



# #1 Udspil

TEMA

Årets  
vigtigste  
møde

PORTRÆT

**Mogens vil  
løbe langt  
for bedre  
breddeidræt**

FREMTIDENS  
FORENING

**MORtion  
tiltrækker  
travle kvinder**

**DGI**

Nr. 1 · 2024 · [dgi.dk/udspil](http://dgi.dk/udspil)

# Generalforsamlingen er bedre end sit rygte



**A**ret 2024 har som alle år mange vigtige emner, vi i DGI har øje for at følge tæt, så beslutningstagere husker det frivillige foreningsliv, vores vilkår og rammer for at kunne skabe gode og stærke fællesskaber. Det kræver tæt opfølgning, et vågent øje og indsigt at påvirke vores demokratisk valgte folk rundt om i landets kommuner og regioner og på Christiansborg.

Det store demokrati – kommuner, regioner og folketing – får uden tvivl den største opmærksomhed i medierne, mens det lille demokrati, altså hverdagens beslutninger i landets tusindvis af foreninger, lever lidt mere i skyggen. Ikke desto mindre er det ofte her det starter; fornemmelsen for at min stemme bliver hørt og tæller i hverdagen på holdet og i idrætsforeningen.

Det lille demokrati virker heldigvis også fantastisk rundt om i mange foreninger, som med deres valgte bestyrelsesmedlemmer tager mange væsentlige beslutninger hen

over året. Beslutninger, der har stor indflydelse på den enkeltes vilkår og mulighed for at være deltager.

Oftentimes bliver årsmøder og generalforsamlinger udskældt for at være kedelige og uinteressante. Alt for få medlemmer møder op, og der mangler ovenikøbet jævnt folk til de poster, der skal vælges folk til.

I denne udgave af Udspil får vi heldigvis indsigt i, at sådan behøver det ikke at være. Der er mange gode eksempler på, hvordan man får involveret nye målgrupper, gør generalforsamlingen relevant og nærværende og får styrket det lokale, nære demokrati.

Når det lille demokrati fungerer, er idrætsforeningerne folkeoplysende, demokratisk dannende og ofte en meget væsentlig lokal driver for det gode liv i vores land. Derfor: Giv generalforsamlingen en chance. Det gør du ved at møde op og deltage i beslutninger, der skaber værdi for jeres fællesskaber. Du kan også gøre det ved at kombinere jeres generalforsamling med idéer fra dette Udspil, så vi får endnu flere stærke ambassadører for foreninger og fællesskaber.

**Dan Skjerning**  
Hovedbestyrelsesmedlem i DGI

Udspil udkommer 6 gange årligt. Magasinet er for trænere, instruktører og foreningsledere i DGI's 6.600 medlemsforeninger

**Udgiver**  
DGI, Vingsted Skovvej 1, 7182 Bredsten  
Tlf. 79 40 40 40  
udspil@dgi.dk  
Næste Udspil udkommer 17. april 2024

**Redaktionen**  
Ansvarshavende redaktør:  
► Bente Kling-Petersen,  
bente.kling-petersen@dgi.dk

**Redaktør:**  
► Kirsten Harkjær Larsen,  
kirsten.larsen@dgi.dk

**Journalister:**  
► Anders Korsager Nielsen,  
anders.korsager.nielsen@dgi.dk

► Jonas Vester,  
jonas.vester@dgi.dk  
► Kathrine Bøgelund,  
kbn@dgi.dk  
► Katrine Gregersen,  
katrine.gregersen@dgi.dk  
► Kirstine Grotkjær,  
kirstine.grotkjaer@dgi.dk  
► Majbritt Andersen,  
majbritt.andersen@dgi.dk

**Grafisk opætning**  
Layout - Line Stenrøj  
Rentegning - Maja Bursøe

**Forsidefoto**  
Bo Nymann

**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. Afmeld magasinet på udspil@dgi.dk

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

**Annoncesalg**  
Vendemus ApS  
Frederiksgade 45, 1 sal.  
8000 Aarhus C  
Tlf. 72 22 70 80  
kontakt@vendemus.dk  
Frist for bestilling af annoncer til næste Udspil 4. marts 2024

**Oplag**  
32.100

**Tryk**  
DGI Magasinet Udspil er trykt hos Stibo Complete, der er certificeret i henhold til ISO 9001 og ISO 14001



# #6 Udspil

## Indhold

- 02 AKTUELT:**  
Leder af Dan Skjerning
- 04 Nyheder**
- 06 PORTRÆT:**  
Mogens Kirkeby vil give breddeidræt større status internationalt
- 12 Idrætsnyt**
- 13 Trænertip**  
Skab fælles forståelse med forældremøder
- 14 TEMA:**  
**Generalforsamlinger, der rykker**  
Gør generalforsamlingen til årets vigtigste møde
- 25 Læs & lyt**  
Nye apps, bøger og websites om idræt, motion og sundhed
- 28 Krop & træning**  
Øget træning kan gøre dig doven
- 30 Foreningsrådgivning**  
Ny app og point letter opgavefordeling
- 31 Sundhed & trivsel**  
Henning Engberg om udspænding
- 32 Overblikket**  
Krocket fra havespil til turneringsidræt
- 34 Fremtidens forening**  
MORTion tiltrækker travle kvinder i Nørre Bjert Strandhuse IF
- 38 Inspiration på tværs**  
Padel er på vej til at blive en folkesport. Lille forening viser vejen
- 42 Pletsjud**  
Johanne har greb om problemerne
- 44 Udspil tester**  
Parkour
- 45 KALENDEREN**  
Kurser, uddannelser og events

**Nørre Bjert Strandhuse IF:**

MORTion  
tiltrækker  
kvinder  
**side 34**



**Mørkøv IF :**  
Viser vejen til  
foreningsdrevet  
padel  
**side 38**

TEMA

# Årets vigtigste aften

side 14

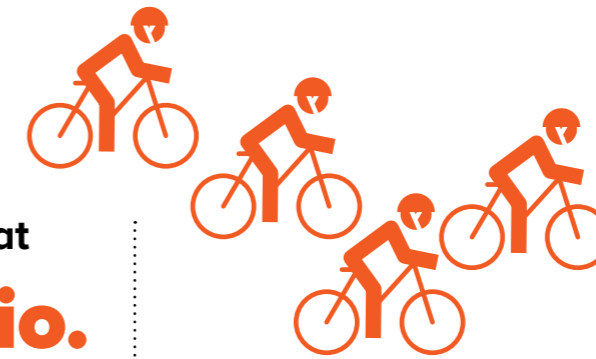
# XYZZ

## ABC for mental sundhed

Der er stor interesse for og efterspørgsel på, hvordan trænere og ledere kan arbejde for, at flere børn og unge har det godt. Siden 2018 har over 8.600 frivillige fra 1.044 foreninger deltaget i DGI's kurser om ABC for mental sundhed. Alene sidste år var knap 3.000 med på kurserne, der giver ny viden og konkrete værktøjer til, hvordan man styrker fællesskabet og tager godt imod nye medlemmer, så de får gode oplevelser og lyst til at komme igen. DGI har siden 2016 været en del af partnerskabet ABC for mental sundhed, som ledes af Københavns Universitet. ■



Foto: Colourbox



## Vidste du, at **44 mio.**

kroner er til rådighed i DIF og DGI's foreningspulje. Idrætsforeninger kan søge økonomisk støtte i puljen, der har som mål at støtte hverdagens fællesskaber og skabe rum til udvikling. Puljen åbner for ansøgninger i 2024 1. februar.

## Med cykelbud til foreningen

Hvordan kan man bedst arbejde med inklusion af børn fra udsatte boligområder i foreningslivet? Det giver et nyt katalog fra Center for Boligsocial Udvikling bud på. Kataloget samler erfaringer på tværs af 45 foreninger og aktører. Et af buddene er cykelbusser, hvor en gruppe børn mødes med hinanden og en frivillig voksen eller forældre, som de cykler sammen med hen til foreningen. ■

## Tobaksfrit idrætsliv

84 idrætsanlæg, der er helt fri for røg og snus. Det er et af resultaterne fra projektet 'Tobaksfrit idrætsliv i Danmark', der har løbet i 2021-2023. DGI har desuden samarbejdet med 234 foreninger og indgået partnerskabsaftaler med 19 kommuner for at skabe røg- og nikotinfrie idrætsumiljøer. Projektet er støttet af Sundhedsstyrelsen. ■

## Demokratisk selvtilid

Der er en positiv sammenhæng mellem unges foreningsmedlemsskab og deres demokratiske selvtilid. Unge, der er medlem af en forening, har generelt højere demokratisk selvtilid (54 %) end unge, der ikke er foreningsmedlemmer (43 %). Det viser DUF's Demokratianalyse 2023. ■

## Udsolgt til Royal Run

Blot to måneder efter Royal Run '24 åbnede for tilmeldingerne, kunne det royale motionsevent melde udsolgt i alle fem løbsbyer. For 30 procent af deltagerne er det første gang, de deltager i et motionsløb. ■



## Ny bankkonto på vej

Fremover skal banker tilbyde en basal betalingskonto for bl.a. idrætsforeninger. Regeringen vil fremsætte et lovforslag om den nye kontotype, som banker og pengeinstitutter skal tilbyde vederlagsfrit eller mod et rimeligt gebyr. Forslaget er rigtig godt nyt, siger Charlotte Bach Thomassen, DGI's formand:

“Initiativet om en basal betalingskonto er et gennembrud i forhold til foreningernes bankforretning. Vores klare forventning er, at en sådan konto vil gøre det både nemmere og billigere at være foreningskunde i en bank



## Hver anden ung vil gerne være frivillig

52 procent af de 15-17-årige finder det sandsynligt, at de vil udføre frivilligt arbejde det kommende år. Det viser en undersøgelse foretaget af Epinion for Bevæg dig for livet. Undersøgelsen viser også, at danskerne ønsker at arbejde på områder, der interesserer dem, og hvor de kan gøre en forskel for andre. Blandt de 18-24-årige er det 50 procent af dem, der ikke allerede er frivillige, der gerne vil være det. ■

## Er du træt af kedsommeligt papirarbejde?



## Lad os klare alt det administrative arbejde...

Bogføring, regnskab, medlemsadministration, betalinger og tilskudsansøgninger. Vi elsker det og det er lige i vores boldgade – så lad os tage over på foreningens administrative arbejde, så du kan bruge tiden på at skabe aktivitet og udvikling for foreningens mange medlemmer. Vi er superbrugere af flere forenings- og regnskabssystemer og løser opgaver for over 150 forskellige foreninger i hele landet.

## Vil du hellere bruge din tid på aktiviteter?

**Charlotte Kjør**  
ADMINISTRATION REGNSKAB  
Foreningsekspertene

Tlf. 5230 1886 - mail@charlotte-kjaer.dk - www.charlotte-kjaer.dk

# »Man bliver nødt til at rejse sig op i bussen, hvis man vil gøre en forskel«

I Danmark betvivler vi ikke foreningens berettigelse. Men rundt omkring i verden har breddeidræt ikke samme status, og den bliver ofte overset og glemt. Det vil Mogens Kirkeby lave om på. DGI's nye næstformand har kontakter i FN og har beskæftiget sig med idrætspolitik i EU, før det overhovedet fandtes

»Jeg har det erklærede motionsmål, at jeg gerne vil kunne løbe fem km på en tid, der er halvdelen af min alder i minutter. Gerne til Royal Run den 20. maj,« siger Mogens Kirkeby

Længt ude vestpå i den lille by Staby, små 30 kilometer fra Holstebro trådte femårige Mogens Kirkeby for første gang sine barnefødder på det puslinge-gymnastikhold, som hans mor var leder for. Om vinteren stod den på gymnastik og skydning og om sommeren på fodbold, sådan var det hele hans barndom.

I dag er Mogens Kirkeby 60 år, nyvalgt næstformand for DGI samt formand for den internationale breddeidrætsorganisation ISCA siden 2007. Han har stort set dyrket alle idrætsgrene, specielt mens han læste idræt og samfundsfag på Københavns Universitet, og så har han haft et særligt interesseområde, før det virkelig fandtes:

»Jeg skrev speciale om idrætspolitik i den Europæiske Union, selvom begrebet idrætspolitik i EU slet ikke eksisterede dengang - men jeg skrev alligevel 180 sider om det. Det var først i 00'erne, at idrætspolitik fik sin egen artikel i EU.«

#### Der skal to til en tan... forening

Den store interesse for international idrætspolitik fik i 1998 Mogens Kirkeby valgt som ge-

neralsekretær i ISCA, og i 2007 byttede han posten ud med titlen som formand. ISCA er en paraplyorganisation, som samler breddeidrætsorganisationer over hele verden – herunder DGI. Hans fornemmeste opgave i spidsen for ISCA er at give breddeidrætten en stemme uden for Danmarks grænser.

Internationalt er de fleste sportsforbund orienteret mod elite. Men ligesom danske DGI findes der i de fleste lande en organisation eller bevægelse for breddeidræt, som er orienteret mod det folkelige, kulturelle og sundhedsmæssige.

»Mange af organisationerne vil gerne have den samme position og indflydelse, som DGI har kæmpet sig til at have politisk.«

Mogens Kirkeby møder stadigvæk i dag holdningen om, at foreningslivet er noget, vi har opfundet i Danmark - men sådan hænger

det ikke sammen:

»Jeg mødte en italiener, som sagde: "Mogens, i Italien siger vi jo, at når to mennesker mødes, så dannes en forening." Det siger man også i Frankrig. Så foreningskultur kan findes

overalt i verden. Men det er rigtigt, at Danmark har nogle særligt gode samarbejder mellem civilsamfund og stat, og vi har generelt et meget højt niveau i vores foreningsliv.«

#### Et gyldent tidspunkt

I 2009 skrev Mogens et notat om, at DGI brugte ISCA for lidt. Sådan noget skal man passe på med at ytre, hvis ikke man er klar til selv at gøre noget ved det. Derfor blev han opfordret til at stille op som suppleant til DGI's hovedbestyrelse, og fra 2013 til 2023 sad han med i hovedbestyrelsen.

»Jeg kom ind på et gyldent tidspunkt, hvor vi skulle i gang med at udvikle Bevæg Dig For Livet. Her sad jeg i visionsgruppen, og det var en stor pædagogisk, politisk og diplomatisk opgave at få DGI og DIF til at samarbejde og have fokus på det fælles. Der blev hugget en hæl og klippet en tå, men det ledte til, at vi kunne fremstå som en enhed.«

Mogens Kirkeby er ikke i tvivl om, at visionen Bevæg Dig For Livet har gavnet idræt i Danmark ved at skabe en ny overligger for et godt samarbejde i den treenighed, der skaber rammerne for den enkelte udover: idrætsorganisationen, foreningen og kommunen.

En direkte udspringer er løbet Royal Run, som har fået sit eget liv, og det skyldes blandt andet, at barrieren er sat lavt, og at Kongehuset har adgang til en helt anden målgruppe, end DGI og DIF normalvis rammer.

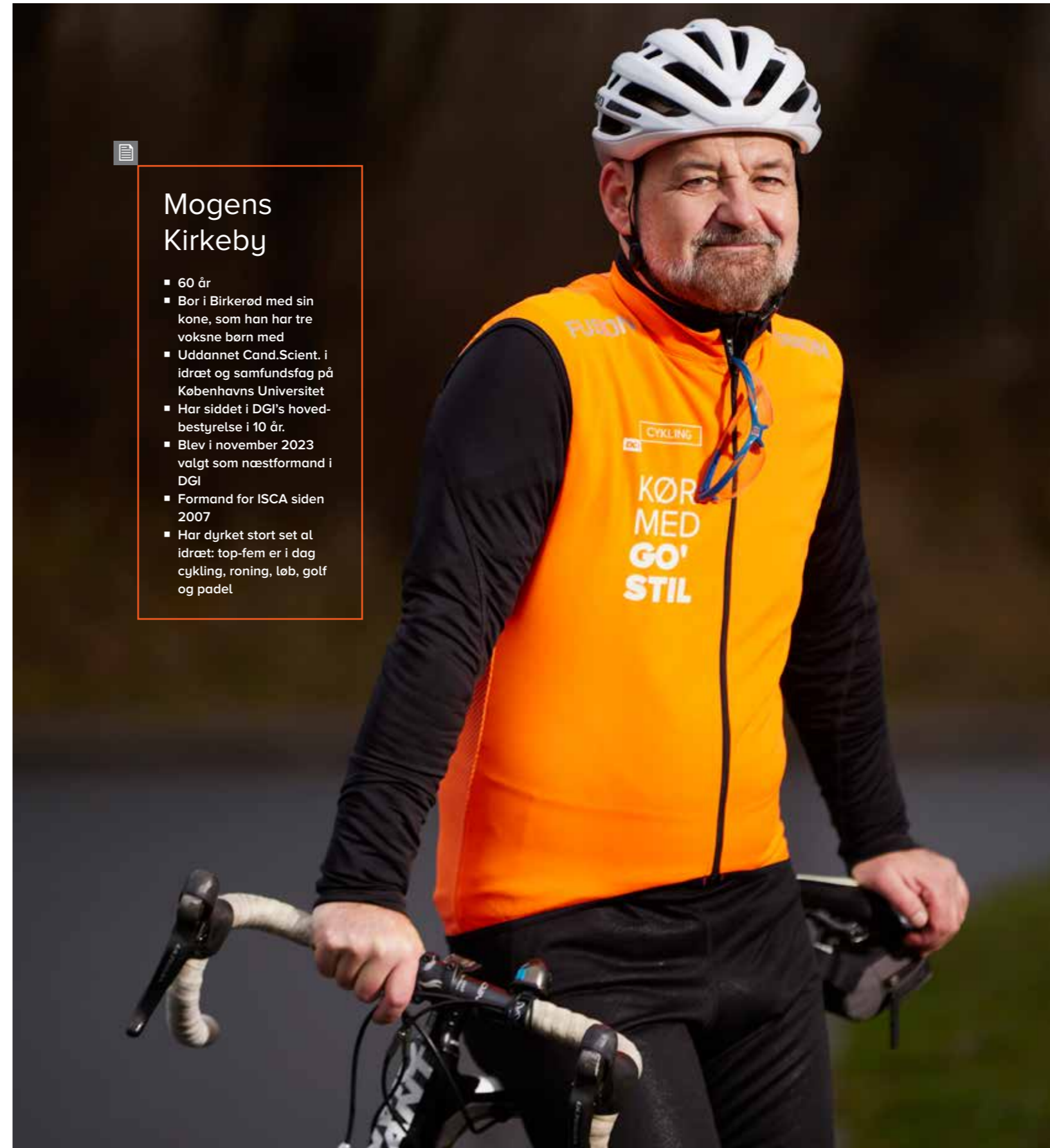
I efteråret 2023 blev Mogens valgt til ▶

“  
Uanset hvad jeg laver i DGI og ISCA, så står jeg på skuldrene af nogle, der har kæmpet for breddeidrætten. Det har jeg en enormt stor ydmyghed og respekt for

Mogens Kirkeby



Udover roning, løb og cykling, har fodbolden altid fulgt Mogens Kirkeby. Han mødes stadig to gange årligt med den samme gruppe fodbold drenge, som han spillede med for 50 år siden



## Mogens Kirkeby

- 60 år
- Bor i Birkerød med sin kone, som han har tre voksne børn med
- Uddannet Cand.Scient. i idræt og samfundsfag på Københavns Universitet
- Har siddet i DGI's hovedbestyrelse i 10 år.
- Blev i november 2023 valgt som næstformand i DGI
- Formand for ISCA siden 2007
- Har dyrket stort set al idræt: top-fem er i dag cykling, roning, løb, golf og padel



+

## ISCA

- Står for International Sport and Culture Association
- DGI var med til at stifte ISCA i 1995 sammen med breddeorganisationer fra 30 lande
- Formålet er erfaringsudveksling med folkeligt, kulturelt og sundhedsmæssigt fokus
- 3.000 breddeidrætsaktører er forbundet med ISCA

næstformand i DGI efter kampvalg. Det kalder han godt for organisationen og for demokratiet. Og så giver det ham en særlig energi, når der er noget på spil:

»For at stille op skal man kunne lide det politiske tryk, for det er jo en situation, hvor du er presset og risikerer ikke at blive valgt. Men det er faktisk noget, jeg trives godt i. Jeg er altid spændt, men jeg kan virkelig godt lide det dér rush af spænding.«

### I skyggen af eliten

Selvom ISCA's politiske indblanding sker langt væk fra Danmark, kommer det i sidste ende de lokale foreninger til gode.

»I Danmark har motionsidræt en stærk profilering både lokalt og nationalt, men i de fleste andre lande står den i skyggen af eliteidræt. Elite kan jo ikke være modellen for al idræt, når en masse mennesker ikke indgår i den struktur. Det har ISCA og jeg fået nogle tæsk på, men man bliver nødt til at rejse sig op i bussen, hvis man vil gøre en forskel.«

Mogens Kirkeby mener, at den gammel-dags elitestruktur længe er blevet udnyttet til

at fortælle en sammenhæng, der ikke eksisterer. Nemlig at elite skaber bredde, og at pengene strømmer fra toppen til bunden.

»Jeg har været til konferencer, hvor jeg har bedt eliteforbund om at rejse sig op, hvis deres organisation genererede bare en 10-cent pr. borger i landet til breddeidræt. Der er ingen, der kan rejse sig op. Organisationerne tjener mange penge, men de penge rammer ikke den almene borger.«

ISCA sidder blandt andet med i Europarå-

dets rådgivende komite, ligesom de også har kontakter ind i UNESCO og organisationerne under FN, som WHO, UNHCR og FN's flygtningehøjkommissariat. Her er ISCA's opgave i høj grad lobbyarbejde.

Fælles for de store internationale aktører er, at de kender "ham fra ISCA" – Mogens, som løber dem på dørene, hvis noget truer breddeidrætten. På den måde kan de danske foreninger være trygge ved, at deres interesser ikke bliver overset. ■



+

## MOVE Congress 2025

ISCA afholder hvert andet år verdens største breddeidrætskonference med 500 deltagere

I 2025 skal DGI og Danmark være vært for den 12. MOVE Congress - i samme halvår har Danmark EU-formandskabet

“

I Danmark har motionsidræt en stærk profilering både lokalt og nationalt, men i de fleste andre lande står den i skyggen af eliteidræt. Elite kan jo ikke være modellen for al idræt, når en masse mennesker ikke indgår i den struktur

Mogens Kirkeby



## Yin Yoga

Fitness- og gymnastikforeninger kan nu uddanne deres yogainstruktører i Yin Yoga via Bevæg dig for livet – Fitness' nye uddannelse. Yin Yoga er en langsom, meditativ bevægelsesform, som hjælper dig ud af hovedet og ned i kroppen. ■

## Volley LM for seniorer

Kom med til en actionfyldt weekend for volleyballentusiaster på alle niveauer. 3.-5. maj er der Landsmesterskaber for seniorer i Vejen.

I Mixvolley skal der være mindst 2 af hvert køn på banen, og i Old-rækken skal den samlede alder af spillere på banen være minimum 210 år. ■

## Atletik for de små

Et nyt stævnekoncept for de 6-10-årige er afprøvet i Aalborg Atletik og Motion. Fokus har været at få et højere aktivitetsniveau. Det vil sige mere løb, flere kast og flere spring, der for eksempel laves på tid frem for et bestemt antal. Planen er, at stævnekonceptet skal bredes ud til andre atletikforeninger. ■

# FamilieSUP

Med DGI FamilieSUP får børn og forældre mulighed for at være aktive sammen, komme ud i naturen, blive trygge i det våde element og måske få vakt interesse for mere idræt i den blå natur. DGI Kano, Kajak & SUP er klar med foreningsudviklingsforløb med fokus på FamilieSUP med det mål at give flere familier lyst til at komme på vandet og inspiration til at etablere familieidræt i foreningen. ■



Vidste du, at...

## Havkajak-

uddannelsen fornyes og forenkles til 3 spor i 2024; Egenfærdighed, turløse & instruktion

## Fitness for 10-14-årige

Mange unge vil gerne træne fitness. Derfor har Bevæg dig for livet - Fitness udarbejdet nyt inspirationsmateriale til foreninger, der vil lave fitness for de 10-14-årige. Der er tale om en one-pager, der klæder foreningerne bedre på til at komme i gang og tilrettelægge træningen, så der bl.a. altid er en voksen til stede, og at man dyrker det mangfoldige kropsideal. ■

## Nyt for danseinstruktører

DGI's danseinstruktørkursus får nyt format. Hidtil har kurset været en weekend med overnatning. Fremover bliver to online moduler af 3 timer af en fysisk kursusdag. DGI Dans & Musik afprøver formatet for at imødekomme den barriere, det for nogle at skulle afsted en hel weekend. ■

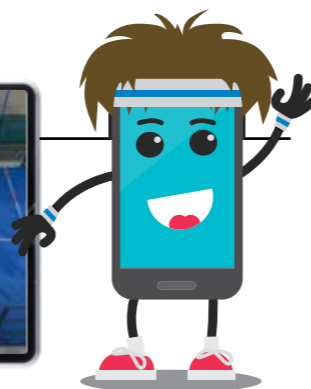
## Ud i naturen, mand

Naturtræning er en succes, men det har været svært at få mændene med. Et nyt projekt skal nu få flere mænd med gigst ud at træne i naturen og styrke de aktive fællesskaber i landets yderområder. TrykFonden har givet 3,8 mio. kr. til projektet, som Gigtforeningen og DGI Østjylland står bag. DGI skal bl.a. stå for uddannelsen af alle naturtrænerne og være med til at udvikle en række naturtræningsevents. ■

### + Fif fra Trænerguiden

## Kongespil

Er en øvelse i padel, hvor holdet har 30 sekunder til at ramme så mange kegler på modsatte side af nettet som muligt. Med øvelsen træner du præcision ved at ramme keglerne, så de vælter. Du får også pulsen op og en masse slag. ■



### Træner til træner

# Skab fælles forståelse med forældremøder

Find flere trænertips på dgi.dk

Med jævnlige forældremøder bliver du som træner klogere på både forældre og børn på dit hold. Når forældre deler deres viden om børnene, bliver du klar over, om der er nogle særlige behov for nogle af børnene, samtidig med at du kommer tættere på forældrene. Det forebygger sure miner og kan hjælpe med at tage udfordringer i opløbet.

### Gode råd til forældremødet:

- Sæt tid af til et forældremøde et par gange under sæsonen. Kun forældre og uden børn
- Sørg for at møderne maks tager en time
- Vær ikke mere end 10 til et møde. Er der flere forældre, så del forældrene op til to møder
- Sid gerne i en rundkreds. Under et møde skal alle kunne se hinanden
- Bed forældrene om at fortælle om sit barn, og hvorfor barnet går til denne idræt
- Giv hver forælder 2-3 minutter til at snakke om sit barn



# ÅRETS VIGTIGSTE AFTEN

## TEMA

Hvordan bliver **generalforsamlingen** mødet, som medlemmerne ikke vil undvære? Hvad er årsagen, hvis folk ikke kommer? Hvad må du ikke ændre, og hvad kan du rykke ved for at gøre generalforsamlingen mindre formel? Det undersøger vi i dette tema



# Få generalforsamlingen til at leve

Hvordan kan I nytænke foreningens generalforsamling? Der er ting, man skal – men der er mindst lige så meget, I gerne må rykke ved

## Foreningskonsulent:

Mange foreninger har svært ved at trække folk med til generalforsamlingen og sidder fast i, at man skal igennem en række formelle punkter. Derfor kan det være svært at nytænke generalforsamlingen, og "plejer" får ikke flere nye med.

Men selvom der er krav om en række punkter, I skal igennem, kan I sagtens nytænke rammerne for aftenen. Foreningskonsulent i DGI Østjylland, Flemming Mølgaard rådgiver ofte foreninger om deres generalforsamlinger. Når han taler med bestyrelser, er hans første spørgsmål altid, om deres generalforsamling er formel eller reel.

»Det er i virkeligheden det, det drejer sig om. Hvis I skal lave en reel generalforsamling, skal jeres medlemmer rent faktisk have indflydelse. Så er mødet det vigtigste møde for foreningen i hele året, og så skal I altså investere i det med tid, planlægning, forberedelse og opfølgning,« siger Flemming Mølgaard.

## Se fremad i stedet for bagud

For at få folk til at komme er det første råd fra Flemming, at indkaldelsesfristen er mindst 6 uger, så folk har tid til at få det i kalenderen, og så foreningen samtidig har god tid til at planlægge og forberede.

Når I indkalder, kan I samtidig sørge for, at der er noget på spil. Undersøg blandt medlemmerne, hvad der rører sig, og hvad de synes, der skal gøres i foreningen, så I kan sætte det på dagsordenen. På den måde bringer I fremtiden i spil og giver medlemmerne mulighed for at få indflydelse.

»De fleste bruger størstedelen af tiden på generalforsamlingen til at se bagud og se, hvad regnskab siger og få formandens beretning. I stedet skal I se fremad, for eksempel med et budget eller en investering med nogle penge, som I til generalforsamlingen skal finde ud af, hvad de skal bruges til. Det er ofte noget, som medlemmerne har en holdning til,« siger Flemming Mølgaard.

For at få endnu flere med til generalforsamlingen, kan I have nogle ambassadører, der skal sørge for at



## En lækker oplevelse

Når selve generalforsamlingen skal foregå, gælder det om at gå efter at lave en lækker generalforsamling, hvor dem, der er med, får en super oplevelse. Her er lavpraktiske ting som indretning af lokalerne, og at bestyrelsen giver hånd til alle og byder velkommen, essentielle.

»Lokaler, indretning af lokaler og bordopstilling er faktisk utrolig vigtigt for, hvordan en generalforsamling opfattes. Man skal sidde godt, og der skal være en ordentlig betjening. Folk skal simpelthen synes, at det er værd at komme til og bruge sin tid på,« siger Flemming Mølgaard.

Det er også vigtigt at inkludere folk til generalforsamlingen, så de ikke blot er med som publikum. I kan for eksempel lave workshops, gruppearbejde eller lignende, så folk på den måde kan komme til orde.

Derudover kan det trække folk til at have et relevant oplæg fra en ekstern oplægsholder.

»Jeg har været i en fodboldklub, hvor de fik en Superliga-træner til at holde oplæg. Oprindeligt ville de have lagt oplægget en anden dag end til generalforsamlingen, men jeg foreslog, at de gjorde det til en del af generalforsamlingen. På den måde er der måske

nogen, der kommer for oplægget og så også får en god oplevelse ved at være med til generalforsamlingen,« siger Flemming Mølgaard.

## Den vigtigste person

For at generalforsamlingen kan forløbe godt, er det vigtigt at have en god dirigent, der både kan de foreningstekniske spilleregler og kender vedtægterne ud og ind.

»Ved en generalforsamling er dirigenten den vigtigste person for at få mødet til at fungere, og derfor skal I vælge en person, der virkelig har indsigt i, hvad der foregår. Dirigenten skal have forberedt sig sammen med bestyrelsen om, hvor problemstillingerne er og vide, hvornår man skal gå videre – og så må dirigenten også gerne kunne lette stemningen med humor i ny og næ,« siger Flemming Mølgaard.

Efter generalforsamlingen skal de vigtigste budskaber fra aftenen om, hvem der blev valgt, og hvad der blev vedtaget formidles ud i verden. Dermed gør I et stykke forarbejde til næste års generalforsamling. Ved at vise, hvor god en aften I har haft, og hvad folk er gået glip af, så de kommer næste år.

»Præsenter de nye folk, og hvad de vil med foreningen fremadrettet. Og lav en stemningsberetning, der viser, hvor fed en aften det var at være med til, så folk får lyst til at deltage næste år.« ■



STJERNE BESØG



Flemming Mølgaard

Konsulent med ansvar for foreninger og foreningsrådgivning, DGI Østjylland

Tænk i tre faser, når I vil nytænke og tiltrække flere til generalforsamlingen

## FØR:

- Hvad er det sket i foreningen op mod generalforsamlingen, der kan inddrages og gøre aftenen mere aktuell?
- Hvordan formidles selve indkaldelsen? Kan I reklamere for generalforsamlingen nye steder?
- Vælg nogle ambassadører, der personligt skal sørge for at få fem medlemmer med hver

## UNDER:

- Punkter på dagsordenen er bestemt af vedtægterne, men flere af disse kan udføres på en anderledes måde, for eksempel: Hvordan laves formandens beretning? Hvilke indkomne forslag skal behandles? Hvad gemmer sig under punktet 'eventuelt'?
- Involver folk med workshops, så de ikke blot er publikum, men har mulighed for at komme til orde
- Læg et spændende arrangement oveni generalforsamlingen, for eksempel et oplæg med en ekstern

## EFTER:

- Hvordan formidler I budskaber om, hvem der blev valgt, og hvad der blev vedtaget?
- Hvad sættes i gang allerede nu, så næste års generalforsamling bliver endnu federe og får endnu flere til at komme?



## Generalforsamling som talkshow



Idéen opstod under Corona. Mange husker nok den tid. Møder bag en skærm. I generalforsamlingens tilfælde timelange møder.

I SdU, Sydslesvigs danske Ungdomsforeninger, besluttede de at blive ven med skærmen og lave generalforsamlingen om til en tv-udsendelse.

Nærmere betegnet et talkshow med ordstyreren som vært. Et studie blev bygget til formålet. Beretning og den slags blev indspillet på forhånd og bragt som indslag. Deltagerne blev inddraget via hyppige online afstemninger.

Der var også et valgstudie og en besty-

relseslounge, hvor bestyrelsesmedlemmerne sad og kunne melde sig på banen fra. Alt sammen gav det indtryk af et tv-studie. Resultatet?

»Vi fik den feedback, at man aldrig havde været så underholdt til et onlinemøde over tre timer,« fortæller Hinnerk Petersen, områdeleder i SdU.

»Det motiverede os til at sige, at når vi måtte mødes igen, hvordan får vi så videreført den succesoplevelse.«

Beslutningen blev at gentage talkshowmodellen med et live publikum i form af årsmødedeltagerne. Det gav nogle andre muligheder. For eksempel blev formandens beretning til en interviewsamtale mellem værten og formanden.

Der var også en talerstol, man kunne gå på og debattere fra. Men i et talkshow er publikum der for at blive underholdt og deltager kun sjældent. Sådan var det også til

SdU's årsmøde, hvorfor de vil arbejde på, hvordan der kommer mere debat, fortæller Hinnerk Petersen.

Men hvor realistisk er talkshow-ideen at gentage for frivilligt drevne idrætsforeninger? Det behøver de ikke, mener Hinnerk Petersen. Det handler nemlig ikke så meget om størrelsen, men om at anerkende de mennesker, man gerne vil have til at deltage.

»Folk skal føle sig set og anerkendt. Det kan du realisere på mange måder. Anerkendelsen i vort format ligger i at ville underholde og give deltagerne en oplevelse af ikke at skulle kede sig.«

»Ikke for underholdningens skyld, men for anerkendelsens skyld.«

»Folk må gerne have en følelse af, at det ikke var perfekt, men de gjorde sig umage for mig. Den følelse kan man sagtens gå efter, også i et mindre setup,« siger Hinnerk Petersen. ■



Det handler om at anerkende dem, man gerne vil have til at deltage



# 10

idéer til inspiration


## Kendis som trækplaster




Flere skulle involveres i det frivillige arbejde, hvis de i Hadsten SKF ikke kun skulle arbejde med drift, men også udvikle klubben. Det krævede en radikal ændring af klubbens struktur. Generalforsamlingen skulle udgøre kickstart for at få opbakning til at gå nye veje. Som trækplaster blev fodboldtræner David Nielsen inviteret som foredragsholder. Det gav 50 fremmødte og et ja til at arbejde videre med organisationen og nedlægge den gamle struktur. ■

Fortsettes →

## Flere end til julefrokosten


 Bestyrelsen i JAI håndbold kortede ned på tunge punkter, som for eksempel økonomi. I stedet var humoristiske indslag og en debat føjet til dagsordenen for at skabe rum for, at medlemmernes synspunkter blev hørt. Det gav 50 deltagere, flere end til julefrokosten, både nye og gamle. Humoristisk promovering, så det ikke blev opfattet som en sur pligt at komme, var blandt virkemidlerne til at iscenesætte det som et socialt og sjovt arrangement. Heriblandt valgplakater og sjove videoer fra tidligere arrangementer blev løbende delt på Facebook. ■

## Pas på den travle juletid

 Sommetider kan man gøre alle de rigtige ting, men ikke få den ønskede effekt. I Aarhus Kitesurf Forening kom der færre end håbet, selvom generalforsamlingen lå inden en julefrokost, der var blevet reklameret og lavet underholdning undervejs. 15 ud af den nye forenings 55 medlemmer dukkede op. Forperson Anne Sofie Laustsen fortæller, at de næste år vil undgå den travle juletid. ■



## En festdag

 Silkeborg Atletikklub har i flere år haft held med at samle over 100 til årsmøde. Klubbens grundstamme - børn og unge - får en tur i svømmehallen, mens forældre, bestyrelse, trænere og øvrige voksne klarer det formelle. Forældrene skal ikke stresses over, at de skal hjem og lave mad bagefter, for efter svømmehal og generalforsamling er der fællesspisning og uddeling af diplomer, pokaler og anerkendelse. Alle i klubben gør et nummer ud af at tale årsmødet op som en festdag, man glæder sig til at deltage i. Dagen er en udgift for klubben, men til gengæld styrker de frivilligheden og forældrenes engagement. Der er ikke træning den aften, så det er muligt at prioritere. ■




## Kampvalg, underholdning og noget på spil


 I vinterbadeklubben Jomsborg i Aarhus har de flere gange formået at samle cirka 500 mennesker til deres generalforsamlinger. Foreningen har ganske vist 10.000 medlemmer, men samtidig har der været noget på spil til deres generalforsamlinger, for eksempel byggeri, som medlemmerne har en holdning til. Foreningen har den regel, at skal der bruges mere end 1 million kroner, så skal det på dagsordenen til generalforsamlingen. Derudover er der kampvalg til bestyrelsen hvert år, og samtidig er der også både spisning og underholdning til generalforsamlingen – alt dette er med til at tiltrække mange mennesker. ■




## Så lidt ubelejligt som muligt

 Furesø Løbeklub gik fra 25-30 deltagere til 100 ved at gøre generalforsamlingen så lidt ubelejligt og så fristende som muligt. Klubften, som det hedder, foregår på samme tidspunkt, som der normalt er træning, så det allerede er i folks kalendere. Der inviteres til en hyggelig aften med forkælelse. Foredrag, mad, øl, vin, sodavand, kaffe og snolder. De slutter med generalforsamling, som fylder meget lidt i den samlede hygge. "Der er sjældent meget på dagsordenen. Vi lægger op til diskussion og holdning, men de fleste kommer for at hygge sig og give trænerne et klap på skulderen. Og så slutter vi aldrig senere, end vi har meldt ud. Folk skal vide, hvornår det slutter," siger formand Tine Ringgård. ■

## Karlebo Frisbee-golf Klub

 - lægger generalforsamlingen i forlængelse af klubbemesterskab. Efterfølgende er der fællesspisning for alle klubbens medlemmer. Cirka en tredjedel af medlemmerne er med til generalforsamlingen, som er før maden, så man kan ikke bare smutte efter maden. Derved får bestyrelsen præsenteret, hvad de vil bruge pengene på. ■

## Behøver ikke frygte at blive valgt

 »Vi finder på forhånd nogen, der vil stille op til bestyrelsen, og skriver det i indbydelsen. Så behøver folk ikke frygte at blive valgt. Og så hjælper det med et godt måltid mad og en øl eller sodavand.«  
Sådan har de stort set altid gjort i Hedensted Cykelklubs 25-årige levetid, fortæller Ole Jensen, og de har aldrig haft problemer med fremmødet. Normalt kommer der ikke mange til generalforsamlinger i cykelklubber, men her mødte mere end 30 ud af små 100 medlemmer op, og der var endda overskud af folk til de forskellige valg. ■

## PMS med inddragelse og indflydelse

 I skateboard-fællesskabet Skateducate er hovedformålet med generalforsamlingen, som de i øvrigt kalder PMS – Piger med Skateboards, at give medlemmer indflydelse og inddrage dem i det frivillige arbejde. De starter deres med en skate-session, som slutter med mad og møde. Til mødet bringer medlemmerne deres gode ideer til bordet. Dernæst nedsættes frivilligrupper alt efter, hvor energien ligger. Det, folk er med på at udføre, er det, der "vedtages". ■

# Fremtidens generalforsamling

Hvordan skal en generalforsamling se ud, hvis du kan bestemme? Det fik 10 unge til opgave at finde ud af

**D**er bliver langet nogle generalforsamlinger over disken i det danske land. Alene DGI's medlemsforeninger tegner sig for over 6.600 af slagsen. Så måske er det ikke så underligt, hvis autopiloten nogle gange slås til, og vi gør, som vi gjorde sidste år. Og året før det. Derfor blev 10 unge i alderen 16-24 år inviteret med til DGI's årsmøde 2023 for at komme med deres bud på involverende og motiverende generalforsamling.

I ugerne op til årsmødet blev de forberedt på opgaven. 4 timers workshop dagen inden årsmødet dannede rammerne for en lyn-udvikling af den unge gruppes bud på fremtidens generalforsamling. Deres bud skulle fremføres for årsmødets deltagere dagen efter.

De tog udgangspunkt i Islev Taekwondo Klub, som har ambitioner om at blive bedre til at inddrage unge. Foreningens formand, Lene Werge, blev inviteret med for at fortælle om foreningens udfordringer og potentialer samt lytte med på udviklingsarbejdet.

Hensigten med at inddrage Islev Taekwondo Klub var at sikre overførbare bud til den virkelige verden. Det lykkedes i overvejende grad, siger Lene Werge.

»Hvis du spørger mig, om det var min fritid værd, er svaret ja. Det, jeg fik allermest ud af, var, at jeg fik bekræftet, at unge vil rigtig gerne, de vil gå rigtig langt og bruge lang tid på det. Og det driver dem mest, når de selv får lov.«

I hvor høj grad Islev Taekwondo Klub vil gøre brug af unge-gruppens anbefalinger på længere sigt afhænger af, hvordan valget falder ud til den i skrivende stund forstående generalforsamling. På sigt er drømmen, at generalforsamlingen bliver en klubdag. Det mest realistiske er små skridt og implementeringer hen ad vejen.

»I år bliver vores generalforsamling nok traditionel, men jeg tænker over, hvordan jeg gør beretningen mere levende,« siger Lene Werge.

Også for arrangørerne gav workshoppen interessante indsigter.

»Det var for eksempel lidt overraskende, at unge var meget motiveret af det formelle og højtidelige, mens flere af os "gamle" i kredsene af workshopdeltagere næsten ikke kunne få nok af nye og innovative løsninger. Konklusionen må være, at det er små ting, som skal ændres. Vigtige ting, men små ting,« siger Frederik Sperling, konsulent i DGI og en del af arrangørgruppen i DGI.

Se unges anbefalinger til fremtidens generalforsamling ■



## Unges anbefalinger til generalforsamlinger

### FØR:

- **Navnet**  
En generalforsamling er ofte en støvet fortælling. Medlemmerne er inviteret, men er måske knap klar over, at den foregår eller faktisk er til for deres skyld. Bestyrelsen kan starte med at ændre tonen og omtalen af generalforsamlingen. Medmindre det er skrevet i foreningens vedtægter, skal mødet ikke hedde en generalforsamling. Kald det i stedet præcis, hvad det er; "Årets vigtigste dag".

- **Måden at indkalde på**  
Det formelle: Alle medlemmer skal have nødvendig information i rette tid.

- Inviter en gruppe unge til at sørge for, at flere unge kommer med. Lad dem være op til gruppen, hvordan de tænker, det gøres bedst - prikke på holdene, SoMe-opslag e. lign.

- **Reel indflydelse**  
Sørg for, at unge på forhånd bliver prikket i forhold til at lave indkomne forslag, for at der på den måde er "reel indflydelse", som de kan forholde sig til på selve generalforsamlingen. Unge-råd, unge-udvalg. Det skal ske forud. Bestyrelsen kan gå til et ungdomshold og fortælle, hvad man ønsker, hvorfor man tænker på dem og få prikket de rette på skulderen.

### UNDER:

- **Socialt og hyggeligt**  
Sørg for, at det bliver en social begivenhed, hvor man får en oplevelse med hinanden. Gerne mad - og husk vegetarisk. Læg en aktivitet i forbindelse med generalforsamlingen. På den måde er der mulighed for at røre sig. Det skaber god stemning. Det kan være i forlængelse af eksisterende aktivitet, åben hal en time før generalforsamlingen osv.

- **Gør det festligt**  
Energisk, gemytligt og sjovt. Stemningen er vigtig. Dirigenten spiller en vigtig rolle.

- **Foreningens beretning**  
- i stedet for formandens beretning. Gør beretningen levende og inddragende ved at invitere foreningens medlemmer til at supplere fortællingen. Understøt med billeder og video fra aktiviteter, camps, stævner og turneringer fra årets gang.

- **Regnskab**  
Skal gøres let forståeligt. Undgå økonomisk sprogbrug. Gør det endnu lettere at forstå, hvis regnskabet understøttes af billeder, der visualiserer de omkostninger, foreningen har haft i løbet af året. Fremlæg gerne budget, det er nemlig handlingsrettet.

- **Involver og få folk med om bord**  
Unge vil gerne vælges til bestyrelsen, men har behov for en tydelig beskrivelse af, hvad der ligger i opgaven. Skab et trykt onboarding-forløb. Vær præcis på udbytte og forventning. Unge vil gerne vælges og ønsker at holde sig til gængse formater.

- **Evaluér på stedet**  
Afsæt tid til at få mødet evalueret. Vigtigt, at det er et meget kort spørgeskema, hvor det også er muligt at skrive forklaringer og kommentarer.

### EFTER:

- **Skab positiv FOMO** - Fear of missing out  
Skab "fomo" for dem, som ikke var med. Indsæt billeder og videoer i referatet. Skab en oplevelse af, hvordan det var at være med. Få evt. unge til at tage billeder. Referatet skal være attraktivt, let spiseligt og skrevet i levende sprog.

- **Sæt i gang nu**  
Sørg for hurtig opfølgning, hvis unge har meldt sig. Ellers vær meget tydelige på, hvornår og hvordan det sker. Unge har gang i så meget og så mange tilbud, at de hurtigt kan miste gejsten eller føle, at det ikke var reelt og ægte, hvad de bliver sat til. ■



# Er generalforsamlingen overhovedet vigtig?

Der findes omkring 100.000 forskellige foreninger i Danmark med langt flere medlemmer. Generalforsamlingen er borgernes mest direkte vej til hverdagsdemokratiet

**Sociolog:** Generalforsamling i en forening er faktisk mere inkluderende og demokratisk end folketingsvalget. Det er kun 5-6 procent af befolkningen, der er medlem af et politisk parti og dermed bestemmer, hvem der stiller op for det givne parti. Det er jo en langt større del af befolkningen, der er medlem af en eller anden forening, og derfor er det også hér, borgerne har mulighed for direkte indflydelse.»

Sådan siger Thomas P. Boje, som er professor i sociologi. Sammen med Bjarne Ibsen var han i 2006 forfatter til undersøgelsen "Frivillighed og nonprofit i Danmark." Dengang svarede 60 procent af foreninger, at det er et delvist eller stort problem, at for få medlemmer møder op til generalforsamlingen – specielt foreninger indenfor idræt, kultur og dans oplevede denne problematik.

Der findes ikke nyere tal på området, men tallene fra dengang er desværre stadig tendensen i dag, siger Thomas P. Boje.

## Væk demokratiet

Men kan medlemmerne ikke bare blive væk, hvis de synes, generalforsamlingerne er for kedelige?

»At deltage i foreningslivet er en god måde at lære at være medborger på. Her lærer man at være uenig, at tage ansvar og at være social. Derfor er det utrolig synd, at der kommer få mennesker til generalforsamlinger. Kort sagt kan man sige, at demokratiet er på vågeblus i mange foreninger.«

Thomas P. Boje peger på studier, der viser, at hvis man lader folk deltage i beslutningen om, hvad foreningens eller organisationens penge skal bruges på, er der langt flere, der deltager. Halleje og faste betalinger er selvfølgelig ikke til diskussion, men det giver i høj grad mening at give medlemmerne mere medbestemmelse over foreningens økonomi, i stedet for at det egenrådigt besluttes i bestyrelsen.

## Færre regler, mere sjov

Noget, der særligt kan få medlemmerne til at holde sig væk, er formaliteter og bureaukrati. Medlemmerne kan føle, at generalforsamlingen bliver en pligt, i stedet for noget de vil deltage i for deres fornøjelses og underholdnings skyld. Og når medlemmerne har været på arbejde hele dagen, så kræver det noget ekstra, før de har lyst til at bruge deres sparsomme fritid på at møde op i foreningen.

»Jeg vil ikke sige, at man skal blæse på reglerne, for vedtægterne skal selvfølgelig følges. Men der er faktisk gode muligheder for at gøre generalforsamlingen mere festlig og få

folk til at deltage, for eksempel ved at lægge det sammen med andre aktiviteter som musik, oplæsning eller spil.« ■

“**Demokratiet er på vågeblus i mange foreninger**”



## Tip til en spændende generalforsamling

**Tidspunktet:** Hvis I indkalder til tirsdag aften, får I ikke de grupper med, som har været på arbejde hele dagen, har små børn er dårligt gående. Prøv i stedet med søndag eftermiddag, hvor folk har fri.

**Indholdet:** Det trækker folk i foreningen, hvis I kombinerer generalforsamlingen med andre sjove aktiviteter, for eksempel et musikarrangement, et foredrag, en kammeratlig middag eller en diskussion.

**Formen:** Det behøver ikke afholdes i et mørkt kælderklublokale. Hvis det er midt på dagen, kan det lige så godt laves udendørs som en picnic eller et andet hyggeligt og lokalt sted.



Thomas P. Boje

Professor i sociologi, Roskilde Universitet  
Forsker i medborgerskab, civilsamfund og frivilligt arbejde

# Læs & lyt

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



## Bagsiden ved elitesport

Malte Tellerup kommer fra en "rigtig håndboldfamilie", som er rundet af holdånd, klubfølelse og gamle værdier - men for ham handler det om at vinde. Malte er en dygtig målmand, men da han som 17-årig står over for muligheden for en professionel karriere som håndboldspiller, smuldrer det hele mellem fingrene på ham. Nu, 10 år efter, kan han ikke slippe tanken om, hvad han kunne have drevet håndbolden til. "Mestrene" er en autobiografisk roman om de gode og dårlige sider ved at vokse op i et sportsmiljø, om familie, halkultur, vindermentalitet og om at være biseksuel i et maskulint domineret fællesskab.

*Mestrene af Malte Tellerup, Lindhardt og Ringhof, 2023, 250 sider, 270 kr.*



## Hjerne kassen gør dig klogere på skydning

Hvordan bliver du en god skytte? Hvad med sikkerheden? Og hvad gør skydning for din koncentrationsevne? De spørgsmål stiller Peter Lund Madsen i Hjerne kassen på P1, og svarene kommer fra Charlotte Jakobsen, der er skytte- og foreningskonsulent i DGI Fyn og har vundet talrige EM- og VM-medaljer. På fascinerende vis fortæller hun om, hvordan skytter træner det samme igen og igen og arbejder med det, de kalder bevidst intuition. Med i Hjerne kassen er også Kristian Petersen, 30 år og formand for Nyborg Skytteforening, der giver et personligt indblik i det særlige ved sporten og fællesskabet.

*Hjerne kassen på P1 med Peter Lund Madsen. DR Lyd Podcast. Sendt første gang 28. nov. 2023*



## I krydsfeltet mellem sport og politik

Med debatten om udelukkelse af russiske atleter ved sommerens OL i Paris og med Messi klædt i emirkåbe ved VM i fodbold i Qatar er spørgsmålet ikke, om sport og politik hænger sammen. Spørgsmålet er hvordan? Det dissekterer podcasten Sport og modpolitik med kirurgisk præcision i fem afsnit, der sætter spot på international idrætspolitik. Professor Hans Bonde er ophavsmand til serien og også bannerfører for at vi skal blive bedre til at vurdere, hvornår det er ok at politisere.

*Sport og modpolitik, fem afsnit fra Københavns Universitet. Vært og idémand: Hans Bonde. Find podcasten der, hvor du henter din podcast*



## Bestyrelsesarbejde i foreninger

Savner du svar på spørgsmål om bestyrelsesarbejde – store som små, så finder du dem med stor sandsynlighed i bogen Bestyrelsesarbejde i foreninger og selvejende organisationer. Grundbogen er både udførlig, velskrevet og nem at forstå. Den giver ikke blot svar på hverdagens spørgsmål om bestyrelsens ansvar, opgaver, sammensætning og roller. Den giver også indsigt i fonds- og foreningsbestyrelses opgave med at sætte retning, udarbejde strategi, og forfatteren beskriver desuden et forandringsredskab som kan medvirke til at lykkes med strategien.

*Bestyrelsesarbejde i foreninger og selvejende organisationer - en grundbog, af Jon Thorlacius Krog, Forlaget Civil, 2023, 328 sider, 300 kr.*



## Serie for børn og barnlige sjæle

Et nederlag på 31-0 vil i mange tilfælde være anledning til at sætte spørgsmålstegn ved, hvor sjovt det egentlig er at spille fodbold. Sådan er det også i Bækager Boldklub. Lige indtil klubbens altmuligmand og nye træner overbeviser holdet om, at holdet har en unik chance, for ingen andre vil fortsætte med at spille efter et nederlag på 31-0. Serien om Bækager Boldklub handler lidt om fodbold, men mest om venskab, loyalitet og positiv psykologi. Bøgerne er sjove, letlæselige, og budskabet varmt. Der findes ikke taberhold. Kun hold, der ikke har prøvet at vinde endnu.

*Bækager Boldklub af Jesper Roos Jacobsen og Ole Sønnichsen, Carlsen, 2018, 5 bind af ca. 130 sider med illustrationer af Lasse Becker Weinrich*

Kontakt Ji sport og få et godt tilbud!



**26.900,-**  
TILBUD

### Taishan FIG springbord

E12-570 FIG Approved konkurrence springbord. H: 120 cm. B: 95 cm.  
H: 115-135 cm. V: 180 kg. .... 45.800,-  
TILBUD ..... **26.900,-**



Kontakt Ji sport og få et godt tilbud ved flere stk. eller få tilbud i andre farver og størrelser!

**12.900,-**  
TILBUD

### Flexifilt letvægslullemadras

E40-114-2 Slidstærk måtte.  
L: 14 m. B: 2 m. H: 3,4 cm. .... 15.900,-  
TILBUD ..... **12.900,-**



**4.300,-**  
TILBUD

### Combi-plint i 3 dele

E40-200 Europæisk produceret 3-delt plint. Str. H: 105 cm. L: 130 cm.  
B: 80/45 cm. .... 6.800,-  
TILBUD ..... **4.300,-**

## Betaler DIN forening for meget for jeres sportsudstyr?



**8.900,-**  
V/4 STK.

### Fodboldmål 8-mands

8-mandsmål i 100/120 mm. aluminiumsprofil. Leveres med netkroge. Str. 500 x 200 cm. D: 80/200 cm.  
AS01-346 Standard ..... 14.900,-  
AS01-340 Fuldsvejset ..... 15.900,-  
TILBUD ..... pr. stk. **9.900,-**  
TILBUD V/4 STK. .... pr. stk. **8.900,-**



**9.900,-**  
V/4 STK.

### Fuldsvejset 8-mandsmål med hjul

AS01-344 Fuldsvejset 8-mandsmål i 100/120 mm. aluminiumsprofil. Leveres med påsvejste transporthjul og netkroge. Str. 500 x 200 cm. D: 80/200 cm. .... 16.900,-  
TILBUD ..... pr. stk. **10.900,-**  
TILBUD V/4 STK. .... pr. stk. **9.900,-**



**28.900,-**  
TILBUD

### Airtrack Pro

C40-887-5 Super Track Plus er det bedste indenfor springbaner med luft. Str. L: 15 m. B: 2,8 m. H: 30 cm. .... 43.900,-  
TILBUD ..... **28.900,-**



**18.900,-**  
TILBUD

### Kæmpe airkile pakke

E40-862-PK Pakke bestående af stor airkile med airfloortop. Leveres med blæser og velcrobånd for montering. Str. L: 500 cm. B: 200 cm. H: 100/20 cm. .... 46.250,-  
TILBUD ..... **18.900,-**



**2.390,-**  
TILBUD

### Boldvogn med hjul til 20 bolde

Vogn til 20 str. 5 fodbolde. Str. H: 115 cm. B: 52 cm. L: 52 cm. V: 6,6 kg.  
E13-684-F Med faste hjul ..... 3.990,-  
E13-684-R Med aftagelige hjul ..... 3.990,-  
E13-684 Uden hjul ..... 3.300,-  
TILBUD FRIT VALG ..... **2.390,-**



Få jeres sponsors logo på fra kr. 480,- pr. logo

### Oppustelig fodboldbane

E10-810 Slidstærk oppustelig fodboldbane. Leveres inkl. pumpe. Str. 20 x 10 m. .... 22.900,-  
TILBUD ..... **13.900,-**

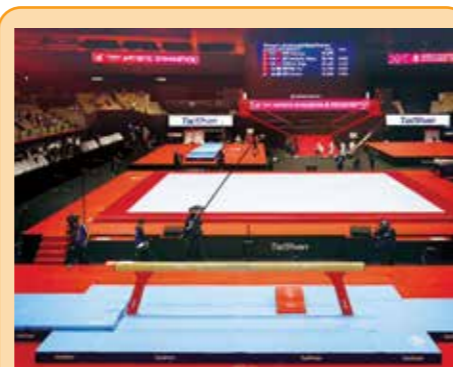
**13.900,-**  
TILBUD



### Blokmodulsæt nr. 16

C40-779 Bestående af 13 skummoduler. 6 stk. U-elementer, 2 stk. bjælker, 1 stk. cylinder, 1 stk. kile, 1 stk. trappe og 2 stk. måtter. .... 15.170,-  
TILBUD ..... **8.900,-**

**8.900,-**  
TILBUD



KONTAKT JI SPORT OF FÅ TILBUD PÅ ALT TIL GYMNASTIK FRA GYMNASTIKBOLDE TIL FIBERBANER, STOR TRAMPOLINER M.V.

Vi leverer alt fra træningsudstyr til FIG godkendte produkter der anvendes ved OL

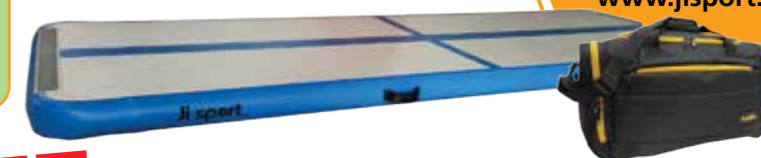


SE VORES NYE KLUBKATALOG IDRÆT TIL ALLE PÅ WWW.JISPORT.DK

Her kan I også se vores store 528 siders hovedkatalog.

Ji sport ER DIN SPORTSBUTIK FOR STORE OG SMÅ REKVISITTER Besøg www.jisport.dk eller kom og se vores showroom, hvor I kan se alt fra bolde til mål og skumredskaber.

SE OGSÅ GRATIS GAVER ved køb fra mere end kr. 500,- ex. moms. Se betingelser på www.jisport.dk





“

Når folk øger deres motions-træning, har de en tendens til at gå eller cykle mindre i det daglige

Julie Marvel Mansfeldt



# Øget træning kan gøre dig doven

Mere motionstræning får mange af os til at skære ned på den almindelige dagligdagsaktivitet

**K**an du nikke genkendende til følelsen af, at du efter en hård træning synes, at du fortjener at tage bilen i stedet for cyklen – eller elevatoren i stedet for trappen? Så er du ikke alene. To ud af tre skærer ned på dagligdagsaktiviteterne ved øget træning, viser et metastudie fra Københavns Universitet.

»Vi har fundet frem til, at når folk øger deres motionstræning, har de en tendens til at kompensere for deres øgede træning ved eksempelvis at gå eller cykle mindre,« siger Julie Marvel Mansfeldt, der står bag studiet og er kandidatstuderende ved Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet.

Jo højere intensitet træningen har, desto større bliver andelen, der kompenserer og altså vælger cykelturen eller turen op ad trapperne fra.

#### Alt tæller i energi-regnestykket

Særligt ved vægttab er det vigtigt, at man har hele sit samlede energiforbrug for øje – ikke kun træning, men også gåturen ned at handle eller turen op ad trapperne.

Selvom det måske ikke er en hård og udfordrende aktivitet, er det alligevel noget, der forbruger af ens energidepoter og er med i hele regnestykket.

»Hvis du er vant til at cykle på arbejde hver dag, men så starter på et nyt løbeprogram, hvor du skal løbe tre gange om ugen, og derfor dropper at cykle – så mister du det energiforbrug, som du ellers normalt har i din dagligdag,« siger Julie Marvel Mansfeldt.

#### Hvis det er sjovt at træne, spiser du mindre

Et af studierne viste, at man spiser mindre, hvis man godt kan lide den træningsform, man dyrker, i forhold til dem, der havde negative associationer til den træningsform, de dyrkede. Personerne, der havde det sjovt med at træne, opnåede derfor et større vægttab.

»Hvis man for eksempel ikke kan lide at svømme og er blevet sat på et svømmeprogram, kan tendensen være, at man spiser mere grundet for eksempel selvmedlidenhed, fordi man måske tænker 'det er også synd for mig – jeg har fortjent lidt ekstra mad nu'.

#### Faktaboks

Metastudiet er en systematisk gennemgang af 24 forskningsstudier, der alle beskriver niveauet af folks fysiske aktiviteter i dagligdagen før og under forsøg med forskellige træningsprogrammer. I 67% af studierne skærer folk ned på de fysiske aktiviteter i deres dagligdag som kompensation for mere motionstræning.

om at finde en træningsform, som man faktisk er glad for, hvor man ikke har brug for at kompensere med mindre dagligdagsaktivitet eller mere mad,« siger Julie Marvel Mansfeldt.

Ifølge Julie Marvel Mansfeldt er pointen, at man altså ikke nødvendigvis skal vælge den hårdeste træningsform, hvis man ikke synes om den, for så ender man typisk med enten at kompensere for det i forhold dagligdagsaktivitet eller mere mad – eller helt at falde fra træningen efter kort tid. Det vigtigste er, at man finder en træningsform, man selv synes er sjov.

»Og så håber jeg også, at man særligt i vægttabsforløb fremover vil huske, at det ikke kun handler om træning og spisevaner, men også om dagligdagsaktivitet. Det tæller med i hele regnestykket med ens energibalance,« siger Julie Marvel Mansfeldt. ■

## Spørg

Hos DGI's foreningsrådgivere kan bestyrelsesmedlemmer, trænere og instruktører få svar på spørgsmål, der opstår i jeres forening i hverdagens trummerum, drift og rutiner.

Send dit spørgsmål til: [udspil@dgi.dk](mailto:udspil@dgi.dk)

## Kontingentfri

**Irene Lindemann, HASA, spørger:**  
Kan bestyrelsen alene vedtage, at bestyrelsen og visse medlemmer i foreningen fritages for kontingent?

**Steen F. Andersen, DGI's advokat:**  
Hvis kontingentfastsættelse er et generalforsamlingsanliggende, hvad det også er hos jer, må det antages, at det kræve enten en stillingtagen på generalforsamlingen eller en bemyndigelse fra generalforsamlingen, hvis bestyrelsen skal være fritaget for kontingent. Det samme gælder andre generelle undtagelser.

Derimod må bestyrelsen anses for berettiget til at tage stilling til en individuel fritagelse for kontingentbetaling, f.eks. et medlem, der af sociale årsager eller lignende, ikke har penge til at betale kontingent.

Se flere emner på [dgi.dk/foreningsraadgivning](https://dgi.dk/foreningsraadgivning)

# Ny app og point letter opgavefordeling

Bestyrelsen har udviklet appen, Hjertet, som samler store og små frivillige tjanser i volleyballklubben.

**A**mager Volleyball Klub har cirka 300 medlemmer, men vi har de seneste år kæmpet med at få de frivillige opgaver klaret. Vi måtte nedlægge vores underudvalg, og vi oplevede, at det frivillige arbejde var samlet på meget få hænder – og at vi som bestyrelse skulle bruge mange kræfter på at prikke andre på skulderen. «Sådan fortæller Pau Lund-Larsen, formand for Amager Volleyball Klub, der er gået en anden vej for at engagere i princippet samtlige medlemmer i klubbens opgaver. De har indført et frivillighedsbidrag, som alle medlemmer skal betale, medmindre de har optjent nok frivillighedspoint til, at man kan betale med dem.

»Nu har vi gentænkt opgavefordelingen og bygger det op, så man kan byde ind med præcis det, man har tid, lyst og kompetencer til,« fortæller formanden, som har været ansvarlig for udviklingen af både koncept og app.

### Frivillige er foreningens hjerte

Pau Lund-Larsen udvikler it-systemer til hverdag, og han har sammen med et par andre designet appen Hjertet, hvor alle klubbens frivillige opgaver bliver udbudt, registreret og kategoriseret. Også alle de små og store opgaver, som bestyrelsesmedlemmerne klarer og altid har klaret.

»Vi har kaldt den Hjertet, fordi det virkelig er foreningens hjerte. Det er det, som får foreningen til at fungere – giver den liv,« forklarer Pau Lund-Larsen.

Alle frivillige opgaver giver et vist antal "herteslag", afhængig af hvor stor og krævede opgaven er. Medlemmerne optjener altså herteslag ved at klare opgaver i foreningen.

Når der skal betales kontingent, skal alle medlemmer også betale et frivilligbidrag på 300 kroner, medmindre de har optjent mere

end 50 herteslag. Så kan man afdrage sit frivilligbidrag med dem. For eksempel kan man få 50 herteslag ved at være frivillig ved to dags-stævner og ved at tage praktiske eller administrative opgaver igennem sæsonen.

»Det er også helt ok, hvis man ikke har overskud til det. Så kan man betale bidraget og ikke føle sig forpligtet til noget – eller føle, at ens barn kører på frihjul. De penge, som vi får ind gennem bidraget, kan vi bruge til at få løst nogle af de opgaver, som er svære at afsætte,« forklarer Pau Lund-Larsen.

Det er første sæson, appen er fuldt udrullet, og de ændrer hele tiden i detaljer, men forventer at kunne dele den med andre foreninger fra starten af 2024.

»Vi vil rigtig gerne dele appen og konceptet med andre klubber, men vi vil gerne have fundet de fleste begynderfejl først. « fortæller Pau Lund-Larsen.

Pau Lund-Larsen håber, at app og koncept kan lære flere at være foreningsmennesker og forstå, hvor fint det er at være fælles om at få en forening til at blive god. For det kan ingen bestyrelse klare alene. Til gengæld kan man nå virkelig langt, når mange giver en hånd med. ■



### Foreningens Hjerte

- Medlemmer skal ud over kontingent betale 300 kr. i frivilligbidrag
- Har man i en sæson optjent mere end 50 point eller herteslag, ved at tage opgaver, kan man betale frivillighedsbidraget med dem
- Se appen på [amagervolley.dk/](https://amagervolley.dk/) frivillig

# Udspænding – virker det?

Svaret er ja, men udspænding virker ikke nødvendigvis på det, vi tidligere har lært

Vores panel med eksperter svarer på spørgsmål om krop og sundhed:

Send dit spørgsmål til [udspil@dgi.dk](mailto:udspil@dgi.dk)

Du kan læse den fulde statusartikel på: [dansksporstmecidin.dk](https://dansksporstmecidin.dk)



Henning Engberg

Fysioterapeut. Fysisk træner på Gymnastikefterskolen Stevn. Tilknyttet DGI Verdensholdets Health Team.

**U**dspænding har været brugt i mange år, særligt i forbindelse med idrætsaktiviteter til at fremme restitution og forebygge skader. Gennem tiden har effekten af udspænding været diskuteret, og der har været mange hypoteser og myter om udspændingens effekter og virkningsmekanismer. En statusartikel fra 2023 har samlet op på den nyeste viden på området, og konklusionen er at, ja – udspænding virker, men ikke nødvendigvis på det, du tidligere har lært.

### Udspænding og bevægelighed

Forskningen viser tydeligt, at leddene bliver mere bevægelige umiddelbart efter udspænding. Faktisk kan der påvises en øget ledbevægelighed i op til 30-90 minutter efter udspænding. Efter 4 ugers regelmæssig udspænding vil man se en vedvarende effekt på ledbevægeligheden, særligt hvis du spænder ud mere end 4 gange om ugen.

For at opnå en effekt er det vigtigt, at du holder det enkelte stræk i mere end 10 sekunder. Efter 30 sekunder ses der dog ikke yderligere effekt. Den største effekt får du derfor ved at holde et stræk i 30 sekunder og gentage strækket flere gange.

Hvorfor udspænding virker, er forskningen ikke helt klar på endnu. Der er ikke noget, der tyder på, at musklerne bliver længere af udspænding. Det tyder i højere grad på, at vi gennem udspænding kan tolerere et større stræk, før det føles ubehageligt.

### Er udspænding skadesforebyggende?

Selvom udspænding ofte har været en fast del af idrætsaktiviteter med det formål at reducere skadesrisiko, tyder forskningen ikke på, at udspænding har en generel skadesreducerende effekt.

Det tyder dog på, at statisk udspænding før idrætsaktiviteter, der involverer løb/sprint og

hurtige retningsskift, kan have en skadesforebyggende effekt på muskelfiberskader i benenes muskulatur. Men opvarmning og styrketræning er med al sandsynlighed vigtigere komponenter, når det handler om at undgå skader.

### Fysiologiske effekter

Modsat hvad du måske tidligere har hørt, er der ikke noget, der tyder på, at udspænding kan reducere den ømhed, du mærker i kroppen dagene efter en hård træning. Man kan altså ikke strække sig mindre øm efter træning. Faktisk tyder noget på, at strækker du for hårdt ud, kan du blive mere øm dagen efter. Statisk udspænding har derimod en smertedæmpende effekt generelt og kan derfor bruges til at lindre smerter i kroppen. Nyere forskning viser desuden, at statisk udspænding kan være med til at sænke både blodtryk og hvilepuls.

Der er altså bevis for at udspænding virker – særligt hvis formålet er at gøre leddene mere bevægelige. Derudover kan der være positive effekter at hente i forhold til at lindre smerter, sænke blodtryk og hvilepuls. Der er derfor ikke grund til at droppe udspænding, hvis du synes, det føles rart. ■



### Udspænding i praksis

- Udspænd til oplevelsen af stræk/stramhed
- Hold strækket i ca. 30 sekunder
- Gentag 2-3 gange
- Stræk ud 4 eller flere gange om ugen for maksimal vedvarende effekt



# Fra havespil til turnerings-spil til...

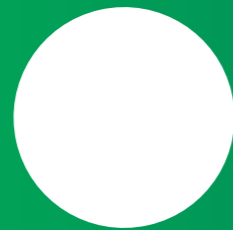
På 60 år har krocket bredt sig som turnerings-spil i visse lokalområder med ildsjæles ihærdige indsats

**1960'erne:** Krocket i organiseret form udspringer i Ribe-området. Inden da har krocket været et havespil. Varde og Esbjerg og egnen deromkring bliver højborg for krocket. På et tidspunkt er der 33 krocketklubber. Turneringer samler op til 195 hold med fire spillere på hvert hold.

**Slutningen af 1980'erne:** Lokale regelforskelle sammenskrives til et landsdækkende regelsæt.

**1990:** Krocket er prøveaktivitet ved landsstævnet i Horsens. Camping-stævner udbredes: spillere fra hele landet mødes, danner ring med campingvogne, spiller krocket fra morgen til aften og socialiserer i cirklen.

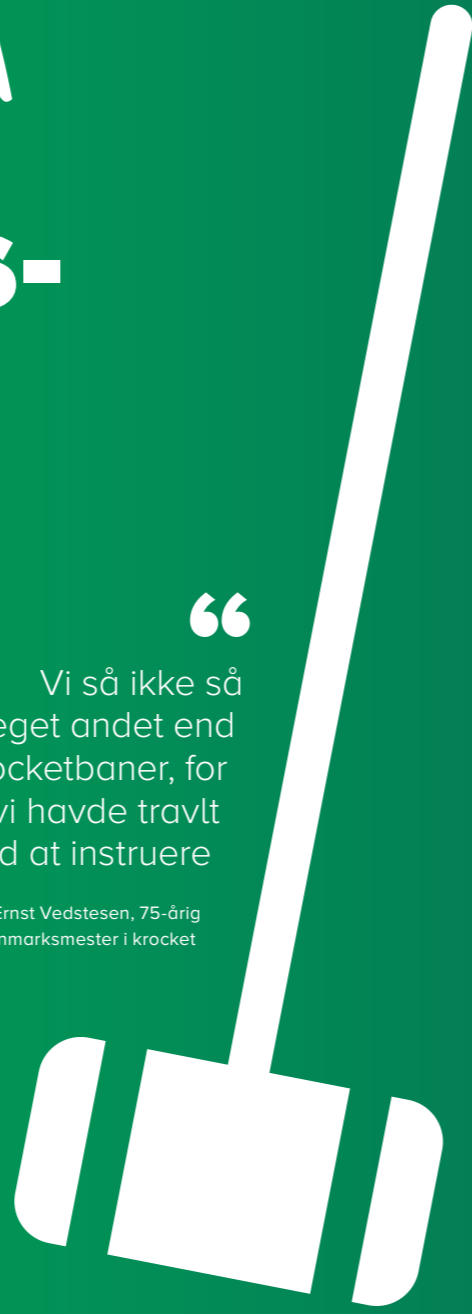
**Omkring år 2000:** Krocket-Karavanen, en bil med to par, kører landet rundt og lærer spillet fra sig i klubber for at udbrede spillet. ■



“

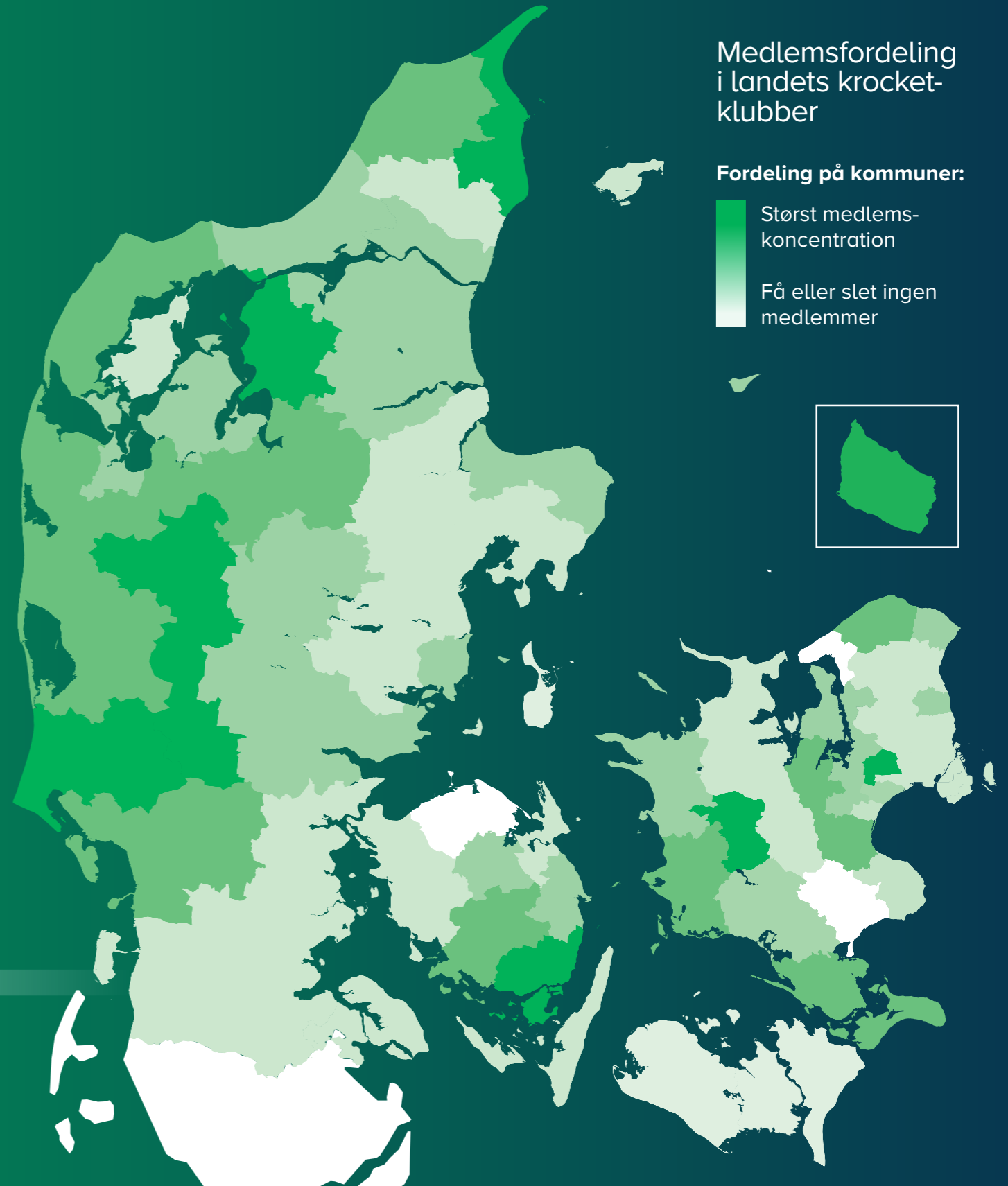
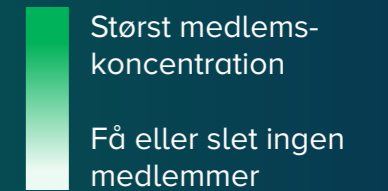
Vi så ikke så meget andet end krocketbaner, for vi havde travlt med at instruere

Ernst Vedstesen, 75-årig  
Danmarksleder i krocket



Medlemsfordeling i landets krocketklubber

Fordeling på kommuner:



Scan QR-koden og se hele Erns Vedstesens historie her



# Fællesskab og sved på panden

Masser af tilbud til børnene, men ingen til mor – det skulle der laves om på. En times træning hver anden uge og ingen forudsætninger fik 120 kvinder med på nyt MORTion-hold

'Pump up the jam' brager ud af højtalerne i hallen ved Lyshøjskolen i Kolding. Ude på gulvet løber knap 70 damer rundt og giver hinanden highfives og kravler gennem benene på hinanden. Selvom musikken er høj, kan man stadig høre, hvor mange der griner og hyggesnakker imens.

»I skal lige høre efter nu, damer, ellers bliver I løbet ned lige om lidt.« lyder det fra træner Line Hahn, sagt med største smil, da hun skal introducere næste øvelse.

Historien om træner Line Hahn og alle damerne på gulvet er en vaskekægte succeshistorie. Et hold, der startede som et event med så stor opbakning, at det blev til to events mere, og derefter et fast hold, der efter et kvarter med åbent for tilmelding havde over 30 på venteliste.

»Det var fuldstændig vildt. Lige pludselig var der damer, der skrev til mig, at de kunne se, de var på ventelister, fordi holdet var lukket. Og der var klokken nok kvart

over 12, og tilmeldingen var åbnet kl. 12.« fortæller Line Hahn.

Der endte med at blive åbnet for dem på ventelisterne, og det resulterede i, at der i alt er 120 damer på holdet MORTion i Nørre Bjert Strandhuse Idrætsforening – og det er første sæson, at holdet eksisterer.

#### Fra event til hold

Line Hahn er med i foreningens gymnastikudvalg og var i noget tid blevet prikket på skulderen af de andre i udvalget, om ikke hun ville lave et damehold. Foreningen har masser af børnehold, men har ikke før haft tilbud til mødre og kvinder. Efter lidt tid og overvejelser gik Line med til, at hun kunne lave en slags tester for at se, om der overhovedet var interesse for det.

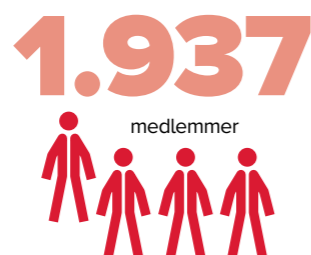
»Jeg satte et event op, som egentlig bare blev delt på vores Facebook-gruppe her i lokalområdet. Beskrivelsen var, at hvis man havde lyst til at få sved på panden, ▶



#### HER ER VI



#### SÅ MANGE ER VI



#### LØSNINGEN

Ingen forudsætninger for at kunne gå på holdet



Line Hahn er selv en erfaren gymnast og har været gymnastiktræner i mange år, men det er vigtigt for hende, at træningen lægger op til, at alle kan være med

lave en times motion og drikke en øl bagefter, så var man velkommen i hallen den dag i en times tid – og man skulle ikke have forudsætninger for gymnastisk, men det var heller ikke et fitnesshold. Og så kom der 94 kvinder,« fortæller Line Hahn.

Den store opbakning gjorde, at Line lavede to events mere, hvor der også kom omkring 80 damer. Det gav hende troen på, at et fast hold kunne blive til noget. De tre events lå op til sommerferien sidste år. Ved sæsonstart efter ferien blev holdet oprettet og væltede hjemmesiden ved tilmeldingen.

Holdet har nu eksisteret i lidt over en halv sæson. Aldersspredningen på holdet er lidt over 30 år fra den yngste på 29 til den ældste på 61. Fælles for alle er, at de elsker at bevæge sig og være fælles om det – og det er tydeligt at mærke kvindernes begejstring. De kan ikke lade være med at rocke med til musikken mellem øvelserne, og hvis de laver en lille fejl, griner de af det.

#### Alle kan være med

Da Line startede holdet op, havde hun stort fokus på, at man ikke skulle have nogle forudsætninger udover lusten til at bevæge sig. Til træningerne laver hun masser af små simple sammensætninger til musik, hvor

øvelserne gennemgås langsomt og gentages mange gange. Og så minder hun tit damerne om, at »det er lige meget, hvilken side I gør det til, vi prøver bare.«

Netop dét, at der ikke er forudsætninger for at være med, ved Line også er grunden til, at holdet er blevet så populært.

»Det var vigtigt for mig, at jeg vidste, at jeg kunne prikke til mødrene i min drengs klasse og dem, vi bor på vej med, og sige 'det her er et motionshold, og du skal bare have lyst til at være sammen med andre og lusten til at svede'. Det var ligesom basen for holdet, og så var der ikke forventninger om, at man skulle kunne alt muligt for at være med. Det tror jeg virkelig har været en af grundene til, at det er lykkedes,« siger Line Hahn.

Samtidig passer rammerne for holdet godt til mor-livet med en times træning hver anden uge efter puttetid, så dem med små børn også kan være med. 29-årige Tina Clausen er mor til to små børn og især glad

for træningstiderne.

»Det er meget overskueligt, fordi det ligger på et godt tidspunkt og kun en time hver anden uge. Og så er det bare fedt, at vi alle kan være med uanset niveau. Line er god til at gøre, så vi får øvelserne godt ind, og så har hun en god energi, der smitter,« siger Tina Clausen.

Selvom holdet hedder MORTion, er der dog ikke krav om, at man skal være mor for at gå på holdet.

»Jeg tror bare, at navnet MORTion sætter barren lidt ned. Du kan bare komme som du er, du skal ikke være i super duper form – du kan bare komme med din helt almindelige morkrop,« siger Line Hahn.

#### Netværk er vigtigt

Et af kriterierne for holdet er det sociale efter træningen med henblik på at skabe et netværk. Hver træning slutes af med fælles hygge, for eksempel en leg eller en quiz. For Line var målet med holdet blandt andet, at jo flere man kan lære at kende i sit

“  
Det er meget overskueligt, fordi det ligger på et godt tidspunkt og kun er hver anden uge i en time

Tina Clausen



38-årige Kathrine Juul Faudel sætter stor pris på at lære en masse nye kvinder fra lokalområdet at kende gennem holdet

## Gode råd til at skabe et succesfuldt damehold

### Ingen forudsætninger for at gå på holdet

Træningen skal være let at gå til – simple øvelser, god musik og højt tempo er vejen frem

### Træn en time hver anden uge efter puttetid

Skab uforpligtende rammer, hvor man ikke behøver at melde fra til træningen, hvis der kommer sygdom eller andet i vejen

### Fokus på hygge under og efter træning

Der skal sved på panden, men der skal også være plads til, en lille sludder med de andre – og særligt efter træningen kan der lægges op til at hygge sammen

### Hiv fat i alle, du kender

Damerne på vejen, pigerne fra mødregruppen, de andre mødre fra klassen. Skriv i de lokale Facebook-grupper. Tag et par veninder med og kom af sted

nærområde, jo bedre.

»Jo mere hyggesnak, der kunne være i hallen til træningen, jo federe – og så er det pludselig også meget hyggeligere at møde en af de andre nede i Rema eller på skolen. Så det har klart også været motivationen at få skabt et netværk blandt kvinderne,« siger Line Hahn.

Og damerne på holdet har ikke travlt med at skulle hjem efter træning, tværtimod.

»Jeg har i hvert fald haft et par stykker, der har nævnt, at de har været tilflyttere, og at holdet har gjort, at de har lært et par stykker fra vejen at kende. Det, synes jeg virkelig, er fedt,« siger Line.

For 38-årige Kathrine Juul Faudel, er det netop fællesskabet, hun udpeger som noget af det bedste ved holdet. Blandt andet har nogle af kvinderne på holdet arrangeret en julefrokost, og hver anden tirsdag, når der ikke

er træning, er der begyndt at være nogen, der tager initiativ til eksempelvis yoga-træning.

»Det er mega fedt at få det her netværk af kvinder fra lokalområdet i alle aldre, som man pludselig har noget tilfælles med. Line har også en evne til at udfordre os og rykke vores grænser på den gode måde, hvor vi løber rundt og laver armkrog og kravler mellem benene på hinanden og bare har det vildt sjovt imens.«

Tilbage i hallen bliver aftenens sidste energi brændt af med en omgang styrke og løb, så alle er sikret sved på panden. Line kigger med et smil ud på damerne, der kæmper.

»At se så mange glade damer dyrke motion sammen – det, synes jeg, er sindssygt fedt. Så jeg tænker da klart, at der er et hold igen til næste år.« ■



# Lille forening viser vejen for foreningsdrevet padel

Et skridtsikkert driftsbudget og frivilligt knofedt for millioner sikrede kommunal støtte til indendørs padel i Mørkøv IF. Nu flokkes medlemmerne om banerne, og ventelisten er lang

**H**ellere lille og vågen end stor og doven. Så er der nemlig kortere vej fra tanke til handling. Hvis bestyrelserne i Mørkøv IF og Mørkøv Hallen tænker sådan om sig selv, så er det ikke helt uden grund. For førnævnte ord-sprog indrammer fint den tilgang, der har sikret den vestsjællandske landsby Mørkøv sit eget indendørs padelcenter.

Mens andre og større aktører i Holbæk Kommune har famlet efter en plan og økonomi, der kunne få dem med på padelbølgen med indendørsbaner, var Mørkøvs idrætsforening og den selvejende hal anderledes hurtige og driftige til at lave et budget og indsamle fondsmidler, der først sikrede idrætsforeningen to udendørsbaner og senest tre baner indendørs. Og resultatet af deres arbejde kan aflæses direkte i medlemstallet.

I 2020, året inden de to udendørs padelbaner blev indviet, var foreningens samlede medlemstal 478. Ved udgangen af 2022, det første fulde år med udendørs padel, var tallet vokset til 640. Og tallet for 2023 – hvor de tre indendørs baner er blevet opført – bliver formentlig endnu højere. For padel er blevet vildt populært, og medlemmerne kommer kørende langvejs fra, fortæller Lars Mortensen, der har været padelansvarlig i Mørkøv IF frem til udgangen af 2023.

»Vi er vokset fra 0 til 225 medlemmer på de to et halvt år, hvor vi har haft vores padelbaner. Efter vi har fået vores indendørsbaner, kommer folk også kørende fra Holbæk og Kalundborg. Padel er virkelig ved at blive en folkesport, det kan vi se på vores medlemmers profil. Det er unge som gamle, mænd som kvinder, der spiller. Det er helt vildt så stort, det er blevet. Og vi har været heldige – og dygtige – til at komme med på bølgen,« siger han.

#### Selvgjort er velgjort

For Mørkøv IF og Mørkøv Hallen startede rejsen i 2020, hvor hallens daglige leder Peter Mørk fik 200.000 kroner af Holbæk Kommune til at etablere udendørs padelbaner. Resten af midlerne til to baner – i alt 1,5 million kroner – måtte hallen og foreningen selv skaffe.

Men Peter Mørk kunne se muligheden for sig. Han var – og er – ivrig padelspiller, men måtte køre udenbys for at kunne spille. Så da muligheden opstod, var han hurtig til at overbevise hallens formand, Casper Larsen, og foreningens formand for ketsjersport, Paw Mortensen, om planerne. Sammen med Lars Mortensen har de fire udgjort en arbejdsgruppe, der har sikret alt fra byggetilladelser, lån og fondsbevillinger.

Til udendørsbanerne skaffede de fondsbevillinger for næsten 400.000 kroner. Men selv med kommunens bevilling var der stadig et stykke vej til de halvanden million. Derfor trak arbejdsgruppen på foreningens netværk, som har været altafgørende for opførelsen af padelbanerne.

»Fordelen ved at bo i et lille lokalsamfund er, at folk er vilde med at komme og hjælpe, når de bliver bedt om det. Men man skal turde række ud efter hjælp og sige 'det bliver ikke til noget uden jer'. Og det har vi gjort i stor stil,« siger ketsjerformand Paw Mortensen.

Lokale ildsjæle hjalp med at stille maskiner og mandskab til rådighed, så gravearbejdet kunne klares med frivillig hjælp. Det

betød, at en halv million kroner af anlægsarbejdet på udendørsbanerne kunne skæres væk.

»Alt, hvad vi kunne og måtte lave selv, har vi gjort selv. Vi har været så heldige, at en god ven af foreningen i kraft af sit arbejde havde adgang til store entreprenørmaskiner, og han kunne også skaffe mandskab til at køre dem. Uden ham havde det aldrig kunne lade sig gøre at opføre hverken udendørsbanerne eller senere indendørsbanerne,« siger Lars Mortensen.

#### Succes gav mod på mere

I marts 2021 stod den første udendørs padelbane klar, og i juli kunne foreningen indvie den anden. Allerede da havde de 200 nye medlemmer, der alle sammen ville spille padel. Og det gav hurtigt mod på mere.

»Vi kunne mærke, at der var potentiale til mere, for når der var blæsevejr eller frost og sne, kørte medlemmer til andre byer for at spille indendørs. Så vi

drømte ret hurtigt om at få vores egne indendørsbaner,« siger Paw Mortensen.

Hal-leder Peter Mørk gik i gang igen, og lavede en ansøgning til Salling Fondene, der gav tilsagn om 250.000 kroner. Men bevillingen udløb med udgangen af 2022, og ▶

“

Man skal turde række ud efter hjælp og sige 'det bliver ikke til noget uden jer'. Og det har vi gjort i stor stil

Paw Mortensen



Først sikrede Mørkøv IF sig to udendørs padelbaner, og i juli 2023 kunne foreningen indvie tre indendørs padelbaner



## Johanne har greb om problemerne

Foto: Bo Nymann.

På fem år har Holbæk Klatreklub løftet medlemstallet fra 220 til 504. Et af medlemmerne er Johanne Holm Kristensen, der her er på vej op af klatrevæggen med reb og sele.

Klubben praktiserer to former for klatring; bouldering og rebklatring. Begge former bruger de farvede greb, som angiver ruterne på klatrevæggen. Ruten kaldes et 'problem', fordi bevægelsessekvensen skal løses. Problemer består af relativ få og hårde, tekniske bevægelser. I bouldering klatrer man ofte i 3-4 meters højde, kun med en madras som faldunderlag. Rebklatring foregår i større højder med reb og sele, hvor man bliver sikret af en makker. ■



Halleleder Peter Mørk slog til, da muligheden for at opføre to udendørs padelbaner opstod. Han har sammen med padelansvarlig Lars Mortensen udgjort en væsentlig del af arbejdsgruppen bag Mørkøv IFs padeleventyr

“

Padel er virkelig ved at blive en folkesport, det kan vi se på vores medlemmers profil. Det er unge som gamle, mænd som kvinder, der spiller

Lars Mortensen

derfor skulle arbejdsgruppen arbejde hurtigt.

De lokale ildsjæle bakkede igen op og ville hjælpe med gravearbejdet til selve padelhallen – et enormt entreprenørarbejde, som ellers ville have kostet en million kroner. Mørkøv IF fandt selv 150.000 kroner i klubkassen, og sammen med sponsorater fra lokale virksomheder og medlemskontingenter solgt på forhånd skræbede foreningen i alt en halv million sammen udover et lån på 2,1 millioner. Men foreningen og hallen havde brug for et kommunalt tilskud.

**Prikkede til politikere**

»Vi søgte kommunen om 3,4 millioner i vores projektudkast ud af et samlet budget på 7,5 millioner kroner. I ansøgningen skrev vi, at vi selv ville sørge for driften i samarbejde med hallen – altså uden lokaletilskud.

Og det tror jeg var afgørende for kommunen. På den måde blev det en éngangsudgift for dem,« siger Lars Mortensen.

Vejen til bevillingen var dog ikke uden bump. Flere gange blev ansøgningen til kommunen rykket fra ét udvalgsmøde til et andet. Men når man er en mindre forening, godt 15 kilometer sydvest for kommunens hovedby Holbæk, må man arbejde lidt hårdere og larme lidt for at gøre opmærksom på sig selv. Og det er netop, hvad foreningen og hallen gjorde hos lokale politikere.

»Vi havde blandt andet kultur- og fritidsudvalgsformanden med til åbningen af udendørsbanerne. Allerede dengang sagde vi, at vi havde flere jern i ilden, og når man beviser, at man lokalt kan skaffe midlerne og selv sætter hånden på kogepladen, tror jeg det giver mere maverov hos både forvaltning

+



Foreningen lavede selv gravearbejdet til indendørsbanerne og sparede én million kroner i budgettet

Medlemstal:  
**Mørkøv IF**

2019: 494  
2020: 478  
2021: 647  
2022: 640



Lars Mortensen glæder sig over, at padelbanerne har formået at sparke nyt liv i foreningen og samle medlemmer på tværs af foreningens afdelinger



**2020**

Mørkøv Hallen får 200.000 kr. af Holbæk Kommune til at etablere udendørs padelbane.

**Efterår 2020**

Hallen og Mørkøv IF søger om fondsmidler og får frivillig hjælp til etableringen.

**Forår 2021**

To udendørs padelbane opføres. Foreningen får 200 nye medlemmer.

**Forår 2022**

Arbejdsgruppe tager skridt mod indendørsbaner og får 250.000 kr. fra Salling Fondene.

**Sommer 2022**

Foreningen laver budgetramme, ansøger kommunen om støtte. Hallen får lån godkendt i banken.

**Efterår 2022**

Foreningen og hallen får 3,35 mio. kr. af kommunen til tre indendørsbaner.

**Sommer 2023**

Indendørsbanerne åbner med 225 medlemsskaber. 60 står i dag på venteliste.

og politikere, når de skal afveje projektansøgninger mod hinanden,« siger Paw Mortensen.

Kommunen godkendte projektet, og gav Mørkøv Hallen tilsagn om 3,2 millioner kroner. Senere kom ekstra 150.000 kroner som inflationshjælp, og så var indendørsbanerne sikret.

**Fra afventen til venteliste**

Første spadestik til indendørsbanerne blev taget 27. december 2022, og inden nytår var alt gravearbejde til hallens fundament udført. Forinden var foreningen begyndt at sælge indendørs-medlemskaber. Men i starten gik det sløvt.

»Folk var nok lidt skeptiske over, hvorvidt projektet blev til noget. Vi skrev til medlemmer og lokalsamfundet i november og december 2022, at nu går vi snart i gang med

at bygge. Hvis I vil have forsterret til medlemskab, så er det nu. Det var som om, folk skulle se hallen tage form, inden de troede på det,« siger Lars Mortensen.

Foreningen solgte ellers indendørs-årsmedlemskaber for 1.800 kroner, hvilket er mindre end mange inkarnerede padelspillere ellers bruger om måneden på at spille indendørs. Først

Først solgte de medlemskaber til lokale. I januar åbnede for medlemskaber ude fra og ramte på kort tid 180 medlemmer, og interessen var kæmpe stor. I dag er der 225 indendørsspillere i klubben.

Der er ikke plads til flere, uden det går ud over medlemmernes muligheder for at spille regelmæssigt, forklarer Lars Mortensen.

»Det er en afvejning af, at vi gerne vil give så mange som muligt plads til at spille

så meget som muligt. Og det niveau føler vi, at vi har ramt med det nuværende medlemstal. Hvis aktiviteten hos de nuværende medlemmer falder om et år eller to, så kan vi lukke flere ind,« siger Paw Henriksen.

I dag har foreningen 60 på venteliste – hovedparten er lokale, som ikke nåede at skrive sig op i foråret 2023. De må nøjes med at spille udendørs. Og det har givet lidt murren i krogene.

»Men i dag er vores padelbaner blevet et samlingspunkt for alle i foreningen og alle i lokalområdet. Uanset om du spiller fodbold, bordtennis eller badminton hos os, spiller håndbold eller går til gymnastik i vores naboforeninger, så spiller næsten alle padel. På den måde har vi oplevet, at rigtig mange har stor fornøjelse af banerne,« siger Paw Mortensen. ■

✓ **Udspil tester**

# Kan du stikke den?



Hvis du er til udfordring og teknik, kan du springe ud i parkour

**B**landt trækkasser og jernstænger bevæger en flok drenge og en enkelt pige sig rundt. De springer fra kasse til kasse med lange afstande og oppe i højderne – og de får det til at se legende let ud. Det er parkour-voksenholdet i RgF, der er i gang med deres træning, og i dag skal jeg være med. Vi starter med en opvarmning, hvor vi får varmet leddene godt op, så de er klar til at kunne bevæge sig rundt blandt de mange forhindringer. Bagefter tager vi en omgang 'kongens efterfølger' rundt blandt forhindringerne, og her bliver jeg virkelig sat på en prøve. Jeg har svært ved at følge med de erfarne parkour-drenge, der uden problemer hopper og svinger sig gennem hallen. Heldigvis er alle søde og forstående.

»Hvis man ikke tør at tage de store og høje spring, skal man bare ned,« lyder det beroligende fra trænerne. Det er Andreas Møller og Jonas Brønnum, der har holdet, og de har gået til parkour i henholdsvis 10 og 13 år.

»Det sværeste i parkour er nok at få overbevist sin krop om, at det er en god idé, når man skal lave et svært spring – at have det mentale med,« siger Jonas Brønnum.

Den påstand erklærer jeg mig enig i. Da jeg første gang iagttagere drengene springe rundt mellem forhindringer, tænker jeg, at det ser nemt ud. Men da jeg selv skal i gang, bliver jeg hurtigt klogere.

## Man skal kende sin grænse

Jeg finder hurtigt ud af, at der er enormt meget teknik i parkour. For eksempel er det bedst lande på et helt bestemt stykke af foden, nemlig lige på trædepuden – der kan man nemmest styre sin balance, når man lander. Lander man med samlede fødder på trædepuderne, kalder man det 'at stikke den'.

Og lige så meget teknik der er, lige så mange begreber er der. Hvert spring har et navn, og jeg prøver ihærdigt at følge med i, hvilket spring vi nu skal lave. Vi bliver in-

troduceret til et spring og står derefter i rækker, hvor vi skal prøve springet over en kasse. Mens de andre hopper over de høje kasser, bevæger jeg mig ned mod de lavere kasser. Imens giver træner Jonas Brønnum mig sit bedste nybegynder-råd:

»Man skal vide, hvad man selv kan. Man skal være villig til at presse sig selv, men også kende sin grænse, så man ikke ender med at slå sig.«

Med det i mente prøver jeg at give mig i kast med et af springene – men det er som om, at min krop og mit hoved har svært ved at blive enige om, hvad der skal ske. De svære spring kræver en god koordinationssevne, og samtidig er der noget i mit hoved, der stopper mig, inden jeg får sat af til springet. Som om hovedet lige siger 'det her er ikke en god idé'.

Som med al anden sport, kræver det også vedholdenhed, at lære parkour:

»Hvis du bliver ved, så bliver du bedre på et eller andet tidspunkt – selvom det er svært i starten, så bliver det lige pludselig nemmere,« siger træner Andreas Møller.

## Individuelt, men federe sammen

Parkour er egentlig en ret individuel sport, men jeg fornemmer tydeligt, at holdet har det fedt med at gøre det sammen. Det bekræfter både Jonas og Andreas mig i.

»Jeg elsker friheden i parkour, for eksempel når vi har fri træning, hvor man kan øve lige det, man vil. Men også den måde, vi udfordrer hinanden på – det er jo en meget individuel sport, men helt klart fedest at lave sammen,« siger Jonas Brønnum.

»Vi har også en vildt fed holdånd, så når folk lykkes med noget, jubler vi alle,« siger Andreas Møller.

Skulle jeg prøve parkour igen, vil jeg nok gå efter et hold med andre nybegyndere, hvor vi alle er på bar bund, når det kommer til spring og begreber. ■

## Hvad skal Udspil teste?

Har du et nyt hold eller initiativ i din forening som din udfordring til Udspils journalister? Redaktionen tester sved- og hyggefaktor samt begynder- og kopivenlighed.

Send dit forslag til: [udspil@dgi.dk](mailto:udspil@dgi.dk)

# Nye kurser og arrangementer

Tjek omtalerne side 46-51 og se hele listen på [dgi.dk/arrangementer](https://dgi.dk/arrangementer)



# Sådan får du alle med i træningen

Ved at skabe et motiverende træningsmiljø på dit hold får du så mange som muligt til at blive ved med at spille fodbold. På dette kursus får du i en blanding af øvelser på banen og oplæg i klubhuset fif til, hvordan du går til opgaven



## FODBOLD

**Rikke Fredsgaard Petersen** læser idræt på Aalborg Universitet. Hun har spillet fodbold i mange år og er fodboldinstruktør i DGI. Hun har blandt andet været træner på fodboldskoler og instruktør på kurset Få alle med

**M**ange voksne tror, at børn går op i at vinde, men spørger man børnene selv, vil de hellere have det sjovt med deres kammerater og blive dygtige til fodbold. Det viser undersøgelser.

Det betyder ikke, at man skal undlade at spille kamp til træning, men man kan rette fokus væk fra scoringerne og over mod oplevelser og fællesskab.

»Man ændrer kampsituationen, hvis spillerne skal løbe om bag målet og lave en figur eller et kampråb, når de har scoret. Så er det ikke målet, men fællesskabet, som kommer i fokus. På den måde bliver fodbold ikke kun en konkurrence,« siger Rikke Fredsgaard Petersen.

Hun er instruktør på kurset Få alle med sammen med idræts- og foreningskonsulent Jesper Wasilewski Holt fra DGI Nordjylland. Kurset er for nye og lettere øvede trænere af U5 til U12, men erfarne trænere kan også hente inspiration til at skabe motiverende fodboldtræning for deres hold.

»Først er vi på banen, hvor jeg træner i halvanden time med et hold otte til tiårige spillere. Her viser jeg, hvordan motiverende træning kan se ud. Jeg går ud fra DGI's øvelsesbank, så trænerne let kan finde øvelserne og gøre kunsten efter i deres egen træning,« fortæller Rikke Fredsgaard Petersen.

Motiverende træning er blandt andet at skabe fællesskab. Et godt afsæt er at indlede træningen med at juble og slutte af med high fives eller et kampråb.

»Jeg giver børnene medbestemmelse, så i en øvel-

se i at stoppe bolden viser jeg, hvordan man kan gøre i de to første runder. Derefter spørger jeg børnene, om de har ideer til, hvordan man kan gøre, og de er tit kreative. Der kan for eksempel komme forslag om at stoppe bolden med øret eller tungen.«

Mange trænere får en ahaoplevelse, når Rikke Fredsgaard Petersen overlader halvdelen af spillerne til sig selv på en motorikbane, mens hun laver en øvelse med resten.

»Det overrasker tit trænere, at børn kan være alene på motorikbanen, men igen handler det om at give dem medbestemmelse. Jeg står ikke og siger, hvad de skal, og hvad de ikke må, men lader dem selv bestemme, hvordan de vil føre bolden igennem banen. Vi skal undgå meget instrueret træning,« siger hun.

Efter træningsseancen fortsætter kurset i klubhuset, hvor der venter en ny overraskelse for mange trænere.

»Vi giver den teori, som ligger bag, at vi ikke fokuserer på mål og konkurrence, og her kommer vi ind på børns udvikling. For eksempel er det først i 12-14 årsalderen, at børn kognitivt kan rumme en taktik for holdet, så det nytter ikke at lave holdtaktik med yngre børn. Når vi siger det, forstår flere trænere pludselig, hvorfor deres U8 eller U10-hold ikke følger deres taktiske oplæg,« siger Rikke Fredsgaard Petersen. ■

*Børnefodbold - få alle med, 25/3, Vegger Stadion i Himmerland, pris: 389 kr., arrangementsnr.: 01 40 3001, tilm.frist 10/3.*



“ Det nytter ikke at lave holdtaktik med yngre børn

Rikke Fredsgaard Petersen

Arrangement	Dato	Sted	Pris	Nummer	Frist
<b>ATLETIK</b>					
X Atletiktrænerens værktøjskasse	16/3	Aalborg	695 kr.	21 05 3004	10/3
X Hjælpetræner	6/4	Herlev	595 kr.	21 05 4001	31/3
X Hjælpetræner	9/3	Randers	595 kr.	21 05 4002	1/3
<b>BADMINTON</b>					
X Træner 2	16-17/3	Randers	2.300 kr.	09 10 3031	14/2
X Træner 2	2-3/3	Vindinge v. Roskilde	2.295 kr.	17 10 3002	15/2
X Træner 1	16-17/3	Holbæk	2.295 kr.	17 10 3003	29/2
X Hjælpetræner 2	14/4	Nr. Jernløse v. Holbæk	1.195 kr.	17 10 3004	28/3
X Hjælpetræner 2	3/3	Birkerød	1.195 kr.	18 10 3001	15/2
X Træner 3	16-17/3	Farum	2.295 kr.	18 10 3002	29/2
X Hjælpetræner 1	2/3	København S	1.195 kr.	21 10 2001	18/2
X Hjælpetræner 1	13/4	København S	1.195 kr.	21 10 2002	30/3
<b>BASKETBALL</b>					
X Smart basket 2 - ny som træner 2	6/4	Brønderslev	-	09 15 3006	27/3
X ATK niveau 2 ungdomstræner 2	17/3	Svendborg	1.350 kr.	09 15 3069	10/3
X ATK niveau 2 ungdomstræner 2	9/3	Valby	1.350 kr.	09 15 3071	3/3
<b>CYKELMOTION</b>					
X Kaptajn på landevej	13/4	Silkeborg	-	06 32 3001	1/4
O Gravel-vedligeholdelse - mekaniker light	11/3	Horsens	199 kr.	10 32 2050	4/3
XO Det runde tråd - at køre op og ned	27/2	Odense	95 kr.	16 32 9002	21/2
<b>DANS OG MUSIK</b>					
X Linedance 2 m. Niels B. Poulsen	3-4/5	Dalum v. Odense	2.850 kr.	11 49 3002	5/3
<b>DGI FORENING</b>					
O Frivillighedsuddannelse	22/4 m.m.	DGI Storstrømmen	-	23 85 3000	7/4
O Kassererkursus	17/4	DGI Storstrømmen	987 kr.	23 85 3003	2/4
O Moms - hvad er reglerne?	22/2	Online	365 kr.	23 85 3006	13/2
<b>ESPORT</b>					
X Basistræner 1	2-16/3	Ejby på Vestfyn	2.500 kr.	16 33 3001	11/2
X Basistræner 2	2-3/3	Storkøbenhavn	2.500 kr.	18 33 3001	25/2
X Basistræner 1	24-25/2	Roskilde	2.500 kr.	18 33 3002	11/2
<b>FITNESS</b>					
X Fitnessinstruktør 40 timer	1-3 m.m.	Mariager v. Hobro	5.995 kr.	01 01 3002	18/2
X Trampolin fitness	24/3	Aarestrup v. Skørping	1.300 kr.	01 01 3501	10/3
X Funktionel step	3/3	Frederikshavn	795 kr.	01 01 3502	18/2
X Silent fit	3/3	Viborg	1.890 kr.	06 01 3005	13/2
X Fitnessvejleder	4+25/5	Åstrup v. Grenaa	3.200 kr.	09 01 3140	6/4
X Dance	4/5	Dronningborg v. Randers	1.600 kr.	09 01 3151	6/4
X Funktionel fitness 22 timer	5-7/4	Grindsted	5.750 kr.	11 01 3002	20/3
X Fitnessinstruktør 40 timer	23-25/2 m.m.	Grindsted	8.085 kr.	11 01 3004	7/2

**Forklaring til skema:** X = Kun for instruktører – O = Åbent for alle - Tilmeld dig via [dgi.dk](https://dgi.dk). Foreninger tilmelder via [dgi.dk/foreningsservice](https://dgi.dk/foreningsservice). Skriv 2024 foran arrangementsnummer. Kontakt din lokale landsdelsforening, hvis du har brug for hjælp. Kontaktoplysninger finder du på [dgi.dk](https://dgi.dk).



Arrangement	Dato	Sted	Pris	Nummer	Frist
<b>FITNESS (FORTSAT)</b>					
X Pilates - kom godt i gang	6/4	Vejen v. Kolding	2.300 kr.	11 01 3101	7/3
X Pilates - inspiration til mere	7/4	Vejen v. Kolding	2.300 kr.	11 01 3102	8/3
X Yoga - træk vejret	13/4	Vejen v. Kolding	650 kr.	11 01 3103	14/3
X Ashtanga og rocket yoga	14/4	Vejen v. Kolding	799 kr.	11 01 3104	14/3
X Breathe og yoga m. Charlotte Duus	20/4	Brørup Hallerne	920 kr.	11 01 3109	5/4
X Fascie yoga m. Charlotte Duus	20/4	Brørup v. Vejen	1.020 kr.	11 01 3110	5/4
X Udendørs fitness	4/5	Vissenbjerg på Vestfyn	995 kr.	16 01 3610	1/4
X Fitnessinstruktør brush up	16/4	DGI Midt- og Vestsjælland	1.100 kr.	17 01 3600	7/4
X HIIT online	2/3	Online	750 kr.	17 01 3602	21/2
X Fitnessinstruktør senior	10/3	Ørlev v. Ringsted	2.450 kr.	17 01 3802	28/2
X Fitnessinstruktør 40 timer	1-3/3 m.m.	Skævinge v. Hillerød	7.500 kr.	18 01 3800	11/2
X Udendørs fitness	11/5	København	1.700 kr.	21 01 3800	11/4
X Funktionel basis	9/3	Randers	1.895 kr.	50 01 9903	21/2
X Udendørs fitness	27/4	Midtjylland	1.088 kr.	50 01 9904	10/4
X Fitnessinstruktør 40 timer	15-17/3 m.m.	Sønderjylland	7.743 kr.	50 01 9907	28/2
X Funktionel basis	20/4	Haderslev	1.895 kr.	50 01 9910	3/4
X Yoga hands-on	15-16/3	Sørup v. Ringsted	6.164 kr.	50 01 9929	7/2
X Funktionel fitness 22 timer	1-3/3	Gadstrup v. Roskilde	4.769 kr.	50 01 9934	14/2
X Funktionel fitness 22 timer	8-10/3	Vejle	4.769 kr.	50 01 9938	21/2
<b>FLOORBALL</b>					
O Motorisk udvikling 6 til 13 år	6/3	Online	145 kr.	21 39 4023	27/2
O Go begreberne 6 til 13 år	4/4	Online	145 kr.	21 39 4024	27/3
<b>FODBOLD</b>					
X Få alle med U5 til U12	25/3	Vegger i Himmerland	389 kr.	01 40 3001	10/3
O Træningslejr for piger 7 til 15 år	6-7/4	Hørsholm	850 kr.	18 40 4100	1/3

## Lær mere om...



**Esben Krogh Rasmussen** er atletikkonsulent i DGI Storkøbenhavn og medlem af atletikudvalget i Sparta Atletik & Løb

### ATLETIK

#### Trænerens værktøjskasse

»Kursisterne lærer at organisere og tilpasse træningen, så børnene bliver mere aktive fremfor at stå i kø. Man kan for eksempel lave to hold i længdespring og lade dem konkurrere på tid, så udøverne hurtigere kommer til at springe og dermed opnår flere gentagelser. På samme måde kan man øge aktivitetsniveauet i en kasteleg ved at gøre banen større eller mindre. Mange klubber har børn på forskellige aldre og niveauer på samme hold, så det gælder om at skabe passende og positive udfordringer for alle.«

Atletiktrænerens værktøjskasse, 16/3, Skovdalen Atletikstadion i Aalborg, pris: 695 kr., arrangementsnr.: 21 05 3004, tilm.frist 10/3.



**Carsten Winther Olsen** er uddannet diplomtræner i DIF og har både trænet elite- og motionsryttere

### CYKELMOTION

#### Kør op og ned

»Det runde tråd kræver øvelse. På dette kursus lærer deltagerne om de fire faser i trådet, for hvis man ikke har lært at træde rundt, kommer man ikke med over bakken. På en fire-fem procents stigning, hvor tyngdekraften hiver i én, bruger man den store ballemuskel i trådet fra klokken 12 til tre og den store lårmuskel fra cirka to til fem. I de næste to faser skal man have foden op fra bunden, og trækker man for meget, går det det ud over trådet i det andet ben. Man skal træde, så man genererer energi.«

Det runde tråd - at køre op og ned, 27/2, Cykelfavoritten Odense, pris: 95 kroner, arrangementsnr.: 16 32 9002, tilm.frist 21/2.

Arrangement	Dato	Sted	Pris	Nummer	Frist
<b>FRILUFTSLIV/OUTDOOR</b>					
X Friluftsinstruktør	9-10/4 m.m.	Dragør m. m.	21.495 kr.	21 50 0001	31/3
O Foredrag om vandring i Nordskandinavien	29/2	København V	145 kr.	21 50 0013	26/2
X Friluftsliv som pædagogisk metode	11/3	Dragør	545 kr.	21 50 0018	3/3
<b>GYMNASTIK</b>					
X Hjelpeinstruktør	25-26/3	Ølgod v. Varde	2.190 kr.	11 55 3002	5/3
O Minimix stævne for 10-14 landsdelshold	13/4	Søndersø på Nordfyn	-	16 55 4104	15/3
X Hjelpeinstruktør	13/4	Frederikssund	2.195 kr.	18 55 3000	24/3
<b>KAMPIDRÆT, ØVRIGE</b>					
X Børn med særlige behov	11/3	København V	550 kr.	21 25 0003	8/3
X Gør dine kæmpere mentalt stærkere	20/3	Online	550 kr.	21 25 0005	10/3
X Børneinstruktør	17/3	København NV	995 kr.	21 25 1003	7/3
<b>KANO OG KAJAK</b>					
X National instruktørsamling	19-21/4	Brejning v. Børkop	1.185 kr.	23 51 2000	1/4
O Havkajak egenfærdighed B - prøve	13-14/4	Holbæk	1.295 kr.	23 51 3010	5/4
<b>KLATRING</b>					
XO Grundkursus i træklating	6-7/4	Langå v. Randers	2.200 kr.	09 54 3000	23/3
X Træklatreinstruktør 1	20-21/4	Langå v. Randers	2.200 kr.	09 54 3001	6/4
X Træklatreinstruktør	14-15/5 m.m.	Gribskov v. Græsted	7.995 kr.	21 54 0002	15/3
<b>LØB</b>					
X Løbetræner 1	2/3	Silkeborg	1.275 kr.	06 06 3000	20/2
X Løbetræner 2	13/4	Risskov v. Aarhus	1.275 kr.	09 06 3000	2/4
X Løbetræning for 5-10 km distancen	23/3	Bylderup-Bov i Sdr.jylland	1.549 kr.	13 06 3007	9/3
X Løbetræner 3	3/3	Roskilde	1.549 kr.	17 06 3003	18/2
X Løbetræner 1	7/4	Roskilde	1.549 kr.	17 06 3004	24/3
X Løbetræner 2	17/2	Hillerød	1.549 kr.	18 06 3104	7/2
X Løbetræner 3	2/3	Hillerød	1.549 kr.	18 06 3105	21/2
X Løbetræning for begyndere/nyløbere	16/3	Hillerød	1.549 kr.	18 06 3109	6/3
X Løbetræning for mellem/langdistance løbere	17/3	Hillerød	1.549 kr.	18 06 3110	14/3
X Løbetræner 1	23/3	København V	1.549 kr.	21 06 0004	10/3
X Løbetræner 3	24/2	København V	1.549 kr.	21 06 0006	11/2
X Løbetræner 2	13/4	København V	1.549 kr.	21 06 0009	31/3
<b>MOUNTAINBIKE</b>					
O Mekaniker light kursus	26/2	Horsens	199 kr.	10 31 2001	19/2
<b>SENIORIDRÆT</b>					
X Stoletræning - inspiration og brush up	24/2	Taulov v. Fredericia	-	10 95 3400	8/2
<b>SUP</b>					
O Egenfærdighed 3	13-14/4	Køge	2.695 kr.	23 58 3050	5/4

**Forklaring til skema:** X = Kun for instruktører – O = Åbent for alle - Tilmeld dig via [dgi.dk](https://dgi.dk). Foreninger tilmelder via [dgi.dk/foreningservice](https://dgi.dk/foreningservice). Skriv 2024 foran arrangementsnummer. Kontakt din lokale landsdelsforening, hvis du har brug for hjælp. Kontaktoplysninger finder du på [dgi.dk](https://dgi.dk)

Arrangement	Dato	Sted	Pris	Nummer	Frist
<b>SVØMNING</b>					
X Begyndersvømning for voksne	3/3	Faaborg	795 kr.	16 75 3000	8/2
X Børn med særlige behov	29/2	Roskilde	850 kr.	17 75 3005	18/2
<b>TENNIS</b>					
X Hjelpeinstruktør	16/3	Hillerød	975 kr.	00 80 8230	2/3
X Hjelpeinstruktør	20/4	Taastrup	975 kr.	00 80 8231	6/4
X Hjelpeinstruktør	13/4	Vejle	975 kr.	00 80 8232	30/3
X Tennistræner 1	24-25/2	Taastrup	1.600 kr.	00 80 8234	10/2
X Tennistræner 1	23-24/3	Hørsholm	1.600 kr.	00 80 8235	9/3
X Tennistræner 1	6-7/4	Farum	1.600 kr.	00 80 8236	23/3
X Tennistræner 2	16-17/3	Taastrup	1.600 kr.	00 80 8238	2/3
X Tennistræner 2	13-14/4	Ølstykke	1.600 kr.	00 80 8239	30/3
X Tennistræner 2	13-14/4	Næstved	1.600 kr.	00 80 8240	30/3
X Tennistræner 3	13-14/4	Taastrup	1.600 kr.	00 80 8241	30/3
X Tennistræner 1	16-17/3	Aarhus N	1.600 kr.	00 80 8243	2/3
X Tennistræner 1	6-7/4	Skanderborg	1.600 kr.	00 80 8244	23/3
X Tennistræner 2	23-24/3	Kolding	1.600 kr.	00 80 8246	9/3
X Tennistræner 2	20-21/4	Aarhus N	1.600 kr.	00 80 8247	6/4
X Tennistræner 3	23-24/3	Skanderborg	1.600 kr.	00 80 8248	9/3
X Tennistræner 3	6-7/4	Esbjerg	1.600 kr.	00 80 8249	23/3
<b>VINTERBADNING</b>					
O Saunagus	3/3	Brøndby	1.895 kr.	21 VB 1002	11/2
<b>VOLLEYBALL</b>					
O LM mix motion + old mix motion	3-5/5	Vejen v. Kolding	199 kr.	16 90 4500	7/4

## Lær mere om...



**Lisbeth Spanggaard** er landsinstruktør og har undervist i pilates i 20 år i Højbjerg Træning ved Aarhus

### FITNESS

#### Større repertoire i pilates

»Pilates blomstrer igen efter nogle år med stilstand. På dette opfølgingskursus får deltagerne udbygget deres repertoire i form af flere øvelser, teori om træningen og progression af kendte basisøvelser. Vi arbejder også med flowprogrammer, hvor vi kæder øvelser sammen til små sekvenser med styrke- og strækøvelser. For at få mest ud af kurset er det en fordel, at man har lidt erfaring med at undervise i pilates. Ellers anbefaler vi, at du først tager kurset Kom godt i gang med pilates.«

Pilates – inspiration til mere, 7/4, Vejen Idrætscenter ved Kolding, pris: 2.300 kroner, arrangementsnr.: 11 01 3102, tilm.frist 8/3.



**Anders Højberg Byrgesen** har undervist på svømmekurser i DGI i over 20 år, ofte i det lidt anderledes som udsping, dykning og kampe i vand

### SVØMNING

#### Få voksne i vandet

»Vi kan ikke snyde voksne på samme måde som med børn, der glemmer, at de ikke kan lide at få hovedet under vand, når de skal ned efter en guldmønt. Til gengæld kan vi tale med voksne om vandets mekaniske kræfter, og hvorfor de ikke bryder sig om at få hovedet under vand. Med anerkendelse, tillid og ved at gå langsomt frem kan man gøre de fleste glade for at gå i vandet. Det kræver, at man er med i bassinet som rollemodel, så det er jeg, når jeg viser øvelser til selvredning og livredning.«

Begyndersvømning for voksne, 3/3, Klinton i Fåborg, pris: 795 kr., arrangementsnr.: 16 75 3000, tilm. straks.

# Fem fif til fanehåndtering

Ved mange idrætsstævner, mesterskaber og opvisninger er fanen et centralt element. I gymnastik og skydning har fanen spillet en særlig rolle i 150 år, og derfor følger der også mange skikke og betydninger med, når fanerne bæres ind. Flere af traditionerne kommer fra en militær baggrund, men i dag bruges fanen særligt som symbol på sammenhold og fællesskab i foreningerne. DGI's fane-ekspert, Thomas Dahl, giver her fem fif, der tager afsæt i de 150 år gamle traditioner:

- 1.** Hils kun med fanen til åbningen af et stævne, når der bliver sunget nationalsang eller ved royalt besøg.
- 2.** Fjern ikke fanen fra faneborgen, når den er båret ind, da de samlede faner har den historiske betydning, at der er våbenhvile og fred.
- 3.** Indvi en ny foreningsfane ved at slå 3 symbolske søm i spydenden. Det første søm slås i for kongehuset, det andet for fædrelandet, og det tredje søm for foreningen.
- 4.** Sørg for at vejlede publikum. Guid publikum i at rejse sig op, når Dannebrog er løftet, og at sætte sig ned, når fanen er i gulvet, som et tegn på respekt.
- 5.** Spørg jeres fanebærer i god tid og øv instruktioner og kommandoer. Man lærer ikke at være fanebærer på 15 minutter.



Ønsker du en ny fane til din forening, kan du ansøge om en ved Danmarks-Samfundet eller købe den ved en flagfabrik, hvor jeres navn og mærke også kan broderes på flagdugen

# Ji sport – TOTALLEVERANDØR af sportsudstyr!



**259,-**  
TILBUD

## 12 drikkedunke & holder

Pakke bestående af 12 drikkeflasker (75 ml.) og en stabil flaskekurv.

**E38-890-B Pk. blå dunke** ..... 523,-  
**E38-890-R Pk. røde dunke** ..... 523,-  
**TILBUD** ..... pr. stk. 259,-



**150,-**  
TILBUD

## Engangsispose - 25 stk.

**C38-012-25** Klassisk engangsispose som anvendes mod hævelser og smerter.

Str. 14 x 18 cm. .... 375,-  
**TILBUD** ..... 150,-



**2.900,-**  
TILBUD

## Scoringsanlæg - bærbar

**A13-702** Bærbart scoringsanlæg med fjernbetjening, batteri og inkl. oplader. Cifferhøjde 12 og 9 cm. Str. B: 60 cm.

H: 41,5 cm. D: 5 cm. V: 3,5 kg. .... 8.600,-  
**TILBUD** ..... 2.900,-

**Ji sport** [www.jisport.dk](http://www.jisport.dk)  
Ordretelefon: 70 26 75 88

**Betaler DIN forening for meget for jeres sportsudstyr? Kontakt Ji sport og få et godt tilbud!**

**Talshan FIG springbord** 26.900,-  
**Flexifit letvægtsgrilletråds** 12.900,-  
**Combi-pløt i 3 dele** 4.300,-  
**Fodboldmål 8-mands** 8.900,-  
**Fuldsvejset 8-mandsmål med hjul** 9.900,-  
**Boldvogn med hjul til 20 bolde** 2.390,-  
**Oppustelig fodboldbane** 13.900,-  
**Airtrack Pro** 28.900,-  
**Kæmpe airkille pakke** 18.900,-  
**Blokmodulset nr. 16** 8.900,-

**SE MASSER AF GODE TILBUDE INDE I UDSPIL ELLER PÅ WWW.JISPORT.DK**

## Podemål

5-mandsmål i 80/83 mm. aluminiumsprofil. Leveres med netkroge. Str. 300 x 150 cm. D: 70/100 cm.

**AS01-146** Standard . . . 6.900,-  
**AS01-140** Fuldsvejset . . . 8.900,-  
**TILBUD** ..... 3.990,-  
**TILBUD V/4 STK.** . . . pr. stk. 3.490,-  
**TILBUD V/8 STK.** . . . pr. stk. 3.290,-



**3.290,-**  
V/8 STK.

## Fuldsvejset Mini poldemål

**C48-100-2** 3-mandsmål i 80 x 83 mm. aluminiumsprofil. Leveres med netkroge.

Str. 150 x 100 cm. D: 80/80 cm. .... 4.990,-  
**TILBUD** ..... 2.990,-  
**TILBUD V/4 STK.** . . . pr. stk. 2.490,-  
**TILBUD V/8 STK.** . . . pr. stk. 2.290,-

**2.290,-**  
V/8 STK.

# Ji sport

[www.jisport.dk](http://www.jisport.dk)

Ordretelefon: 70 26 75 88

Maltvej 24, 9700 Brønderslev

E-mail: [post@jisport.dk](mailto:post@jisport.dk)



Alle priser er excl. moms

Ved køb for over kr. 5.000,- ex moms leveres fragtfrit. Dog med undtagelse af voluminøse varer