



STYRK SAMMENHOLDET I HALLEN



SAMMENHOLDET

VINDER ALTID

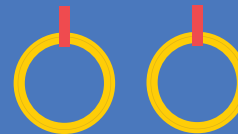


Med Antibulli Gymnastik får klubber, ledere og trænere konkrete øvelser og værktøjer til at fremme trivsel blandt 6-12-årige gymnaster. Målet er at skabe hold- og klubkulturer, der er præget af høj tolerance, respekt, omsorg og mod.

Grundtanken er at forebygge eksklusion og mobning ved at styrke fællesskabet. For vi ved, at et stærkt sammenhold skaber høj trivsel. Bag indsatsen står Mary Fonden og GymDanmark i samarbejde med TrygFonden. Antibulli er også udbredt til følgende sportsgrene:



RESULTATER FRA EVALUERINGEN AF ANTIBULLI GYMNASTIK



Antibulli Gymnastik styrker trivsel og fællesskab

Trænere, gymnaster og klubledere oplever, at Antibulli Gymnastik styrker trivsel, fællesskab og glæde på gymnastikholdene - også uden for træningstid.

Gentagelse og faste ritualer øger virkningen

Indsatsen er mest virkningsfuld, når øvelser gentages og integreres som faste ritualer i træningen, fx i opvarmning og afslutning, hvilket bidrager til tryghed og sammenhold.

Ledelsesopbakning er afgørende

Antibulli Gymnastik virker bedst, når indsatsen er et fælles teamansvar, integreret i foreningens kultur, med klar støtte, struktur og ansvarsfordeling fra ledelse og chefrænere.

”

Vi er meget glade for evalueringen og det faktum, at Antibulli Gymnastik fungerer i praksis. Antibulli Gymnastik er et vigtigt element i GymDanmarks arbejde med trivsel, blandt andet er det en fast del af undervisningen på vores GymTræner 1.”

– Pil Christiane Lindekron,
Uddannelsesansvarlig hos GymDanmark

OM EVALUERINGEN AF ANTIBULLI GYMNASTIK

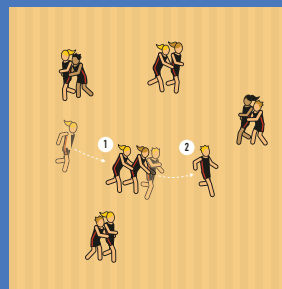
- Center for Ungdomsstudier har evalueret Antibulli Gymnastik i pilotfasen 2024 og 2025
- **781 gymnaster** har besvaret spørgeskema
- **27 interviews** med trænere og klubledere
- **28 interviews** med gymnaster i alderen 6-17 år



”

Fremover vil jeg uden tvivl bruge antibulli.dk til at skabe god trivsel på mit hold. Jeg vil bruge det til legene, så jeg ikke altid bare tager nogle fra mit hoved, som jeg synes er sjove, men derimod nogle fra Antibulli, som jeg har erfaret virker på børnenes trivsel.”

– Træner om brugen af Antibulli Gymnastik-øvelserne



Find inspiration
til øvelser [her:](#)



FOKUS PÅ LEG I TRÆNINGEN

”
De er begyndt at have legeaftaler på kryds og tværs. Jeg tror, at det er startet med nogle af de her Antibulli-lege, hvor man har fokus på, at de ikke bare står med deres venner, men også kommer rundt og snakker med hinanden.”

– 20-årig træner

- Klubledere udtrykker, at Antibulli Gymnastik påminder og rustet deres foreninger til at arbejde med leg og prioritere det i træningen
- Legene i Antibulli Gymnastik hjælper med at bryde faste grupper og gør det lettere for gymnasterne at få øje på nye relationer på holdet
- Legene skaber et præstationsfrigørende rum for deltagelse, hvor der grines, og hvor grænserne udfordres
- Legene giver mod og lyst til at agere socialt – også uden for selve træningen

Mere end hver fjerde af de adspurgte gymnaster har oplevet at blive mobbet eller holdt udenfor på holdet. Det har typisk handlet om ”ubehagelige kommentarer” og ”nedladende kropssprog” både til, men også uden for træning.



NAVNELEGE

Ifølge undersøgelsen oplever **39 %** af gymnasterne, at trænerne ikke faciliterer navnelege. **33 %** kan ikke nævne alle de andre gymnasters navne.



Med Antibulli Gymnastik bruger flere trænere navnelege aktivt og kontinuerligt, så gymnasterne får bedre mulighed for at lære hinanden at kende gennem hele sæsonen, og ikke kun i starten.

15-årig træner udtaler om de positive effekter af navnelege:

”I de andre sæsoner, hvor jeg har undervist, har navnelege været mest i starten af sæsonen, den første uge, eller de første to-tre træninger. Men nu er vi blevet ved med at lave det, fordi det stadig virker godt. Folk åbner mere op.”

En 6-årig gymnast svarer på, om navnelege gør en forskel:

”Ja, det gør det, når vi leger. Ellers kan man jo ikke spørge nogen om noget, hvis man ikke siger deres navn.”



Klik [her](#) for inspiration til navnelege eller scan:

TRÆNERE SOM KULTURBÆRERE

Antibulli Gymnastik skaber en trivselskultur med respekt og omsorg for hinanden. Her har træneren en vigtig rolle.

Trænerens tre kerneopgaver:

- Planlæg og evaluér din træning - hver gang
- Skab plads til alle på holdet
- Gå forrest med god adfærd og vis vejen for andre

Hvad viser evalueringen?

- Nogle øvelser kan i begyndelsen virke akavede for gymnasterne, men gentagelse og trænerens positive opbakning kan lede til tryk og mod på deltagelse
- Trænerens engagement og tro på legens værdi kan skabe motivation på holdet



5 RÅD TIL FORENINGSLEDERE OG TRÆNERE

- 1 Skab forståelse for, hvorfor trivselsarbejde er vigtigt
- 2 Skab sociale rutiner og traditioner i træningen
- 3 Arbejd systematisk med at vurdere og følge op på trivsel
- 4 Tilpas materialet til jeres målgrupper
- 5 Gør trivselsarbejdet til en del af klubbens kultur

Vi ved fra tidligere evalueringer af Antibulli, at forældre sjældent sætter spørgsmålstejn ved trivselsindsatser, der styrker fællesskabet, men i præstations-orienterede miljøer kan leg opleves som mindre meningsfuld. Derfor kan trænere have brug for en fælles fortælling at læne sig op ad, eksempelvis forankret i foreningens forståelse af god træningsledelse.

Læs den samlede [evalueringsrapport](#) for flere gode råd og en uddybning af anbefalingerne:



VIL I VÆRE MED?

Kontakt GymDanmark for at høre mere om Antibulli Gymnastik.

Her kan I også få råd, vejledning og hjælp til trivselsfremmende indsatser i jeres forening.

Mail: info@gymdanmark.dk
Telefon: 43 44 22 00



Antibulli Gymnastik er en fast del af GymDanmarks GymTræner 1 træneruddannelse.

Læs mere [her](#):



Mary Fonden

ANTI
BULLI
GYMNASTIK

 **GymDanmark**
gymnastik & fitness