivselsarbejdet i foreningerne som udfordrende, da det kan føles overvældende og komplekst, især når det ikke direkte relaterer sig til det, der foregår i træningssalen eller på boldbanen.

Materialets øvelser er fitnessrelaterede øvelser, som kan anvendes i mange idrætter enten som et supplement til den idrætsspecifikke træning eller som en hel holdtræningstime. Øvelserne indeholder samtidig et fokus på at styrke fællesskabet og samhørigheden på holdet. Træningsøvelserne, som præsenteres i materialet, foregår i en hal og inkluderer brug af simpelt basisudstyr, primært i form af frivægte og andre småredskaber.

Startpakken indeholder:

- Viden om målgruppen og hvordan du som træner arbejder med trivselsfremmende elementer i holdtræningen
- 3 måneders træningsprogram bestående af 3 gennearbejdede træningsprogrammer
- Visuelle øvelseskort til brug i cirkeltræningen, som gør det nemt for dig og dine holddeltagere at visualisere øvelsen
- Samtalekort som inspiration til makkersnakke i træningen
- Materiale og tips til at fortælle om foreningens indsats for at styrke trivslen i træningen

Rigtig god fornøjelse!

BØRN OG UNGES TRIVSEL I FORENINGSIDRÆTTEN

Børn og unge oplever, at de trives i foreningsidrætten, når de oplever sjov, fællesskab og sociale relationer samt progression og mestring af idrætten. I det følgende uddybes disse tre elementer i relation til trivsel.

Fællesskab

Særligt et stærkt fællesskab på holdet fremhæves som et af de vigtigste elementer for trivsel i idrætten. Forskning peger på, at det er aktiviteten eller trænerne, der kan tiltrække udøverne til idrætten, mens det er fællesskabet og de sociale bånd, som knyttes på holdet, der holder dem engagerede. Det er vigtigt for de unge, at de sociale relationer både kan dyrkes i træningen, i foreningen og for pigernes vedkommende også uden for foreningen. Både piger og drenge fremhæver, hvor vigtigt det er at kunne grine og tale sammen under træningen.

Det skal være sjovt at dyrke idræt

Det skal være sjovt, da det at have det sjovt hænger sammen med at trives. Når man spørger, hvad unge oplever som sjovt i en foreningskontekst, påpeges fællesskabet, relationerne, følelsen af at kende og acceptere hinanden samt det at være ude i det gode vejr som havende en positiv indvirkning. Børn og unge fremhæver især aktiviteter med et legende og konkurrerende element, der kræver samarbejde, som bidragende til en følelse af variation, fællesskab og sjov.

Mestring og progression

En anden vigtig trivselsfaktor for børn og unge er oplevelsen af mestring og progression af idrætten. "Mestring og progression" dækker over det at lære noget, prøve noget nyt og at blive bedre til sin sport. Børn og unge er meget bevidste om, at de dyrker idræt for at udvikle deres færdigheder, og de værdsætter en træner, der skaber retning for træningen, motiverer dem og udfordrer dem til at forbedre sig. Som træner er det vigtigt at være opmærksom på, at "mestring og progression" er tosidet. Især unge udøvere kan ople-

ve, at de ikke længere udvikler sig i deres idræt eller at fremskridt kræver en uforholdsmæssig stor mængde seriøs træning. Dette kan medføre frafald eller mangel på trivsel.



TRÆNERENS BETYDNING FOR UDØVERNES TRIVSEL

Træneren spiller en central rolle for børn og unges trivsel i foreningsidrætten. For dem er en træner ofte mere end blot en instruktør. Træneren fungerer som en rollemodel, der inspirerer, motiverer og bliver et

forbillede for udøvere. Derfor er træneren også den primære ansvarlige for, at de tre ovenstående emner integreres i træningen, da disse elementer i høj grad formes og påvirkes af trænerens arbejde.



6 GODE TRÆNERTIPS

Som træner kan du med fordel benytte disse 6 gode trænertips i arbejdet med at understøtte og udvikle trivslen på dine hold:

- 1 Sørg for, at idrætten er for alle**
Der skal være plads til forskellighed. Husk, at børn og unge udvikler sig i forskellige tempi, så vis tillid til alle dine deltagere - uanset udgangspunkt. Hvis et barn gentagne gange føler sig overset – for eksempel fordi han eller hun ikke lever op til bestemte færdigheder – kan det føre til tab af motivation og i sidste ende betyde, at barnet trækker sig fra idrætten og det sociale fællesskab, der følger med.
- 2 Skab trygge rammer**
Planlæg træningen, så du giver børnene mulighed for at udvikle sig både personligt og som udøver. Sørg for at du ser og anerkender alle på holdet i løbet af træningen. Fremhæv det positive fremfor det negative. Vær opmærksom på at nogle børn og unge har brug for mere støtte og anerkendelse end andre.
- 3 Skab de rette rammer**
Den bedste oplevelse til træning sker i de rammer, der er tilpasset dine deltagere. Tilpas derfor altid træningen, så rammerne passer til børnenes alder og niveau.
- 4 Planlæg og evaluer din træning hver gang**
At træne og inspirere børn og unge kræver tid og forberedelse. Mind dig selv om, at god træning er velforberedt træning. Gør derfor planlægning og evaluering til en naturlig del af din rutine.

For at kunne planlægge en god træning skal du vide, hvordan du laver klare mål for træningen. Du skal kende din målgruppe godt samt overveje, hvordan de fysiske rammer kan understøtte dine ideer.

Og så skal du turde at være kreativ i din planlægning, f.eks. ved at finde på nye aktiviteter eller opdelinger, eller ved at variere dine undervisningsmetoder. Du skal altid huske at evaluere din træning - både under og efter træningen.

Det er vigtigt med en god plan for træningen. Men du skal altid være klar på at tilpasse din plan til den virkelighed, du pludselig kan stå i.
- 5 Vis, at det er i orden at begå fejl**
Del dine egne erfaringer med fejl - både dem du tidligere har begået og dem, du fortsat laver. Det hjælper med at skabe en kultur, hvor børn og unge bliver mere tolerante over for både deres egne og andres fejl.
- 6 Hold en god tone**
Motivation og anerkendelse virker langt bedre end skældud. Husk også, at du som træner er en vigtig rollemodel for, hvordan børnene behandler hinanden.

6 gode trænertips fra Antibulli Gymnastik er udarbejdet i samarbejde med Mary Fonden, 2024. Antibulli er et antimobberedskab til trænere. Det består af konkrete råd og øvelser til træningen af 6-12-årige. Målet er at skabe en hold- og klub kultur med høj tolerance, hvor alle respekterer hinanden, taler ordentligt og hjælper hinanden, så klubben er et rart sted at være, uanset hvor god man er til sin sport.

FITNESS SOM SUPPLEMENT TIL KONKURRENCESPORT

Frafaldet på tværs af idrætter stiger, efterhånden som børnene bliver ældre. En ny rapport fra Børns Vilkår (2025) peger på, at et stort konkurrencefokus er en væsentlig årsag til frafald i idrætten. Mange børn fortæller, at de oplever pres, krævende træning og høje forventninger til deres udvikling og præstationer. Når idrætten føles mere tidskrævende og præstationsorienteret, mister en del unge motivationen og vælger at stoppe. Som forening er det derfor relevant at tænke i idrætsaktiviteter, der understøtter børn og unges muligheder for at dyrke idræt for sjov og i et fællesskab. Her er fitness en oplagt mulighed. Fitnessaktiviteter er de seneste år blevet særlig populær blandt børn og unge. Især styrketræning har oplevet

stor vækst og er den mest populære fitnessaktivitet blandt børn og unge, hvor 38 pct. af de 13-15 årige dyrker styrketræning. Derfor er der god grund til at overveje fitness som et supplement eller alternativ til den idrætsspecifikke træningsform. Det er dog vigtigt, at fitness ikke bliver en ny idræt, hvor de unge endnu engang oplever at skulle præstere eller leve op til et bestemt (krops)ideal. Derfor bør du tænke over, hvordan timen opbygges, og hvad formålet med træningen skal være. Nedenstående eksempler kan hjælpe dig godt i gang med fitness som supplerende aktivitet i foreningen eller som en ny aktivitet, der kan udbydes til de udøvere, der ønsker at fortsætte i foreningen, men uden fokus på at dyrke konkurrenceidræt.



ANTI DOPING DANMARK:

Børn, unge, krop og trivsel

Som fremhævet i tidligere afsnit spiller træneren en stor rolle i børn og unges udvikling og trivsel i idrætten. Desværre viser undersøgelser, at stadig flere børn og unge mistrives og blandt andet føler sig presset på idealer om krop, udseende og sundhed. I dette afsnit kan du få et indblik i, hvordan du som træner i en forening kan bidrage positivt til børn og unges kropstrivsel.

Børn, unge og kropsidealer

Mange børn og unge oplever fra en tidlig alder et pres for at præstere. De jagter blandt andet gode resultater i skolen, likes på sociale medier og den perfekte krop. Samtidig ser vi, at børn og unges tilfredshed med egen krop begynder at falde omkring starten af puberteten, typisk omkring 5.-6. klasse. Kroppen udvikler sig i takt med puberteten, bevidstheden om egen krop bliver større, man sammenligner sig med andre og er mere opmærksom på, hvad andre tænker.

Fra en tidlig alder bliver børn og unge eksponeret for idealbilleder af kroppe, se f.eks. på Disney-prinsesser og barbiefigurer med smalle taljer, lange tynde arme og store øjne, mens action-mænd og andre superhelte ofte fremstilles med kæmpe overarme og brystkasse samt six-pack. Dette kan være med til at påvirke egne forventninger til kroppen, da hjernen påvirkes af alt det, vi kigger på, både bevidst og ubevidst.

Sociale medier er med til at forstærke forestillingen om bestemte kropsidealer, da vi her nemt bombarderes med billeder af slanke og muskuløse kroppe. Her er det dog ikke kun superhelte og barbiefigurer, men også helt almindelige unge, der fremstår fejlfri og uden naturlige skævheder. Med lettilgængelige redigeringsværktøjer og apps, er det let at redigere fotos, inden de postes på sociale medier. Selvom børn og unge ofte er bevidste om, at det, de ser på sociale medier, er redigeret, påvirker det alligevel deres selv billede og adfærd, når de måler deres egen krop op imod det, de ser. Samtidig har mange unge et snævert billede af, hvad sundhed er, og hvordan det ser ud. Det kan indebære, at man føler, at man skal følge bestemte anvisninger til, hvordan man bør agere for at være sund, blandt andet hvad man skal spise og ikke spise, og

hvordan og hvor meget man skal træne. Algoritmerne, som styrer, hvad vi ser på sociale medier, medfører ofte også, at når først de er begyndt at interessere sig for indhold om kroppe og sundhed, så bliver de yderligere eksponeret for mere af det samme.

For nogle børn og unge kan et fokus på at skulle leve op til specifikke krops- og sundhedsidealers også have betydning for deres valg af idrætsaktivitet og motivationen herfor. Det kan ændre sig fra, at træning og idræt er lystbetonet, og noget de gør, fordi det er sjovt, til at blive en pligt, fordi de føler, de skal være sunde eller leve op til nogle bestemte kropsidealer.

I de værste tilfælde kan et usundt fokus på krop og sundhed føre til skader, megareksi (oplevelsen af ikke at være muskuløs nok), ortoreksi (restriktivt fokus på sundhed), spiseforstyrrelser og brug af fitnessdoping for at opnå hurtige resultater. Senest har en omfangsundersøgelse fra Idrættens Analyseinstitut vist, at hver 10. dreng i alderen 15-19 år er positivt stillet overfor fitnessdoping, enten ved at have erfaring med det eller ved at se det som en mulighed.



TRIVSEL I TRÆNINGEN

Trænerens positive indflydelse

Som træner er du en vigtig rollemodel for mange børn og unge, og du kan være med til at sætte nogle rammer, som kan fjerne noget af krops- og sundhedspresset fra deres skuldre. Her er omklædningsrummet et område, hvor du har mulighed for at gøre en positiv forskel.

Omklædningsrummet

Omklædningsrummet er et vigtigt socialt rum. Her kan dannes sammenhold mellem børn og unge, der bygger på f.eks. tryghed, tillid og fællesskab. Derudover er omklædningsrummet et af de mest oplagte steder at se, at vi ser forskellige ud, og hvordan en naturlig, jævnaldrende krop ser ud. Børn og unge har brug for at spejle sig i jævnaldrende, så de kan se, hvordan "almindelig" ser ud for deres alderstrin i stedet for kun at se afklædte, ofte ældre og redigerede kroppe på de sociale medier. Når vi kan se, at vi alle har skævheder, og at ingen er perfekte, kan det være

med til at bryde med de urealistiske kropsidealer og dermed øge børn og unges accept af egen krop.

Her er gode råd til, hvordan man kan skabe en god omklædningskultur, så børn og unge føler sig trygge ved at klæde om og gå i bad sammen:

- Tag dialogen om omklædning og bad med både de unge og deres forældre, så de kan se meningen med et trygt omklædningsrum
- Spørg de unge, hvordan omklædningsrummet bliver trygt og okay for dem at være i
- Foreslå at træningen starter med fælles omklædning og først slutter for alle efter badet
- Opfordr til samkørsel, hvor det er muligt. Det kan måske hjælpe til at motivere de børn, der skal køre sammen til også at være fælles om at klæde om og gå i bad
- Skab tryghed i omklædningsrummet ved at forbyde telefoner og sætte fokus på tonen og sprog om krop
- Skab hygge i omklædningsrummet, f.eks. med musik



TIMENS OPBYGNING

Timen (60 min) kan struktureres på følgende måde, uanset hvilken idrætsgren du underviser i. Her tager vi udgangspunkt i styrketræning som den idrætsspecifikke træning for at inspirere dig til at integrere styrketræning i din undervisning. Du har også mulighed for at anvende udvalgte dele af træningen eller erstatte den helt med den idræt, som du underviser i.

- Den gode velkomst (2-5 min)
- Opvarmning (15-20 min)
- Styrketræning (30-35 min)
- Nedkøling (5 min)
- Tak for i dag

Den gode velkomst

For at alle børn og unge på holdet skal føle sig velkomne og set, er det vigtigt, hvordan du som træner møder dem, når de ankommer til træning. En god modtagelse skaber trykthed og lyst til at være en del af fællesskabet. Derfor kan du med fordel have fokus på følgende:

- Vær til stede i god tid – gerne 10-15 minutter før – så du kan tage godt imod de første, der møder op
- Hils på de unge – helst ved navn – det kan gøre en stor forskel for deres oplevelse af at være en del af fællesskabet
- Skab kontakt gennem små samtaler, grin sammen og vis interesse for deres dag – det styrker relationen mellem dig og de unge

Hils på hinanden

Gør det til en del af kulturen, at alle hilser på hinanden i foreningen – uanset hvor lidt eller hvor meget I kender hinanden. Skab en imødekomende atmosfære ved at hilse på alle holdets deltagere ved navn. Fortæl holdets deltagere, hvorfor det er vigtigt at hilse på hinanden. Lav eventuelt "regler" sammen med holdet for, hvordan I generelt hilser på hinanden på holdet, i foreningen og til stævner, hvis holdet deltager i disse. Brug navnelegen som en del af opvarmningen for at sætte fokus på at hilse og for at have det sjovt sammen.



TRIVSEL I TRÆNINGEN

Tag godt imod nye deltagere

Som træner stræber man efter, at deltagerne forlader prøvetræningen med lysten til at komme igen. Simple handlinger kan have stor betydning for, at en ny føler sig velkommen og har lyst til at fortsætte. Som træner kan du med fordel være opmærksom på følgende, når nye deltagere starter på holdet:

- Præsenter dig selv og vær en tydelig voksen
- Indled med en navnerunde eller brug navneleg fra materialet, så alle bliver introduceret
- Saml hele holdet i fællesskab ved både start og afslutning af træningen
- Vælg lege og aktiviteter, hvor kompetencer og niveau ikke er afgørende. Du kan med fordel bruge de lege og aktiviteter, du præsenteres for her i materialet

Makkersnak

Et andet greb, du kan bruge i din træning, er planlagte makkersnakke undervejs. Det er korte samtaler mellem to deltagere, som skal være med til at styrke fællesskabet og gøre det trygt og sjovt at være en del af holdet. Du kan lægge samtalen ind på et passende tidspunkt i træningen og lade deltagerne tale sammen to og to i 5–6 minutter om et bestemt emne, som du har udvalgt på forhånd. Det kan f.eks. handle om hilse kultur på holdet, eller hvordan det føles at lave fejl. Samtalen kan være en del af en øvelse, foregå som en lille walk & talk rundt i hallen eller indgå i nedkølingen, hvor deltagerne strækker ud og snakker samtidig. Bagest i materialet finder du idéer og samtalekort, du kan bruge som inspiration.

TIP:

Ved at sætte deltagerne sammen i nye par på forhånd giver du dem en chance for at danne nye relationer og styrke fællesskabet på tværs af holdet.

Brug opstartsovelserne som en del af opvarmningen

Opstartsovelserne kan bidrage til både at styrke fællesskabet og skabe en tryk holdkultur. I det følgende finder du inspiration til opstartsovelser, som kan indgå som en del af opvarmningen.

OPSTARTSØVELSER fra Antibulli Gymnastik

Navneleg

Formål:

- Opmærksomhed og interesse for hinanden
- At lære hinandens navne
- Kognitiv træning – at huske rækkefølgen
- Inddragelse af deltagernes autonomi ved at lade dem vælge en øvelse og efterfølgende bruge øvelserne aktivt som en workout

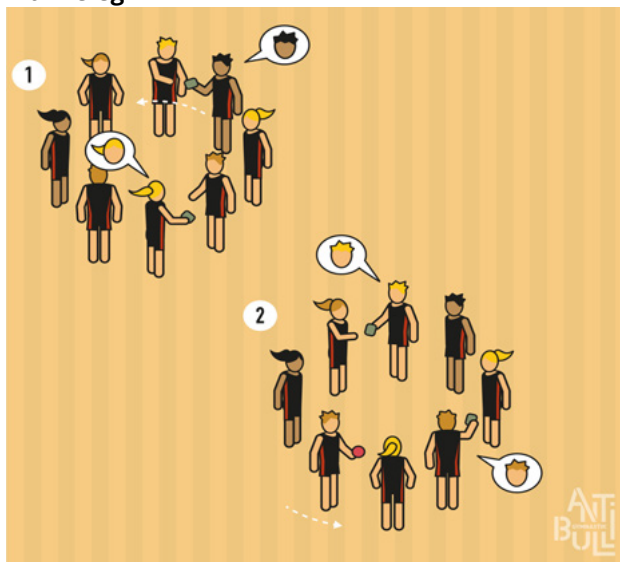
Forberedelse:

Du og deltagerne placerer jer i en cirkel. Del deltagerne op i to eller flere grupper, hvis antallet er over 15. Find rekvisit frem, f.eks. en bold, ærtepose eller lignende.

Sådan gør I:

1. Den, der begynder, siger: "Jeg hedder Jonas, hvad hedder du?" og kaster en bold til en anden deltager, som på samme måde siger: "Jeg hedder Sofie, hvad hedder du?" og kaster bolden videre. Fortsæt, til alle i cirklen har prøvet.
2. Varier øvelsen ved at gentage hinandens navne. Første person siger: "Jeg hedder Jonas, hvad hedder du?" Næste person siger: "Du hedder Jonas, jeg hedder Sofie, hvad hedder du?" Tredje person siger: "Du hedder Jonas, du hedder Sofie, og jeg hedder Esram, hvad hedder du?" Fortsæt, til alle har prøvet. Hvis nogen har svært ved at huske et navn, kan du eller sidemanden hjælpe med forbogstavet.

Navneleg



TIP:

Hvis alle kender hinandens navne på forhånd, kan øvelsen varieres ved, at en deltager starter med "Jeg hedder Jonas" og efterfølgende laver en øvelse, som han kender godt f.eks. squat. Herefter gentager deltagerne: "Du hedder ... (navn)", mens de udfører squatten. Den næste, der får bolden, siger nu sit navn: "Jeg hedder Sofie" og laver en ny øvelse, som hun kender godt f.eks. englehop. Herefter gentager deltagerne: Du hedder Jonas og du hedder Sofie, mens de udfører squat og englehop. Afhængig af gruppens størrelse kan deltagernes øvelser sammensættes til en workout på tid efterfølgende.



TRIVSEL I TRÆNINGEN

Blinkende Ugle

Formål:

- Styrke opmærksomheden og kommunikationen med hinanden
- Styrke samarbejdet blandt deltagerne
- Styrke sanser og kropssprog

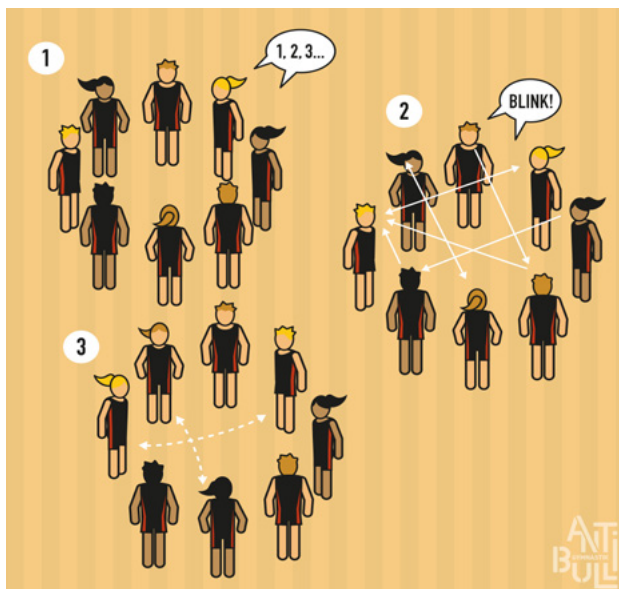
Forberedelse:

Du og deltagerne placerer jer i en cirkel. Du kan med fordel dele deltagerne op i to, hvis antallet er over 20.

Sådan gør I:

1. Alle deltagerne stiller sig i en rundkreds med blikket rettet mod jorden og siger højt i kor: "En, to, tre – Blink."
2. På "Blink" løfter alle blikket og ser den første, de får øje på, i øjnene.
3. Hvis den person, man kigger på, også ser på en, bytter de to deltagere plads.
4. Når de to passerer hinanden, giver de hinanden "High-Five."

Blinkende Ugle



TIP:

Variér øvelsen ved at dele holdet op i par – undtagen én deltager, som er alene. Parrene står i en rundkreds – med den ene deltager foran den anden. De bagerste holder hænderne på ryggen. Deltageren, der står alene, skal nu blinke til en af dem, der står i inderkredsen. Denne deltager skal nu prøve at løbe over til "blinkeren". Deltageren bagved skal nå at holde fast i vedkommende, der vil løbe. Hvis det lykkes at stikke af, danner deltageren, der er stukket af, par med "blinkeren", og en ny "blinker" står alene.

Opvarmning:

Hver gang deltagerne møder op til træning, starter timen med opvarmning. Opvarmningen har flere formål, heriblandt:

- At forberede kroppens muskler og led på fysisk aktivitet
- At vække nervesystemet
- At skabe god energi og styrke sammenholdet til den kommende træning

Opvarmningen, som præsenteres heri, indeholder to forskellige dele samt opvarmningslege, der tilsammen opfylder ovenstående. I de udarbejdede træningsprogrammer er der lagt op til, at den samme opvarmning anvendes i 3-4 uger. Dog kan opvarmningen justeres

fra gang til gang ved at prioritere **del 1** eller **del 2** med variation af opvarmningslegene. Det er prioriteret, at opvarmningsrutinen indeholder et element af fællesskab. Dette for at fremme samhørigheden og dermed også oplevelsen af, at fitness kan dyrkes som en holdaktivitet. Når den pågældende opvarmning er sat i gang, er det din opgave som træner at:

- Guide deltagerne trygt og tydeligt gennem øvelserne
- Være nærværende og opsøgende – gå rundt blandt deltagerne, giv vejledning og tilpas øvelserne efter behov
- Skabe en positiv stemning ved at bruge opmuntrende kommentarer, give konstruktiv feedback og eventuelt sætte musik på



TRIVSEL I TRÆNINGEN

Del 1

Du skal bruge:

Små håndvægte (1-4 kg) og medicinbold (4-6 kg).

Formålet med **Del 1** af opvarmningen er at få bevæget kroppens led. Denne del af opvarmningen har en legende tilgang til bevægelse, hvilket betyder, at der ikke er faste rammer for, hvordan deltagerne teknisk skal udføre øvelserne. Samtidig lægges der vægt på at styrke fællesskabet på holdet gennem samarbejde og interaktion mellem deltagerne.

Del holdets deltagere op i mindre grupper af 2-4 deltagere. Hver gruppe skal have adgang til 1 genstand (håndvægt (1-4 kg), medicinbold eller andet). Varier gerne undervejs, hvilken genstand deltagerne skal udfordres med.

Øvelserne udføres altid med tre simple regler:

1. Alle i gruppen skal udføre opgaven.
2. Under hele opgaven skal alle i gruppen røre ved genstanden.
3. Genstanden må ikke røre gulvet.

Legen starter med, at træneren giver en opgave, som hver gruppe skal udføre sammen. Genstanden, som de er blevet givet, binder gruppen sammen, og vil i større eller mindre grad tvinge deltagerne til at samarbejde og finde på kreative løsninger.

Nedenfor er en række eksempler på opgaver, som kan instrueres til gruppen. Find gerne selv på flere. Alle i gruppen skal:

- Sætte sig ned på gulvet og rejse sig igen 5 gange
- Lægge sig ned på ryggen og rejse sig igen 5 gange
- Lægge sig ned på maven og rejse sig igen 5 gange
- Rotere rundt om sig selv 5 gange
- Klappe 10 gange

Afslut gerne **Del 1** af med en af opvarmningslegene, hvor pulsen øges.



Del 2

Formålet med **Del 2** af opvarmningen er at opvarme musklerne samt få pulsen op under "kommandoerne," som gives undervejs i opvarmningen.

Inddel deltagerne i to lige store grupper.

Den ene halvdel skal stå i en planke, og den anden halvdel skal stå i wall-sit. Efter 2-3 minutter bytter deltagerne rundt. Giv eventuelt en kort vandpause her.

Undervejs giver træneren kommandoer til hele holdet om at udføre en øvelse. Det er en god idé at udføre øvelsen sammen med deltagerne, så de ikke er i tvivl om, hvad de skal. Lad deltagerne lave øvelsen i 10-20 sekunder og send herefter alle tilbage til, hvor de kom fra – henholdsvis planke og wall-sit. Varier hele tiden imellem de kommandoer, der gives.

Skift mellem følgende kommandoer eller find selv på nogle:

- Sprællemænd
- Skihop
- Hop med twist
- Høje knæløft
- Englehop

Målet med kommandoerne er, at deltagerne reagerer hurtigt i skiftet mellem statisk og dynamisk muskelarbejde.

Afslut gerne **Del 2** med en af opvarmningslegene, som præsenteres nedenfor.



TRIVSEL I TRÆNINGEN

Leg som en del af opvarmningen

At afslutte opvarmningen med en leg er en effektiv måde at skabe variation i træningen, øge pulsen og styrke deltagernes relationer til hinanden. Legen bidrager til en positiv stemning, hvor deltagerne får et smil på læben, samtidig med at samarbejde og kommunikation forbedres. Nedenfor er tre eksempler på lege, der kan bruges som en afslutning på opvarmningen eller integreres i løbet af styrketræningen.



Tre på stribe (varighed ca. 10 min)

Formål:

- Øge pulsen
- Styrke samarbejdet blandt deltagerne
- At have det sjovt sammen

Forberedelse:

Opdel holdet i mindre grupper af 3-5 deltagere. Grupperne skal dyste mod hinanden to og to. Sørg for, at du inddeler grupperne. Stil ni kegler op i et kvadrat på 3 x 3 kegler i god afstand til hinanden. Find seks genstande i to forskellige farver f.eks. tre grønne og tre blå overtrækstrøjer. Hver gruppe får en farve.

Sådan gør I:

1. Deltagerne placeres et godt stykke fra keglerne.
2. En deltager fra hver gruppe løber op til banen og lægger den farvede genstand på toppen af keglen, løber tilbage og sender næste deltager afsted med en high five.
3. Når alle har placeret de tre genstande, må de flytte rundt på dem en ad gangen.
4. Den gruppe, der først får tre på stribe - lodret, vandret eller diagonalt - har vundet.



TIP:

Som træner kan du variere måden, som deltagerne kommer ned til banen og lægger genstanden på. Det kan udføres som løb, lunges, burpee broad jump – kun fantasien sætter grænser.

TRIVSEL I TRÆNINGEN

Hellefange (varighed ca. 10 min)

Formål:

- Styrke samarbejdet
- Skabe tillid gennem fysisk kontakt
- At få kontakt med flere fra holdet

Forberedelse:

Afgræns en tydelig bane med streger på jorden eller kegler. Del holdet i to grupper.

Sådan gør I:

1. Det ene hold finder en siddende plads på banen, hvor de nu har helle.
2. Den anden halvdel fordeler sig stående rundt om banen.
3. Deltagerne skal nu ud og "stjæle" en "helle-plads" fra en siddende deltager. Dette gøres ved at løbe hen og sætte sig ryg mod ryg mod den siddende deltager. Den siddende deltager må nu finde et andet helle at stjæle.

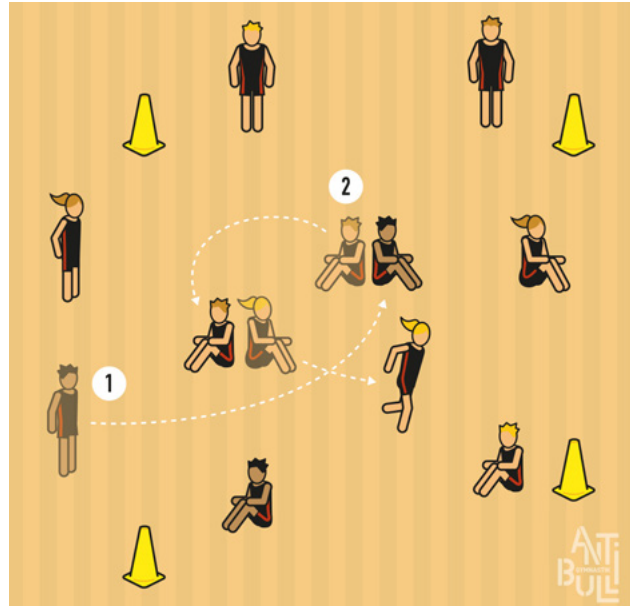
Udvikling af legen:

Opstil "krav" til, hvordan man skal bevæge sig rundt, når man vil stjæle et helle.

Lad dig inspirere nedenfor og find selv på andre måder, deltagerne skal bevæge sig rundt på:

- Hoppe
- Hinke
- Frøhop
- Løbe baglæns

Hellefange



TIP:

For at gøre legen mere udfordrende, kan der være flere deltagere stående end siddende fra start, så der er flere, der skal "kæmpe" om helle-pladserne.

Hvem er hurtigst? (varighed ca. 15-20 min)

Formål:

- Styrke konditionen
- Styrke samarbejdet og kommunikation mellem deltagerne

Forberedelse:

Opstil en bane med fire kegler og med god afstand til hinanden f.eks. 10x4 meter.

Del holdet op i par af to og to. Opstil to baner hvis deltagerne er 20 eller flere på holdet. Parret skal tilsammen løbe otte gange rundt om banen svarende til fire gange hver. Imellem hver runde skal der laves øvelser, som du har udvalgt på forhånd. Det kan se således ud:

- 4 burpees
- 4 squats
- 4 armstrækkere

Sådan gør I:

1. Den ene deltager starter med at lave de udvalgte øvelser for derefter at løbe banen rundt.
2. Når deltageren har løbet banen rundt, skal hun eller han slå "sten, saks, papir" med den næste modstander, der skal gennemføre banen.
3. Den, der vinder, må løbe over til sin makker og give high five, som nu kan starte på en ny runde.
4. Den, der tabte i "sten, saks, papir," må vente til en ny modstander kommer for igen at forsøge at vinde.
5. Det hold, der først gennemfører de otte runder, har vundet.

TIP:

Udvælg øvelser som deltagerne på holdet er fortrolige med. Vælg maksimalt 3 øvelser og 5 gentagelser.



DEN IDRÆTSSPECIFIKKE TRÆNING - Styrketræning

Den idrætsspecifikke træning er den del, som fylder mest i hver træning.

Som træner kan du udskifte nedenstående styrketræningsdel med holdets idrætsspecifikke træning. I denne sammenhæng er det værd at bemærke, at vi, i denne del af materialet, særligt har fokus på at styrke fællesskabet på holdet, hvorfor du med fordel kan lade dig inspirere og bruge delelementer fra styrketræningsdelen.

Styrketræningen er tilrettelagt som cirkeltræning, hvor deltagerne arbejder sammen i par. De fleste øvelser udføres som makkerøvelser, mens enkelte udføres individuelt. At træne i par har flere fordele – det styrker sammenholdet, skaber en motiverende træningsatmosfære og giver deltagerne mulighed for at støtte og udfordre hinanden undervejs.

Hvert træningsprogram består af 4-6 træningsstationer, hvor arbejdstid og pausetid er angivet. Disse kan justeres efter målgruppen og træningsniveauet for at sikre den rette intensitet. Når et nyt træningsprogram introduceres, er det vigtigt at gennemgå alle øvelserne grundigt. Giv deltagerne tid til at afprøve hver øvelse og finpudse deres teknik, før programmet gennemføres i sin helhed.

For at gøre træningen mere overskuelig kan det være en fordel at placere øvelseskort ved hver station. Dette hjælper deltagerne med at huske, hvilke øvelser der hører til den enkelte station, og sikrer en mere flydende træningsoplevelse.



TRIVSEL I TRÆNINGEN

Nedkøling og en god afslutning på timen

Som afslutning på timen samles holdet i en rundkreds og slutter af i fællesskab. Formålet med nedkølingen er først og fremmest, at deltagerne får mulighed for at snakke med hinanden og med træneren, inden de går hjem. Derudover giver det træneren mulighed for at evaluere dagens træning og formidle eventuelle praktiske informationer.

En øvelse, som kan bidrage til, at deltagerne på et hold føler sig set og hørt, er Tommelfinger-melding. Øvelsen kan både anvendes under træningen til at evaluere en specifik aktivitet og som afslutningsøvelse til at få konkret feedback på dagens træning. Samtidig bidrager nedkølingen til, at deltagerne forlader træningen med en behagelig fornemmelse i kroppen.



Tommelfinger-melding

Formål:

- Bidrager til deltagernes oplevelse af at give deres mening til kende
- Giver mulighed for at blive set og hørt
- Feedback på dagens træning og/eller specifikke øvelser

Forberedelse:

Forklar deltagerne, hvad en Tommelfinger-melding er, og hvordan den bruges – brug gerne eksempler. Brug den som afslutning på dagens træning, når deltagerne er samlet i en rundkreds, så det bliver tydeligt, at træningen er slut og overvej, om det skal være et fast ritual, samt hvordan feedbacken bruges.

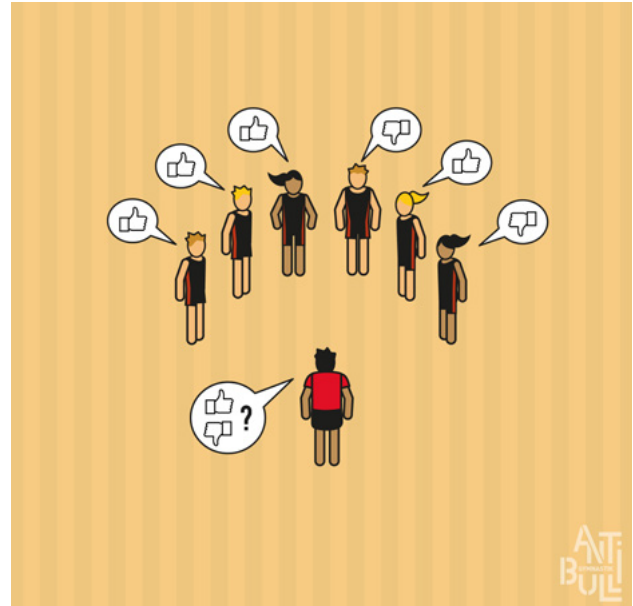
Sådan gør I:

- "Har I haft det sjovt til træning i dag?"
- "Fik I pulsen op?"
- "Var den leg, jeg introducerede, sjov?"
- "Var de nye øvelser svære i dag?"
- "Har I brug for at prøve det igen?"
- "Fik I talt med nogen af jeres holdkammerater i dag?"

De meldinger, du får fra deltagerne, kan du bruge aktivt til at justere i din træningsplanlægning. Afhængig af deltagernes alder kan du også spørge nysgerrigt ind – f.eks. hvad gjorde, at øvelsen var svær.

Efter timens afslutning kan du med fordel blive lidt længere og være til rådighed for dem, der måtte have behov for det. Brug tiden på at sikre, at alle forlader træningen med en god oplevelse, og at de kommer trygt videre.

Tommelfinger-melding



3 TRÆNINGSPROGRAMMER

til Træning der giver trivsel

I det følgende præsenteres tre gennemarbejdede træningsprogrammer. For at give deltagerne mulighed for at udvikle sig, mærke fremgang og blive fortrolige med øvelser og aktiviteter anbefales det, at hvert træningsprogram gennemføres minimum 3-4 gange, inden et nyt tages i brug. Du kan udskifte styrketræningsdelen

med den idrætsspecifikke træning indenfor den pågældende idræt, som du underviser i. Du kan også vælge kun at benytte opvarmnings- eller nedkølingsdelen – alt efter hvordan du planlægger træningen, og hvad formålet med træningen er.

 Træningsprogram 1	 Tid
Opstartsovelse + opvarmning	15-20 minutter
Introduktion til øvelser + styrketræning	30-35 minutter
Station 1: Squat m. medicinbold Station 2: Planke over & under Station 3: Luges på stepbænk Station 4: Sit ups med medicinbold Station 5: Rygekstension med high five Station 6: Sprintkonkurrence	2-3 runder af 60 sekunders arbejde og 30 sekunders hvile
Nedkøling og afrunding	5-10 minutter
 Træningsprogram 2	 Tid
Opstartsovelse + Opvarmning	15-20 minutter
Introduktion til øvelser og styrketræning	30-35 minutter
Station 1: Hestevogn med elastik Station 2: Planke fanger Station 3: Squat og skulderpres med elastik Station 4: Rygekstension med high five	3 runder af 45 sekunders arbejde med 15 sekunders pause mellem øvelserne
Nedkøling og afslutning	5-10 minutter
 Træningsprogram 3	 Tid
Opvarmning	15-20 minutter
Introduktion til øvelser og styrketræning	30-35 minutter
Station 1: Squat og skulderpres med håndvægte Station 2: Dips på bænk Station 3: Bent over row Station 4: Sit ups med high five Afslut styrketræningen med en selvvalgt leg f.eks. tre på stribe.	Runde 1: 40 sekunders arbejde, 20 sekunders pause Runde 2: 45 sekunders arbejde, 25 sekunders pause Runde 3: 50 sekunders arbejde, 10 sekunders pause
Nedkøling og afslutning	5-10 minutter

TRÆNINGSPROGRAM 1

Du skal bruge: Små håndvægte (1-4 kg), medicinbold (2-6 kg), stepbænk og måtter

OPSTARTSØVELSE

Navneleg

Formål:

- Opmærksomhed og interesse for hinanden
- At lære hinandens navne
- Kognitiv træning – at huske rækkefølgen
- Inddragelse af deltagernes autonomi ved at lade dem vælge en øvelse og efterfølgende bruge øvelserne aktivt som en workout

Forberedelse:

Du og deltagerne placerer jer i en cirkel. Del deltagerne op i to eller flere grupper, hvis antallet er over 15. Find rekvisit frem, f.eks. en bold, ærtepose eller lignende.

Sådan gør I:

1. Den, der begynder, siger: "Jeg hedder Jonas, hvad hedder du?" og kaster en bold til en anden deltager, som på samme måde siger: "Jeg hedder Sofie, hvad hedder du?" og kaster bolden videre. Fortsæt, til alle i cirklen har prøvet.
2. Varier øvelsen ved at gentage hinandens navne. Første person siger: "Jeg hedder Jonas, hvad hedder du?" Næste person siger: "Du hedder Jonas, jeg hedder Sofie, hvad hedder du?" Tredje person siger: "Du hedder Jonas, du hedder Sofie, og jeg hedder Esram, hvad hedder du?" Fortsæt, til alle har prøvet. Hvis nogen har svært ved at huske et navn, kan du eller sidemanden hjælpe med forbogstavet.



TRIVSEL I TRÆNINGEN

Opvarmning

Del 1

Del holdets deltagere op i mindre grupper af 2-4 deltagere. Hver gruppe skal have adgang til en genstand (håndvægt (1-4 kg), medicinbold eller andet). Varier gerne undervejs hvilken genstand, deltagerne skal udfordres med.

Øvelserne udføres altid med tre simple regler:

1. Alle i gruppen skal udføre opgaven.
2. Under hele opgaven skal alle i gruppen røre ved genstanden.
3. Genstanden må ikke røre gulvet.

Legen starter med, at træneren giver en opgave, som hver gruppe skal udføre sammen. Genstanden, som de er blevet givet, binder gruppen sammen, og vil i større eller mindre grad tvinge deltagerne til at samarbejde og finde på kreative løsninger.

Nedenfor er en række eksempler på opgaver, som kan instrueres til gruppen. Find gerne selv på flere. Alle i gruppen skal:

- Sætte sig ned på gulvet og rejse sig igen 5 gange
- Lægge sig ned på ryggen og rejse sig igen 5 gange
- Lægge sig ned på maven og rejse sig igen 5 gange
- Rotere rundt om sig selv 5 gange
- Klappe 10 gange



Tre på stribe

Forberedelse:

Opdel holdet i mindre grupper af 3-5 deltagere. Grupperne skal dyste mod hinanden to og to. Sørg for, at du inddeler grupperne. Stil ni kegler op i et kvadrat på 3 x 3 kegler i god afstand til hinanden. Find seks genstande i to forskellige farver f.eks. tre grønne og tre blå overtrækstrøjer. Hver gruppe får en farve.

Sådan gør I:

1. Deltagerne placeres et godt stykke fra keglerne.
2. En deltager fra hver gruppe løber op til banen og lægger den farvede genstand på toppen af keglen, løber tilbage og sender næste deltager afsted med en high five.
3. Når alle har placeret de tre genstande, må de flytte rundt på dem en ad gangen.
4. Den gruppe, der først får tre på stribe - lodret, vandret eller diagonalt - har vundet.



Styrketræning

Sådan gør I:

Deltagerne er sammen 2 og 2. Du har på forhånd inddelt dem i par. **Udfør 2-3 runder af 60 sekunders arbejde med 30 sekunders pause mellem øvelserne.** Mellem hver runde er der 1-2 minutters pause, hvor deltagerne får pulsen lidt ned og eventuelt en tår vand.

TRIVSEL I TRÆNINGEN

Station 1

Squat med medicinbold

Squat med kast af medicinbold til hinanden.



Stil dig med fødderne i skulderbreddes afstand. Hold medicinbolden foran brystet og bøj så meget du kan i knæ og hofter, mens overkroppen forbliver løftet.



Stem fra med fødderne til stående stilling og kast medicinbolden opad og over til din makker. Idet bolden gribes, sætter makkeren sig ned i en squat igen med bolden foran brystet.

Station 2

Planke over & under

Hvis der udføres 2 eller flere runder af træningen, kan deltagerne skiftes til at stå i planke i hver runde. Alternativt kan der laves 5 gentagelser, inden der skiftes plads med makkeren.



Den ene deltager står i planke med strakte arme og den anden hopper over benene.



Efterfølgende kravler den deltager, der før hoppede over benene på sin makker, under planken.

Station 3

Lunges på stepbænk



Træd op med et ben på stepbænken. Bøj i begge knæ, indtil bagerste knæ næsten rammer gulvet mens overkroppen forbliver løftet. Giv din makker overfor dig high five.



Stræk begge ben igen, træd tilbage og skift ben.

Station 4

Sit ups med medicinbold



Lig på ryggen med knæene bøjet og underbenene flettet sammen. Den ene holder bolden med strakte arme op mod loftet.



I siddende stilling rækkes bolden til makkeren. Øvelsen gentages nu, hvor makkeren har bolden.

TRIVSEL I TRÆNINGEN

Station 5

Rygekstension med high five



Lig på maven med toppen af hovedet pegende mod hinanden med armene ud til siden.



Løft brystkasse og arme fra underlaget, kig på din makker og giv hinanden high five.

Station 6

Sprintkonkurrence



Sprint om kap på stedet i 60 sekunder.

TRIVSEL I TRÆNINGEN

Nedkøling og afslutning

Brug de sidste 5-10 minutter på at slutte timen med øvelsen Tommelfinger-melding, rolige stræk og hyggesnak. Saml holdet og lad deltagerne fordele sig på måtter rundt i en cirkel. Lav strækkene sammen med dine deltagere og instruer dem i at trække vejret dybt og roligt i strækkene. Bliv gerne i strækkene i 60-75 sekunder. Nedenfor er der givet fem eksempler på forskellige stræk, som kan indgå i nedkølingen. Vælg eventuelt andre selv.

Twist af overkroppen mod højre/ venstre side



Sid på underbenene med overkroppen rank. Roter brystkassen til højre side, og lad venstre hånd hvile på ydersiden af højre lår. Mærk rotationen op gennem rygsøjlen og se, om du kan rotere lidt mere i overkroppen på en udånding. Bliv i stillingen lidt, inden du skifter side.

Stræk af brystmuskulaturen



Sid på underbenene med overkroppen rank. Stræk armene bagud, lad hænderne finde hinanden og flet fingrene. Mærk strækket hen over brystkassen.

Stræk for haser og læg



Sid som på billedet med begge ben frem foran dig. Se om du kan holde længden i ryggen, når du læner dig fremover benene. Mærk strækket på bagside af lår og eventuelt underben.

Stræk for forsiden af hoften



Placer dig som på billedet med venstre ben bøjet foran dig og højre knæ og underben i måtten. Hold længden i ryggen, mens du læner dig frem og mærker et stræk for forside af højre hofte. Bliv lidt i strækket, inden du skifter side.

Stræk for forreste hofte og balle



Stå på alle fire og før dit højre knæ op til højre håndled. Før venstre ben bagud. Se om hofterne bliver på lige linje med hinanden. Læn dig derefter ind over forreste ben, slap af i overkroppen og mærk strækket for hofte og balle.

TRÆNINGSPROGRAM 2

Du skal bruge: Måtter og tykke træningselastikker

OPSTARTSØVELSE

Blinkende Ugle

Forberedelse:

Du og deltagerne placerer jer i en cirkel. Du kan med fordel dele deltagerne op i to, hvis antallet er over 20 i den første del af øvelsen.

Sådan gør I:

1. Alle deltagerne stiller sig i en rundkreds med blikket rettet mod jorden og siger højt i kor: "En, to, tre – Blink."
2. På "Blink" løfter alle blikket og ser den første, de får øje på, i øjnene.
3. Hvis den person, man kigger på, også ser på en, bytter de to deltagere plads.
4. Når de to passerer hinanden, giver de hinanden "High-Five."



TRIVSEL I TRÆNINGEN

Opvarmning

Del 2

Inddel deltagerne i to lige store grupper. Den ene halvdel skal stå i en planke og den anden halvdel skal stå i wall-sit. Efter 2-3 minutter bytter deltagerne rundt. Giv eventuelt en kort vandpause her.

Undervejs giver træneren kommandoer til hele holdet om at udføre en øvelse. Det er en god ide at udføre øvelsen sammen med deltagerne, så de ikke er i tvivl om, hvad de skal. Lad deltagerne lave øvelsen i 10-20 sekunder og send herefter alle tilbage til, hvor de kom fra – henholdsvis planke og wall-sit. Varier hele tiden imellem de kommandoer der gives.

Skift mellem følgende kommandoer eller find selv på nogle:

- Sprællemænd
- Balance på et ben
- Skihop
- Hop med twist
- Høje knæløft

Afslut gerne Del 2 af med Hellefange.



Hellefange

Forberedelse:

Afgræns en tydelig bane med streger på jorden eller kegler. Del holdet i to grupper.

Sådan gør I:

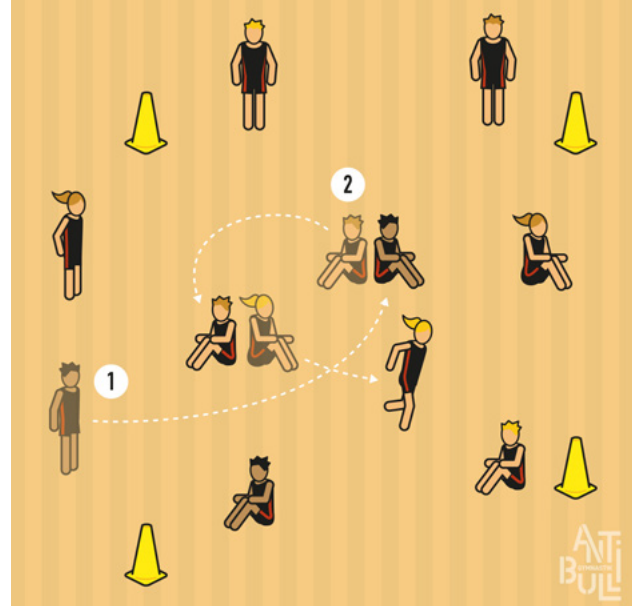
1. Det ene hold finder en siddende plads på banen, hvor de nu har helle.
2. Den anden halvdel fordeler sig stående rundt om banen.
3. Deltagerne skal nu ud at "stjæle" en "helle-plads" fra en siddende deltager. Dette gøres ved at løbe hen og sætte sig ryg mod ryg mod den siddende deltager. Den siddende deltager må nu finde et andet helle at stjæle.

Udvikling af legen:

Opstil "krav" til, hvordan man skal bevæge sig rundt, når man vil stjæle et helle.

Lad dig inspirere nedenfor og find selv på andre måder, deltagerne skal bevæge sig rundt på:

- hoppe
- hinke
- løbe baglæns



Styrketræning

Sådan gør I:

Deltagerne er sammen 2 og 2 og skal udføre 3 runder af 45 sekunders arbejde med 15 sekunders pause mellem øvelserne. Der er 4 øvelser i alt.

Der er ingen pause mellem runderne, så den er "kort" og intens.

TRIVSEL I TRÆNINGEN

Station 1

Hestevogn



Begge deltagere er inde i træningselastikken. Den ene skal gå fremad og have elastikken om hoften. Den anden skal holde igen, så det bliver svært for den forreste at bevæge sig fremad. Byt rundt efter hver runde.

Station 2

Planke-fanger



Deltagerne står over for hinanden i en planke-position. Øvelsen kan også udføres på knæ. Øvelsen går ud på at forsøge at slå hinanden over håndryggen. Undervejs holdes planke-positionen, så vidt det er muligt.

Station 3

Squat med skulderpres



Stå på elastikken med hoftebred-
des afstand med fødderne og
hænderne om elastikken. Tommel-
fingeren pegende opad.



Bøj dybt ned i en squat.



Pres efterfølgende elastikken op
over hovedet samtidig med at knæ
og hofter strækkes igen.

Station 4

Rygekstension med high five



Lig på maven med toppen af hovedet pegende mod
hinanden med armene ud til siden.



Løft brystkasse og arme fra underlaget, kig på din
makker og giv hinanden high five.

Nedkøling

Se program 1 under *nedkøling og afslutning*

TRÆNINGSPROGRAM 3

Du skal bruge: Måtter, håndvægte og stepbænk

Opvarmning

Se træningsprogram 1 (Del 1)

Hvem er hurtigst?

Forberedelse:

Opstil en bane med fire kegler og med god afstand til hinanden f.eks. 10x4 meter.

Del holdet op i par af to og to. Opstil to baner hvis deltagerne er 20 eller derover på holdet. Parret skal tilsammen løbe otte gange rundt om banen svarende til fire gange hver. Imellem hver runde skal der laves øvelser, som du har udvalgt på forhånd. Det kan se således ud:

- 4 burpees
- 4 squats
- 4 armstrækkere

Sådan gør I:

1. Den ene deltager starter med at lave de udvalgte øvelser for derefter at løbe banen rundt.
2. Når deltageren har løbet banen rundt, skal hun eller han slå "sten, saks, papir" med den næste modstander, der skal gennemføre banen.
3. Den der vinder, må løbe over til sin makker og give high five, som nu kan starte på en ny runde.
4. Den der tabte i "sten, saks, papir" må vente til en ny modstander kommer for igen at forsøge at vinde.
5. Det hold, der først gennemfører de otte runder, har vundet.



TRIVSEL I TRÆNINGEN



Styrketræning

Sådan gør I:

Deltagerne er sammen i par og skal udføre 3 runder af 5 øvelser. 1. runde hedder: 40 sekunders arbejde, 20 sekunders pause. 2. runde hedder: 45 sekunders arbejde, 15 sekunders pause. 3. runde hedder: 50 sekunders arbejde, 10 sekunders pause.

Der er 1 minuts pause mellem hver runde.



Station 1

Squat med skulderpres



Stå med benene i hoftebreddes afstand og håndvægte på skulderen. Bøj dybt ned i en squat.



Pres håndvægtene op over hovedet samtidig med at knæ og hofter strækkes igen til stående stilling.

Station 2

Dips på bæk



Placer jer på siden af bænken med fødderne i gulvet, bøjede knæ og strakte arme. Hænderne støtter på bænken og fingrene er placeret på kanten af træningsbænken.



Bøj albuerne bagud, så ballerne kommer tættere på underlaget. Stræk albuerne igen og løft baller og overkrop væk fra underlaget igen.

TRIVSEL I TRÆNINGEN

Station 3

Bent over row



Stå foroverbøjet med ret ryg og en håndvægt i hver hånd.



Bøj i albuerne og træk håndvægtene tættere på overkroppen.

Station 4

Sit ups med high five



Lig på ryggen med knæene bøjet og underbenene flettet sammen. Løft overkroppen fra gulvet til siddende stilling og giv high five til hinanden.

Nedkøling

Se program 1 under *nedkøling og afslutning*

KILDER OG INSPIRATION til videre læsning

Andersen, L. N., Jepsen, N. Z. & Møller, M. (2023). *Hvad er sjov? – En interviewundersøgelse blandt unge svømmere og håndboldspillere i dansk foreningssport*. Forum for Idræt, Historie og Samfund.

Antibulli. (u.å.). Antibulli Gymnastik: <https://antibulli.dk/gymnastik/>

Danmarks Idrætsforbund. (2025). *Trivsel i børne- og ungeidrætten: Pejlemærker fra DIFs konsensuskonference 2024*. <https://www.dif.dk/media/fnefuez0/trivsel-i-boerneidraetten-2025.pdf>

Larsen, K. A. (2025, marts, 28). *Samtaler i træningen er et stærkt redskab til at styrke unges trivsel*. Idrætsmonitor.

Nielsen, G., Wikman, M. J., Bentsen P. & Elsborg P. (u.å.) *Det gode idrætsmiljø for unge*. DGI

Nielsen, N. R., Stage, S., Trelldal, M. N., & Jensen, J. (2025). *Børns fritidsliv*. Børns Vilkår.

Rask, S., Petersen, F., Hansen, K., & Eske, M. (2022). *Danskernes motions- og sportsvaner 2020*. Idrættens Analyseinstitut.

Toftgård, N. A., Ekse, M. & Munch, H. A. (2024). *Trivselsfremmende elementer for børn og unge i foreningsidrætten*. Idrættens Analyseinstitut (IDAN).

Nielsen, G., Krusturup, P., Rossing, N. N., Elsborg, P. J., Nøddesbo, J., Krabbe, A., Rashid, I., Høj, B. B., Mortensen, J., Østergaard, S., Skovgaard, T., Ryom, K. A., Aggerholm, K., & Aggergaard, S. (2025, August). *How to promote well-being in youth sport: Recommendations from the 2024 Copenhagen Consensus Conference*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 35(8), Article: <https://doi.org/10.1111/sms.70121>



GymDanmark
gymnastik & fitness