



IDÉKATALOG TIL EVENTS FOR UNGE



GymDanmark
gymnastik & fitness

Idékatalog til events for unge

Vil I gerne prøve at holde en konkurrence i Funktionel Fitness eller teste om børne- og ungefitness er et hit? Eller måske vil I afprøve Fit2Go?

Her er samlet nogle afprøvede koncepter, som I enten kan bruge 1:1 eller tage dele af:

- Børne- og Teenfitness
- Fit2Go
- Funktionel Fitness-konkurrence
- Udendørs fitness
- To timers unge-event





Børne- og Teenfitness

Vil I gerne tilbyde fitness for børn og unge i alderen 10-14 år? Et event kan være med til at kickstarte et nyt hold og tage temperaturen på interesse.

Brug en Børne- og Teenfitness-træning som ramme for eventet, hvor deltagerne prøver en komplet fitnessstime med opvarmning, øvelsesgennemgang, cirkeltræning og fælles afrunding. I princippet kan man vælge et af de fire træningsprogrammer fra materialet, men da der er progression i programmerne, er der her taget udgangspunkt i Træningsprogram 1 fra materialet



"Kom godt i gang med... Børne- og Teenfitness", som kan downloades gratis her <https://gymdanmark.dk/boerne-og-teenfitness/>.

Materialet kan bruges i alle typer foreninger, og træningen kan foregå i et fitnesscenter eller en sal/hal med brug af simpelt basisudstyr, primært frie vægte og andre små redskaber. Hvis man er i et fitnesscenter, lægges der op til at bruge konditionsmaskiner, fx løbebånd.

Eventet giver børn og unge i alderen 10-14 år en tryk og sjov introduktion til fitness i foreningen. Træningen gennemføres med makkerøvelser, simple redskaber og fokus på fællesskab, teknik og bevægelsesglæde.

Eventformat

- **Varighed:** 75-90 minutter inkl. velkomst, træning og afrunding.
- **Sted:** Fitnesscenter, sal eller hal med adgang til simpelt basisudstyr.
- **Antal deltagere:** Op til 12 deltagere pr. instruktør.
- **Niveau:** Alle kan være med – øvelserne kan skaleres op og ned.
- **Målgruppe:** Børn og unge i alderen 10-14 år.
- **Udstyr:** Håndvægte, medicinbolde/wall balls, træningsmåtter, stepbænk, træningsbænk.

Forslag til afvikling

TID	INDHOLD	FORMÅL
10 min.	Velkomst og intro	Skab tryghed, fortæl om dagens træning og forklar om makkerøvelser
15-20 min.	Opvarmning i tre dele	Få kroppen i gang med leg, samarbejde, puls og simple bevægelser.
30-35 min.	Styrketræning som cirkeltræning	Gennemfør seks stationer fra med teknisk fokus og makkeropbakning.
5 min.	Nedkøling og fælles afrunding	Skab ro, saml deltagerne og giv plads til snak om oplevelsen.
5-10 min.	Næste skridt	Inviter til fast hold, prøvetræning eller næste Børne- og Teenfitness-event.

Børne- og Teenfitness-træningen

Del	Indhold	Sådan afvikles det
Opvarmning del 1	Små grupper på 2-4 personer får én genstand, fx håndvægt eller medicinbold. Alle i gruppen skal røre genstanden, og genstanden må ikke røre gulvet. Opgaverne kan være at sætte sig ned og rejse sig 5 gange, lægge sig på ryggen og rejse sig 5 gange, lægge sig på maven og rejse sig 5 gange, rotere rundt om sig selv 10 gange eller klappe 10 gange.	Brug delen til at skabe grin, samarbejde og tryghed fra start. Instruktøren giver én opgave ad gangen og opmuntrer grupperne til at finde kreative løsninger.
Opvarmning del 2	Holdet deles i to lige store grupper. Den ene gruppe står i planke, og den anden gruppe er i wall-sit. Efter 2-3 minutter bytter grupperne. Undervejs giver instruktøren kommandoer som sprællemænd, balance på ét ben, hop med twist, skihop og høje knæløft i 10-20 sekunder ad gangen.	Kør med musik og tydelige kommandoer. Målet er hurtige skift mellem statisk og dynamisk arbejde, høj energi og fælles puls.
Opvarmning del 3	Halvdelen af deltagerne starter på konditionsmaskiner i 4 minutter i roligt tempo. Den anden halvdel laver kropsvægtsøvelser på måtter: 5 sprællemænd, 5 burpees, 5 jump squats og 5 mountain climbers pr. ben. Efter 4 minutter bytter grupperne. Har I ikke konditionsmaskiner laver alle det samme i 8 min.	Brug delen til at introducere konditionsmaskiner og simple kropsvægtsøvelser. Deltagerne arbejder i eget tempo og får en fornemmelse af både puls og kontrol.
Øvelses-gennemgang	Instruktøren viser de seks stationer: 1. squat med medicinbold op ad væg, 2. brystpres med håndvægte liggende på gulv 3. row med 1 håndvægt på træningsbænk, 4. lunges på stepbænk 5. planke over-under og 6. bækkenløft med high five.	Vis øvelserne kort og konkret. Giv én vigtig teknikpointe pr. station, og vis en lettere version, så alle føler sig klar.
Cirkeltræning	Deltagerne arbejder to og to ved seks stationer. Sæt 3-5 aktive minutter af pr. station. På de individuelle stationer skiftes makkerparret til at træne og holde pause. På makkerøvelserne arbejder de sammen.	Lad alle skifte station samtidig. Brug nedtælling, musik og tydelige skift. Instruktøren går rundt, hjælper med teknik og giver positiv feedback.

Del	Indhold	Sådan afvikles det
Station 1	Squat med medicinbold op ad væg. Lav 10 gentagelser og skift med din makker.	Fokus på at holde bolden i spænd mellem ryg og væg og bøje i knæene, så lårene næsten er parallelle med gulvet.
Station 2	Brystpres med håndvægte liggende på gulv. Lav 10 gentagelser og skift med din makker.	Fokus på at føre håndvægtene i en lige linje op mod loftet og ned mod gulvet.
Station 3	Row med 1 håndvægt på træningsbænk. Lav 8 gentagelser med hver arm og skift med din makker.	Fokus på stabil ryg og på at holde armen tæt til kroppen.
Station 4	Lunges på stepbænk. Lav 8 gentagelser på hvert ben og skift med din makker.	Fokus på at lade det forreste knæ flugte med foden og holde overkroppen løftet og stabil.
Station 5	Makkerøvelse: Planke over-under. Den ene står i planke med strakte arme, mens makkeren hopper over benene og kravler under. Lav 5 gentagelser og skift plads.	Fokus på samarbejde, sikker afstand og at holde kroppen i en lige linje i planken.
Station 6	Makkerøvelse: Bækkenløft med high five. Den ene ligger på ryggen og løfter bækkenet, mens makkeren står ved fødderne. Den liggende giver high five med foden. Lav 10 gentagelser og skift plads.	Fokus på at holde bækken og lænd løftet og gøre øvelsen legende med skiftende high five-placering.
Nedkøling	Saml holdet på måtter. Lav 3-4 rolige stræk, fx hundestræk, sidebøjning, stræk til inderlår og universalstræk. Hold hvert stræk i 30-60 sekunder.	Afslut med rolig musik, fælles snak og highfive-runde. Spørg fx: Hvilken station var sjovest? Hvad var mest udfordrende? Hvem kommer igen?

Gør det til et event

- Lav små teams: Brug holdnavne eller makkerpar, så deltagerne føler sig som en del af noget sammen.
- Brug træningsflowet: Velkomst, opvarmning, stationer og nedkøling giver naturlige højdepunkter i eventet.
- Fokusér på deltagelse: Det handler om at prøve, lære og have det sjovt – ikke om at løfte tungest eller være hurtigst.
- Giv teknikpoint: Ros god kontrol, samarbejde og mod på at prøve nyt.
- Tag billeder: Brug eventuelt billeder til foreningens nyhedsbrev eller sociale medier, hvis der er samtykke.

Praktisk tjekliste

- Book fitnesscenter, sal eller hal.
- Sørg for træningsmåtter, håndvægte, medicinbold, træningsbænk og stepbænk.
- Afklar om konditionsmaskiner kan bruges i opvarmningen.
- Hav 1 instruktør pr. 12 deltagere.
- Print øvelseskort eller lav stationsskilte.
- Sørg for musik og tydelig tidsstyring.
- Indhent børneattester på instruktører.
- Hav et klart tilbud klar: fast hold, prøvetræning eller næste event.





Fit2Go

Fit2Go er effektiv holdtræning med enkle redskaber. Et event kan kickstarte et Fit2Go-hold i foreningen.

Brug en Fit2Go-træning som ramme for et event, hvor deltagerne sammen prøver en komplet funktionel fitness-time med opvarmning, øvelsesgennemgang, AMRAP og finisher. I princippet kan man vælge den af de 12 programmer, man bedst kan lide, men da der er lidt progression i programmerne, er der her taget udgangspunkt i program 1.

Eventformat

- **Varighed:** 75-90 minutter inkl. velkomst, træning og afrunding.
- **Sted:** Ude eller inde.
- **Antal deltagere:** 10-30 personer afhængigt af plads og instruktører.
- **Niveau:** Alle kan være med – øvelserne kan skaleres op og ned.
- **Udstyr:** Wall balls/medicinbolde og kegler.

Forslag til afvikling

TID	INDHOLD	FORMÅL
10 min.	Velkomst og intro	Skab tryghed og forklar dagens træning
60 min.	Kom godt i gang: opvarmning, øvelses- gennemgang, AMRAP og finisher	Gennemfør Fit2Go-programmet som fælles træningsevent
10 min.	Highfive-runde og fælles afrunding	Fejr indsatsen og fasthold energien
5-10 min.	Næste skridt	Inviter til hold, prøvetræning eller nyt event



Fit2Go-træningen

Del	Indhold	Sådan afvikles det
Opvarmning	Gå som et dyr: To hold bevæger sig 10 meter frem og tilbage med fx bjørnekravl, frøhop eller gåsegang. Squat med makker: Deltagerne arbejder to og to og styrer tempoet med tal fra 1-10.	Start med holdenergi, grin og bevægelse to og to
Øvelsesgen-nemgang	Air squats, push-ups, mountain climbers, rygbøjninger og evt. wall ball slam demonstreres	Vis korte skaleringer, så alle føler sig klar
WOD	20 min. AMRAP: 10 air squats, 5 push-ups, 10 mountain climbers, 5 rygbøjninger og shuttle run 10 x 20 meter	Kør fælles countdown, musik og tydelig hep undervejs
Finisher	6 min. finisher: 1 minut med maksimalt antal wall ball slams efterfulgt af 1 minut planke. Gentages i alt 3 runder.	Afslut stærkt med makkeropbakning og fælles highfive

Gør det til et event

- Lav små teams: Brug holdnavne under AMRAP'en, så deltagerne føler sig som en del af noget sammen.
- Brug træningsflowet: Intro, opvarmning, WOD og finisher giver naturlige højdepunkter i eventet.
- Fokusér på deltagelse: Det handler om at prøve, gennemføre og have det sjovt – ikke om at vinde.
- Tag billeder: Brug evt. billeder til foreningens nyhedsbrev eller sociale medier, hvis der er samtykke.

Praktisk tjekliste

- Book eventuelt lokale/sal og afmærk løbeområde.
- Find wall balls og evt. kegler/tape til shuttle run.
- Hav 1-2 instruktører klar til at vise øvelser og hjælpe med skalering.
- Sørg for musik og evt. en lille afslutning.
- Hav et klart tilbud klar: nyt hold, prøvetræning eller næste Fit2Go-event.

Er du i tvivl om nogle af øvelserne? Så download Fit2Go-materialet, der indeholder videoer af øvelserne.



Download hele Fit2Go-materialet
<https://gymdanmark.dk/fit2go/>

The image shows two young men running on a paved outdoor track. They are wearing black athletic gear with white stripes on the sleeves and shorts. The man on the left is looking forward with a determined expression, while the man on the right is looking slightly to the side. In the background, there are large industrial cranes and a cloudy sky. A banner for 'GymDanmark gymnastik & fitness' is visible on the right. The foreground is partially obscured by large, semi-transparent orange and green circular shapes.

Funktionel Fitness- konkurrence

Her er et forslag til, hvordan en forening kan afvikle en ungdomskonkurrence i Funktionel Fitness for U14, U16 og U18. Konkurrencen er bygget som en holdkonkurrence med to deltagere pr. hold, så der både er fokus på fællesskab, tryghed og hep.

Hvilke elementer indgår i en Funktionel Fitness-konkurrence?

En konkurrence i Funktionel Fitness består typisk af flere forskellige test. Tilsammen skal de give deltagerne mulighed for at vise, at de både kan arbejde længe, løfte tungt, bevæge sig teknisk godt og holde tempoet, når de bliver pressede. I en ungdomskonkurrence skal alle kategorier ikke være med, fx kan Strength udelades i U14, for at sikre, at der ikke laves forkerte løft, hvis man ikke kender deres niveau på forhånd. Det handler i virkeligheden om at kende sin deltagergruppe, før man vælger kategorierne.

- **Endurance:** Tester udholdenhed og evnen til at holde et højt og jævnt tempo over længere tid. Det kan fx være roning, cykling, løb, burpees eller sjipling.
- **Strength:** Tester maksimal styrke og evnen til at udføre øvelser med tungere vægte. Det kræver teknik, koordination og timing. Det kan fx være clean, squat, dødløft eller andre vægtløftnings- og styrkeøvelser.
- **Skills:** Tester tekniske færdigheder, kropskontrol og evnen til at disponere kræfterne. Det kan fx være håndstandsøvelser eller øvelser i stang og ringe.
- **Mixed:** Tester evnen til at kombinere flere forskellige typer øvelser i samme workout. Det kan fx være en blanding af kropsvægt, vægte og udholdenhedsøvelser.
- **Power:** Tester evnen til at arbejde hurtigt og eksplosivt i kortere tid. Her handler det om at producere stor kraft og holde tempoet højt. Det kan fx være burpees, vægtløft, roning, cykling eller korte løb.
- **Bodyweight:** Tester udholdenhed og kapacitet i kropsvægtsøvelser. Det kan fx være squats, push-ups, dips, pull-ups, rope climb eller muscle-ups.

Konkurrenceformat

Konkurrencen afvikles som en holdkonkurrence med to deltagere pr. hold. Det gør formatet mere trygt for unge deltagere, fordi de ikke står alene på gulvet, og det skaber samtidig god stemning med samarbejde, hep og fællesskab. Foreningen kan vælge at afvikle én aldersgruppe ad gangen eller samle flere aldersgrupper på samme dag.

- U14: Består af 3 test
- U16: Består af 4 test
- U18: Består af 4 test

Programmering for U14, U16 og U18

Programmeringen er et konkret forslag, som foreningen kan bruge direkte eller tilpasse efter deltagerens niveau, udstyr og antal baner. Testene er holdt enkle, så de er lette at forklare, dømme og afvikle i en foreningskontekst.

U14 – tre test uden vægtstang

Udstyrsliste U14

- Romaskine
- Airbike
- Boxe til box jumps/step ups
- Håndvægte 6/4 kg
- Kettlebells 16/12 kg til farmer walk
- Kettlebells 8/4 kg til goblet squats
- Wall balls
- Kegler eller tape til 4-meter bane
- Scorekort, skriveredskaber og stopur

TEST 1:

Endurance (udholdenhed) – 14 minutter, hvor holdet skal nå så meget som muligt

Holdet arbejder i 14 minutter. I hver runde stiger antallet af gentagelser: først 4, derefter 8, 12, 16 osv.

Øvelserne er:

- Kalorier på romaskine
- Synkrone burpees over en linje
- Box jumps eller step ups

Roning: Begge deltagere skal ro i hver runde – dog ikke i første runde.

TEST 2:

Mixed – 5 runder på tid

Holdet gennemfører 5 runder så hurtigt som muligt. I hver runde laver deltagerne:

- 12 synkrone løft med håndvægt fra hængende position til over hovedet
- 12 wall balls, hvor bolden kastes til hinanden
- 12 knæløft, hvor knæene løftes op over hoftehøjde

Maksimal arbejdstid: 12 minutter

Vægt: Håndvægt fra hængende position til over hovedet: 6/4 kg.

TEST 3:

Power – 8 minutter, hvor holdet skal nå så mange runder som muligt

Holdet arbejder i 8 minutter og gentager følgende øvelser så mange gange som muligt:

- 24 meter farmer walk med to kettlebells
- 10 goblet squats med kettlebell
- 7/5 kalorier på airbike

Vægt: Farmer walk: 2 x 16/12 kg. Goblet squat: 8/4 kg.

U16 – fire test

Udstyrsliste U16

- Romaskine
- Airbike
- Boxe til box jumps 60/50 cm
- Vægtstang, bumper plates og låse til clean
- Kettlebells 24/16 kg til farmer walk
- Kettlebells 16/12 kg til goblet squats
- Håndvægte 12,5/8 kg
- Wall balls 6/4 kg
- Kegler eller tape til 4-meter bane
- Scorekort, skriveredskaber og stopur

TEST 1:

Endurance (udholdenhed) – 14 minutter, hvor holdet skal nå så meget som muligt

Holdet arbejder i 14 minutter. I hver runde stiger antallet af gentagelser: først 4, derefter 8, 12, 16 osv.

Øvelserne er:

- Kalorier på romaskine
- Synkrone burpees over en linje
- Box jumps eller step ups

Box: 60/50 cm.

Roning: Begge deltagere skal ro i hver runde – dog ikke i første runde.



U16 – fire test

TEST 2:

Strength (styrke) – 6 minutter til at finde dagens tungeste clean

Begge deltagere har 6 minutter til at bygge vægten op og finde deres bedste løft i clean. Et clean er et løft, hvor vægtstangen løftes fra gulvet til skuldrene. Den bedste godkendte vægt noteres som resultat.

Herefter holdes 2 minutters pause.

TEST 3:

Power – på tid

Deltager 1 gennemfører først hele serien:

- 40 meter farmer walk med to kettlebells
- 20 goblet squats med kettlebells
- 12/9 kalorier på airbike

Derefter gennemfører deltager 2 den samme serie.

Maksimal arbejdstid: 6 minutter

Vægt: Farmer walk: 2 x 24/16 kg. Goblet squat: 16/12 kg.

TEST 4:

Mixed – 5 runder på tid

Holdet gennemfører 5 runder så hurtigt som muligt. I hver runde laver deltagerne:

- 12 synkrone løft med håndvægt fra hængende position til over hovedet
- 12 wall ball-kast til hinanden
- 12 hælløft i stativ, hvor hælene løftes over hoftehøjde

Maksimal arbejdstid: 12 minutter

Vægt: Håndvægt fra hængende position til over hovedet: 12,5/8 kg. Wall ball-kast: 6/4 kg.

U18 – fire test

Udstyrsliste U18

- Romaskine
- Airbike
- Boxe til box jumps 60/50 cm
- Vægtstang, bumper plates og låse til clean
- Kettlebells 32/24 kg til farmer walk
- Kettlebells 24/16 kg til goblet squats
- Håndvægte 17,5/12,5 kg
- Wall balls 9/6 kg
- Kegler eller tape til 4-meter bane
- Scorekort, skriveredskaber og stopur

TEST 1:

Endurance (udholdenhed) – 14 minutter, hvor holdet skal nå så meget som muligt

Holdet arbejder i 14 minutter. I hver runde stiger antallet af gentagelser: først 4, derefter 8, 12, 16 osv.

Øvelserne er:

- Kalorier på romaskine
- Synkrone burpees over en linje
- Box jumps eller step ups

Box: 60/50 cm.

Roning: Begge deltagere skal ro i hver runde – dog ikke i første runde.

TEST 2:

Strength (styrke) – 6 minutter til at finde dagens tungeste clean

Begge deltagere har 6 minutter til at bygge vægten op og finde deres bedste løft i clean. Et clean er et løft, hvor vægtstangen løftes fra gulvet til skuldrene. Den bedste godkendte vægt noteres som resultat.

Herefter holdes 2 minutters pause.

U18 – fire test

TEST 3:

Power – på tid

Deltager 1 gennemfører først hele serien:

- 40 meter farmer walk med to kettlebells
- 20 goblet squats med kettlebell
- 12/9 kalorier på airbike

Derefter gennemfører deltager 2 den samme serie.

Maksimal arbejdstid: 6 minutter

Vægt: Farmer walk: 2 x 32/24 kg. Goblet squat: 24/16 kg.

TEST 4:

Mixed – 5 runder på tid

Holdet gennemfører 5 runder så hurtigt som muligt. I hver runde laver deltagerne:

- 12 synkrone løft med håndvægt fra hængende position til over hovedet
- 12 wall ball-kast til hinanden
- 12 hælløft i stativ, hvor hælene løftes over hoftehøjde

Maksimal arbejdstid: 12 minutter

Vægt: Håndvægt fra hængende position til over hovedet: 17,5/12,5 kg. Wall ball-kast: 9/6 kg.



Sådan kan dagen afvikles

En god konkurrence kræver ikke et stort setup, men det er vigtigt, at deltagerne ved, hvad de skal, og hvor de skal være.

Begynd med en kort fælles briefing, hvor øvelser, standarder, flow og sikkerhed gennemgås. Herefter kan holdene sendes ud i heat, så der hele tiden er aktivitet på gulvet, men uden at det bliver uoverskueligt.

Et enkelt dagsprogram kan se sådan ud:

- Fælles velkomst
- Opvarmning
- Test 1
- Kort pause
- Test 2
- Frokost eller længere pause
- Test 3
- Test 4 for U16/U18
- Fælles afslutning med highfives, præmier eller anerkendelse til alle deltagere.

Heat og baner

Hvis foreningen har begrænset udstyr, kan konkurrencen afvikles med få baner og flere heat. En god tommelfingerregel er at lave 3-6 baner, hvor hvert hold har sin egen bane med det nødvendige udstyr. Jo flere baner, jo hurtigere går konkurrencen – men jo flere dommere og frivillige kræver det.

- **Lille konkurrence:** 6-12 hold og 3 baner.
- **Mellem konkurrence:** 12-24 hold og 4-6 baner.
- **Stor konkurrence:** 24+ hold og 6 eller flere baner.

Frivillige og dommere

Der bør som minimum være én dommer pr. bane. Dommeren tæller gentagelser, holder øje med bevægelsesstandarder og noterer resultatet. Derudover er det en stor hjælp at have frivillige til tidtagning, udstyr, scorebord, speaker og modtagelse af deltagere.

SETUP	ANTAL BANER	DOMMERE	ØVRIGE FRIVILLIGE	I ALT
Lille konkurrence	3	3	3-4	6-7 personer
Mellem konkurrence	4-6	4-6	5-7	9-13 personer
Stor konkurrence	6+	6+	8-10	14+ personer

Forslag til roller

- **Stævneleder:** Har overblik over dagen, programmet og eventuelle spørgsmål.
- **Overdommer:** Gennemgår øvelsesstandarder med dommere og tager beslutninger ved tvivl.
- **Dommere:** Én pr. bane. Tæller reps, godkender bevægelser og skriver score.
- **Udstyrshjælpere:** Hjælper med at flytte og klargøre udstyr mellem heat.
- **Tidtager:** Starter og stopper tiden, styrer time caps og pauser.
- **Scoreansvarlig:** Samler scorekort ind og opdaterer resultater.
- **Speaker:** Skaber stemning, kalder heat frem og guider publikum.
- **Modtagelse:** Tjekker hold ind og viser deltagere, hvor de skal være.

Udstyr – samlet overblik

Udstyret afhænger af, hvor mange baner der laves. Nedenfor er et forslag til udstyr pr. bane. Har foreningen færre romaskiner, airbikes eller vægte, kan konkurrencen stadig gennemføres med færre baner og flere heat.

UDSTYR PR. BANE	U14	U16	U18
Romaskine	1	1	1
Airbike/Echo bike	1	1	1
Box	1	1 box på 60/50 cm	1 box på 60/50 cm
Håndvægte	6/4 kg	12,5/8 kg	17,5/12,5 kg
Kettlebells til farmer walk	2 x 16/12 kg	2 x 24/16 kg	2 x 32/24 kg
Kettlebell til goblet squat	8/4 kg	16/12 kg	24/16 kg
Wall balls	Efter niveau	6/4 kg	9/6 kg
Vægtstang, bumper plates og låse	Ikke nødvendigt	1 sæt pr. bane til strength	1 sæt pr. bane til strength
Kegler eller tape	Til bane og afstande	Til bane og afstande	Til bane og afstande

Gør konkurrencen tryk og overskuelig

For unge deltagere er det vigtigt, at konkurrencen føles sjov, tryk og tydelig. Brug derfor god tid på at forklare øvelserne, vis gerne en demo inden hver test, og sørg for at dommerne hjælper deltagerne med korte og positive beskeder. Det skal være tydeligt, at fokus ikke kun er på resultatet, men også på at turde stille op, samarbejde og få en god oplevelse.

- Lav en fælles øvelsesgennemgang før hver test.
- Brug enkle scorekort, så dommere og deltagere kan følge med.
- Markér banerne tydeligt med tape, kegler eller skilte.
- Hav vand, førstehjælp og en voksen kontaktperson tæt på konkurrenceområdet.
- Giv plads til opvarmning før hvert heat.
- Skab stemning med musik, speaker og hep fra holdkammerater.

Scoring

Den nemmeste løsning er at rangere holdene i hver test. Det bedste hold i en test får 1 point, næstbedste hold får 2 point osv. Når alle test er gennemført, lægges pointene sammen, og holdet med færrest point vinder. Ved pointlighed kan foreningen vælge, at bedste placering i den sidste test afgør placeringen.

En enkel model for foreninger

Foreningen kan starte småt: Vælg én aldersgruppe, lav 3 baner, brug 6-7 frivillige og inviter 6-12 hold. Når formatet er prøvet af, kan konkurrencen udvides med flere baner, flere hold eller flere aldersgrupper. Det vigtigste er, at deltagerne får en positiv oplevelse med Funktionel Fitness – og får lyst til at komme igen.





Udendørs fitness

Brug en træning fra Udendørs fitness-træningsplanen som ramme for eventet, hvor de unge prøver en komplet udendørs fitnessstime med opvarmning, styrke, workout og udstræk/cool down.



Hele materialet kan downloades gratis her:
<https://gymdanmark.dk/fitnessinspiration/>

I princippet kan man vælge enhver af de fire træninger fra materialet, men her er der taget udgangspunkt i uge 3, fordi AMRAP-formatet er let at tilpasse, giver god energi og fungerer godt for unge. Materialet kan bruges i alle typer foreninger og kræver kun et udendørs område med plads til bevægelse, fx en boldbane, skolegård, parkeringsplads, græsareal eller et område ved hallen.

Eventet giver unge en enkel og energifyldt introduktion til fitness i det fri. Træningen gennemføres med kropsvægt, tydelige niveauer og fokus på fællesskab, puls og bevægelsesglæde.

Eventformat

- **Varighed:** 75-90 minutter inkl. velkomst, træning og afrunding.
- **Sted:** Udendørs område med plads til løb og kropsvægtøvelser.
- **Antal deltagere:** 10-30 personer afhængigt af plads og antal instruktører.
- **Niveau:** Alle kan være med – øvelserne kan skaleres op og ned.
- **Målgruppe:** Unge fra ca. 12-18 år.

Forslag til afvikling

TID	INDHOLD	FORMÅL
0-5 min.	Velkomst og gennemgang af træningen	Skab tryghed, energi og fælles start.
5-15 min.	Todelt opvarmning	Få kroppen i gang med bevægelse frem og tilbage på en bane.
15-25 min.	Styrketræning	Deltagerne vælger øvelser, der passer til deres niveau.
25-45 min.	Workout	Holdbaseret workout med puls, samarbejde og simple øvelser.
45-55 min.	Fælles challenge	Kort afsluttende udfordring med makker eller hold.
55-60 min.	Udstræk/cool down	Saml gruppen, stræk ud og rund positivt af.

Udendørs fitness-træningen

Del	Indhold	Sådan afvikles det
Opvarmning del 1	Dynamisk opvarmning Udfør hver øvelse over en distance på ca. 10-15 meter: Gående baglårsstræk, gående knæ-til-bryst, gående forlårsstræk, spark ben op til modsatte hånd, andegang, længdespring, sidelæns løb højre og venstre, høje knæ, spark bagi og gadedrengeløb.	Lav øvelserne som fælles række eller i små hold. Brug opvarmningen til at få kroppen i gang, skabe energi og gøre deltagerne trygge ved at bevæge sig sammen.
Opvarmning del 2	Tabata-opvarmning Lav tre runder med 20 sekunders arbejde og 10 sekunders pause: Høj planke med skulderklap, cossack squats, walkouts og englehop.	Kør med tydelig tidtagning, musik og korte instruktioner. Vis øvelserne hurtigt først, og giv deltagerne mulighed for at tage pauser eller vælge et roligere tempo.
Styrke	Vælg 2-3 øvelser Ben: squat, split squat eller bulgarian split squat. Overkrop: armbøjning, armbøjning med hænderne hævet, negative armbøjninger eller dips. Core: planke, sideplanke eller deadbug.	Deltagerne vælger selv niveau. Kør fx 2 runder med 8-12 gentagelser pr. øvelse. Instruktøren viser én lettere og én sværere version, så alle kan være med.
Workout	18 min. AMRAP Så mange runder som muligt på 18 minutter: 12 squats, 12 dips, 12 V-ups, 12 down-ups og 12 op-ned planke.	Lad deltagerne arbejde i makkerpar eller små teams. Den ene kan træne, mens den anden tæller og hepper, eller de kan gennemføre runderne sammen i eget tempo.
Fælles finish	Holdets sidste minut Alle arbejder i 60 sekunder og samler så mange gentagelser som muligt af fx jumping jacks, squats eller planke-sekunder.	Brug finishen til at samle energien til sidst. Alle bidrag tæller, og fokus er på fællesskab, opbakning og en stærk afslutning.
Udstræk/cool down	Bryststræk på mur eller væg, stræk af triceps, stående lårstræk, siddende baglårsstræk, liggende ballestræk og stræk af læg op ad mur eller væg.	Afslut med roligt tempo, fælles snak og highfive-runde. Spørg fx: Hvilken øvelse var sjovest? Hvad var mest udfordrende? Hvem kunne have lyst til at prøve igen?

Gør det til et event

- Lav små teams: Brug holdnavne eller makkerpar, så deltagerne føler sig som en del af noget sammen.
- Brug træningsflowet: Velkomst, opvarmning, styrke, workout og cool down giver naturlige højdepunkter i eventet.
- Fokusér på deltagelse: Det handler om at prøve, gennemføre og have det sjovt – ikke om at være hurtigst.
- Skab energi med musik: Brug musik, countdowns og tydelige skift til at holde tempoet oppe.
- Tag billeder: Brug eventuelt billeder til foreningens nyhedsbrev eller sociale medier, hvis der er samtykke.

Praktisk tjekliste

- Kegler til markering af bane og stationer
- Stopur eller interval-app
- Musik og højttaler, hvis muligt
- Vandpost eller vandflasker
- Førstehjælpskit





To timers unge-event

Eksempel på drejebog for et 2-timers unge-event

TID	AKTIVITET	ANSVARLIG
15 min.	Velkomst, registrering og kort intro	Eventansvarlig/værter
15 min.	Fælles opvarmning eller icebreaker	Instruktør
45 min.	Aktivitetsstationer eller små challenges	Instruktører/unge hjælpere
20 min.	Mini-konkurrence eller fælles team challenge	Instruktørteam
15 min.	Fælles afslutning, highfives, diplom eller lille præmie	Eventansvarlig
10 min.	Invitation til næste træning, introforløb eller ungehold	Instruktør/bestyrelse

Mangler du inspiration til aktiviteterne?

I vores gratis træningsplaner til fx Funktionel træning, Puls & Styrke og Udendørs fitness er der masser af inspiration til øvelser og sjove aktiviteter. Hent dem her:



<https://gymdanmark.dk/fitnessinspiration/>

Forslag til icebreaker:

Kryds-og-bolle-stafet

Lav en bane med snor/tov/kegler

Hold a 2-4 personer på hvert hold

Lav et startsted lidt væk fra banen

På skift løbes der hen til banen og lægges en "kryds/bolle" (fx trøje, sko)

Den fjerde gang må holdets "kryds/bolle"-brik flyttes

De 2 hold skal ikke vente på modstanderens træk, men holdets hurtighed i stafetten og taktisk snilde med 3 på stribe afgør spillet.

CHALLENGE

- Hvor mange burpees kan I lave på 3 minutter – gerne deles om det med en makker
- Hvor lang tid kan I stå i planke?

STEN SAKS PAPIR

Gå sammen to og to. Gør som normalt ("Sten, saks, papir... nu!") og vis jeres tegn med hænderne. Taberen laver en aftalt øvelse, fx burpees, squat, englehop. Gør det i ca. 5 minutter.

Yderligere inspiration

Hent inspiration til events i fx vores gratis træningsplaner og Kom godt i gang-pakker, som du finder her:



<https://gymdanmark.dk/fitnessinspiration/>

Ordliste

BEGREB	FORKLARING
Fit2Go	Et træningskoncept med færdige funktionelle fitness-programmer, som foreningen kan bruge direkte til hold, prøvetræninger eller events.
Funktionel fitness	Træning med naturlige bevægelser som squat, hop, løb, pres og kropsvægtøvelser, hvor hele kroppen arbejder.
Udendørs fitness	Træning i det fri med kropsvægtøvelser, løb og simple øvelser uden behov for fitnesscenter.
WOD	Betyder "Workout of the Day" og er dagens træningsprogram eller hoveddel af træningen.
Workout	Hoveddelen af træningen, hvor deltagerne gennemfører en samlet træningsopgave.
AMRAP	Betyder "As Many Rounds As Possible". Deltagerne gennemfører så mange runder som muligt inden for en bestemt tid.
Finisher	En kort og intens afslutning på træningen, der giver ekstra energi og en fælles følelse af at slutte stærkt.
Cool down	Den afsluttende del af træningen med roligere tempo, stræk og fælles afrunding.
Skalering	At gøre en øvelse lettere eller sværere, så alle kan være med uanset niveau.
Air squat	En squat uden vægt, hvor man bøjer i knæ og hofter og rejser sig op igen.
Push-up	En armstrækning, hvor kroppen holdes spændt, mens man sænker brystet mod gulvet og presser sig op igen.
Mountain climber	En øvelse i plankeposition, hvor knæene skiftevis føres frem mod brystet i et hurtigt tempo.
Rygbøjning	En øvelse for ryggen, hvor man ligger på maven og løfter overkroppen let fra gulvet.
Wall ball slam	En øvelse, hvor en bold løftes og kastes hårdt ned i gulvet eller mod en egnet flade, afhængigt af udstyr og rammer.
Shuttle run	Løb frem og tilbage mellem to markeringer, typisk med korte vendinger og høj puls.
Planke	En statisk kropsspændingsøvelse, hvor man holder kroppen lige på underarme eller hænder og tæer.
Down-up	En lettere variant af burpee, hvor man kommer ned på gulvet og op igen uden krav om armbøjning eller hop.