INSPIRATION ■ TRÆNING ■ TIPS ■ SUNDHED ■ UDDANNELSE ■ FORENINGSLIV ■ LEDELSE

udspil

DGI magasinet nr. 6 september 2010

DGI

Specialdesignet musik til gymnastik

side 7

Det giver bonus at være en helt

side 28

Havkajak – den nye folkesport

side 8

HASARD MED HELBREDET

Doping har sexappeal for unge fyre, der søger genvejen til at blive store. Prisen kan være årelang udelukkelse fra al træning og svære dilemmaer for foreningerne

TEMA side 12 - 18

indhold

Nr. 6 2010

Verdensholdets frygt for skader · 19
Skader er det værste, der kan ske. Derfor har Verdensholdets Health Team fokus på fysisk træning

Fri til at eksperimentere · 23
De unge fra streetkulturen vil gerne være med i en forening, når bare det er freestyle

Tina Nedergaard · 24
Undervisningsministeren har en fortid som håndboldpige. Nu står hun på mål for folkeoplysningen

Gå ikke glip af

Specialdesignet musik til gymnastik • 7
Havkajak – den nye folkesport • 8
Run på DGI SFO'erne • 10
Idræt giver en tiltrængt pause • 21
Det giver bonus at være en helt • 28
Pronation dæmper dit landingsstød • 30
Mærkede varer • 33
Nye spillere er en gave • 52

Faste tilbud til dig

Klumme • 4
Nyheder • 6
Udgivelser • 20
Navne • 27
Udslip • 27
Foreningsrådgivning • 32
Debat • 34
Leder •36
DGI arrangementer • 37

HASARD MED HELBREDET

TEMA · 12

PEDAN tilbyder den totale motions-løsning

Vi tilbyder jeres forening:

- Langtidsholdbare løsninger der sikrer den bedste rentabilitet og succes
- Innovative kvalitetsprodukter fra førende producenter
- Sparring med baggrund i stort branchekendskab og levering til mere end 100 danske idrætshaller og foreninger
- Indretningsforslag af træningsfaciliteten
- Installation, efterfølgende service og serviceaftaler
- Professionelle, erfarne og faguddannede serviceteknikere
- Vejledning, instruktion og produktspecifik uddannelse
- Inspiration fra stort internationalt netværk
- Finansiering & langtidholdbaret partnerskab

PEDAN A/S

tlf. 56 65 64 65 · e-mail info@pedan.dk · www.pedan.ddk

TECHNOGYM
The Wellness Company™

Pedan er distributør af Technogym motionsudstyr, BodyBike indoor bike, Activio pulsstyring, Concept 2 romaskine, PaviGym gulvbelægning og C+P skabe

kære læser

De unge rykker

Netop nu er det højsæson for forandring i mange unges liv. Mange rykker videre i uddannelsessystemet og en del af dem rykker til en ny by. Andre unge kigger det nye sæsonprogram igennem og føler, de er rykket fra foreningens tilbud. For nogen betyder forandringerne et farvel til idræt og fællesskab. Andre smøger i stedet ærmerne op. De involverer sig i den lokale forening, så den bliver, som de vil have den. Eller også starter de deres egen forening og sætter helt nye standarder for, hvordan den kan fungere. Det er unge, der selv tager initiativet til at sætte aktiviteter i gang.

I en artikelserie sætter Udspil fokus på de unge, der skaber lige præcis det foreningsliv, de gerne vil have.

Måske læste du i Udspil 4 om pigerne fra Jelling FS, der dannede et ungeudvalg. De sørger for, at foreningens hjælpeinstruktører trives. Deres arbejde er til gavn for både bestyrelsen, hjælpeinstruktører og pigerne selv. »Det connecter os bedre,« som de selv udtrykte det.

I Udspil 5 var vi til gadebold med en gruppe unge, der gerne ville spille fodbold, men ikke syntes, at faste træningstider eller klubhold var noget for dem. De stiftede foreningen gadebold.dk, der bruger nettet som klubhus.

Denne gang dukker 21-årige Jacob op fra undergrunden. Han har været med til at starte en forening for freestyle cyklister. For ham er det følelsen af frihed til at eksperimentere, der gør det interessant at være arrangementskoordinator. Her er plads til at sætte aktiviteter i gang og skabe et fællesskab omkring streetkulturen.

Nu er det jo ikke sikkert, at de unge i dit område er til hverken udvalgsarbejde eller freestyle cykling. De har nok deres helt egen opfattelse af, hvad der er "nice" og hvad der er "nederen" ved foreningslivet. Måske mangler de bare et skub for selv at turde springe ud i at realisere deres idéer.

Men nok skriveri om de unge. Vi har givet dem ordet og et videokamera i hånden, så de selv kan vise, hvad der rykker for dem. Resultatet kan du se på www.facebook.com/udspil

Marie Gaarden

DGI • idræt & fællesskab

udspil

Magasinet for trænere, instruktører og foreningsledere. Udgives 9 gange årligt af DGI, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
www.dgi.dk

ADRESSER
DGI kommunikation
Vingsted Skovvej 1,
7100 Vejle
Tlf. 79 40 40 40
kommunikation@dgi.dk

DGI REDAKTION
Søren Riiskjær
ansvarshavende redaktør
sr@dgi.dk
Kim Vejrup
Pressechef
kv@dgi.dk
Marie Gaarden
redaktør
marie.gaarden@dgi.dk
Kirsten Harkjær Larsen
journalist
kirsten.larsen@dgi.dk
Steen Bille
journalist
steen.bille@dgi.dk
Majbritt Andersen, journalist
majbritt.andersen@dgi.dk

LAYOUT
Maja Bursøe
grafisk designer
maja@dgi.dk
Marianne Kristensen
Grafisk medarbejder
marianne.kristensen@dgi.dk
Lars Koefoed/Eminent
kommunikationsdesign

FORSIDE
Modelfoto: Colourbox

ABONNEMENT
Vil du tilmelde eller frasige abonnement på Udspil, så kontakt din landsdelsforening
Du finder adressen på
www.dgi.dk

SYNSPUNKTER
i bladet står for forfatternes egen regning og deles ikke nødvendigvis af DGI

PRODUKTION
Scanprint • Århus
Miljøcertificeret i h.t.
DS/EN ISO 14001
Trykt på Multi Art Silk

NR. 6 SEPTEMBER 2010

Næste Udspil: NR.7 udkommer i dagene
1. - 4. oktober Frist for bestilling af annoncer er den 15. september
Frist for indsendelse af debat indlæg er den 20.september

ANNONCESALG
Dansk Mediaforsyning
Klamsagervej 25
8230 Aabyhøj
Tlf. 70 22 40 88
dgi@dmfnet.dk

MEDICSPORT
– DIN FITNESSPARTNER FRA A-Z!

Vi har siden etableringen i 1992 været en af markedets største og mest seriøse partnere, når det drejer sig om viden og kvalitetsløsninger inden for fitnessbranchen. Vi hjælper med at rådgive i alle faser af processen, så den forløber så problemfrit som muligt. Med det ene formål: *At sikre jeres succes!*

Som totalleverandør er vi leveringsdygtige inden for alle områder af fitness og vi har etableret fitnesscentre over hele Danmark.

MedicSport har alt i både nyt og brugt udstyr inden for:

- Kredsløbsudstyr
- Fitnessmaskiner
- Vægttræningsudstyr
- Aerobic
- Spinning
- Gulvbelægning
- Spejle
- Indretning af omklædningsrum og receptioner
- Audioudstyr & Lys

Vi leverer også:

- CMS-systemer
- Marketingmateriale
- Finansieringsforslag
- Uddannelser & Kurser
- Service & Vedligeholdelsesaftaler af høj kvalitet

Skal vi også være din fitnesspartner?
Så kontakt vores salgsafdeling på tlf. 39 55 19 97 eller send os en mail på info@medicsport.dk

Hold dig godt orienteret omkring nyheder inden for fitness og tilmeld dig vores nyhedsbrev på www.medicsport.dk

CYBEX

SportsArt FITNESS

TECA

Reebok

POWER PLATE

BØRNETRÆNING

BRUGT UDSTYR

MEDICSPORT
- Totalleverandør af fitness- og aerobicudstyr

Officiel samarbejdspartner for foreningsfitness

MedicSport A/S Gladsaxevej 356 DK 2860 Søborg Tlf. 39 55 19 97 E-mail: info@medicsport.dk www.medicsport.dk

vorespuls.dk - et nyt motionssite

Midt i august så et nyt motionssite dagens lys – vorespuls.dk. Sitet er opstået i et partnerskab mellem DGI og Nykredit som et fælles initiativ for at få flere til at motionere regelmæssigt. På hjemmesiden kan brugerne finde tip til træning og motivation til at fortsætte træningen, når de er kommet i gang – blandt andet ved at modtage motiverende mails eller oprettelse af grupper sammen med andre brugere. vorespuls.dk bliver også omdrejningspunktet for en række motionsarrangementer rundt om i Danmark. I efteråret bliver der tre arrangementer i september, mens det fra 2011 bliver til mellem 15 og 20 årlige arrangementer. Tilmelding til og information om motionsarrangementerne finder man på vorespuls.dk.

FOTO: COLOURBOX

Nye rekreative stier i 100 byer

Fra august og fire år frem vil Friluftsrådet etablere mindst 400 stier fordelt rundt i 100 danske byer. Konceptet, der hedder Kløverstier, vil forene befolkningens muligheder for kultur-, friluft- og naturoplevelser med motion og bevægelse. Nordea-fonden finansierer projektet med 6,5 mio. kr. Fire forskellige stier af varieret længde vil kæde eksisterende faciliteter, oplevelser, udfordringer, formidling og motionsmuligheder sammen på nye måder, f.eks. byens udendørs kunst, fugleliv, blomsterliv eller parkour-udfordringer.
Rådets ambition med Kløverstierne er at få borgerne ud i den friske luft og give dem adgang til oplevelser, historien i gaden, kunst, kultur, natur og de små "hemmelige" steder.
DGI, DIF og DFIF indgår i partnerskabet med Friluftsrådet.
Læs om stierne på **www.friluftsraadet.dk**

Ny partner for DGI fodboldskoler

Piger og drenge på DGI fodboldskoler skal fra 2011 løbe rundt i T-shirts og shorts fra Hummel. Det er resultatet af forhandlinger mellem DGI fodboldskoler og det danske sportsudstyrsmærke. Aftalen gælder for tre år – fra 2011 til og med 2013 – og dermed er såvel foreninger som DGI sikret levering af sportsudstyr til de mange fodboldskoler landet over. Sidste år afholdt DGI 196 fodboldskoler med i alt 12.406 deltagere. På efterårets foldboldskoler i 2010 vil deltagerne stadig få udstyr fra Nike, der har været samarbejdspartner for DGI fodboldskoler i et par år.

FOTO: COLOURBOX

Breddeidræt og sundhed

Et tættere samarbejde mellem breddeidrætten og sundhedsarbejde er emnet for den åbne konference MOVE 2010 i Frankfurt 20.-24. oktober. Blandt temaer til debat er vellykkede kampagner, strategisk udvikling af området, at udbygge netværk mellem de to parter for at kunne skabe sundere byer samt skabelsen af kvalitet i den sunde forening og idrætsarbejde. Pris for at deltage i det europæiske debatforum med en række oplæg er 250 Euro. Læs mere på www.move2010.info

Friluftsture for familier

Danmarks Naturfredningsforening og Friluftsrådet inviterer børnefamilier over hele landet til guidede natur- og friluftsoplevelser på Naturens Dag, søndag den 12. september. Formålet er at bringe børn tættere på naturen, da børn i dag bruger halvt så meget tid i naturen, som deres bedsteforældre gjorde, da de var børn. I dag har forældre hovedansvaret for at få børnene ud i naturen, men børnene tilbringer en meget stor del af deres tid i skoler og institutioner, selv om naturen er et fantastisk læringsmiljø og verdens største legeplads.
Få tip til en tur på www.naturensdag.dk

Ny kortbetaling i DGI

Medlemmer af idrætsforeninger i DGI kan nu få kredit og fordelagtige betalingsbetingelser, når de bruger internationale kort som EuroCard og MasterCard til at betale ferielejre, ugekurser, rejser og lignende online via internettet. Til gengæld må medlemmerne acceptere selv at betale kortgebyret til PBS. For Dankort drejer det som om nogle få kroner, mens det for internationale kort drejer sig om 1,25 procent af beløbet. DGI's onlinetilmelding håndterer over 100.000 tilmeldinger og en omsætning på op til 50 millioner kroner om året.

FLERE NYHEDER PÅ www.dgi.dk/nyheder

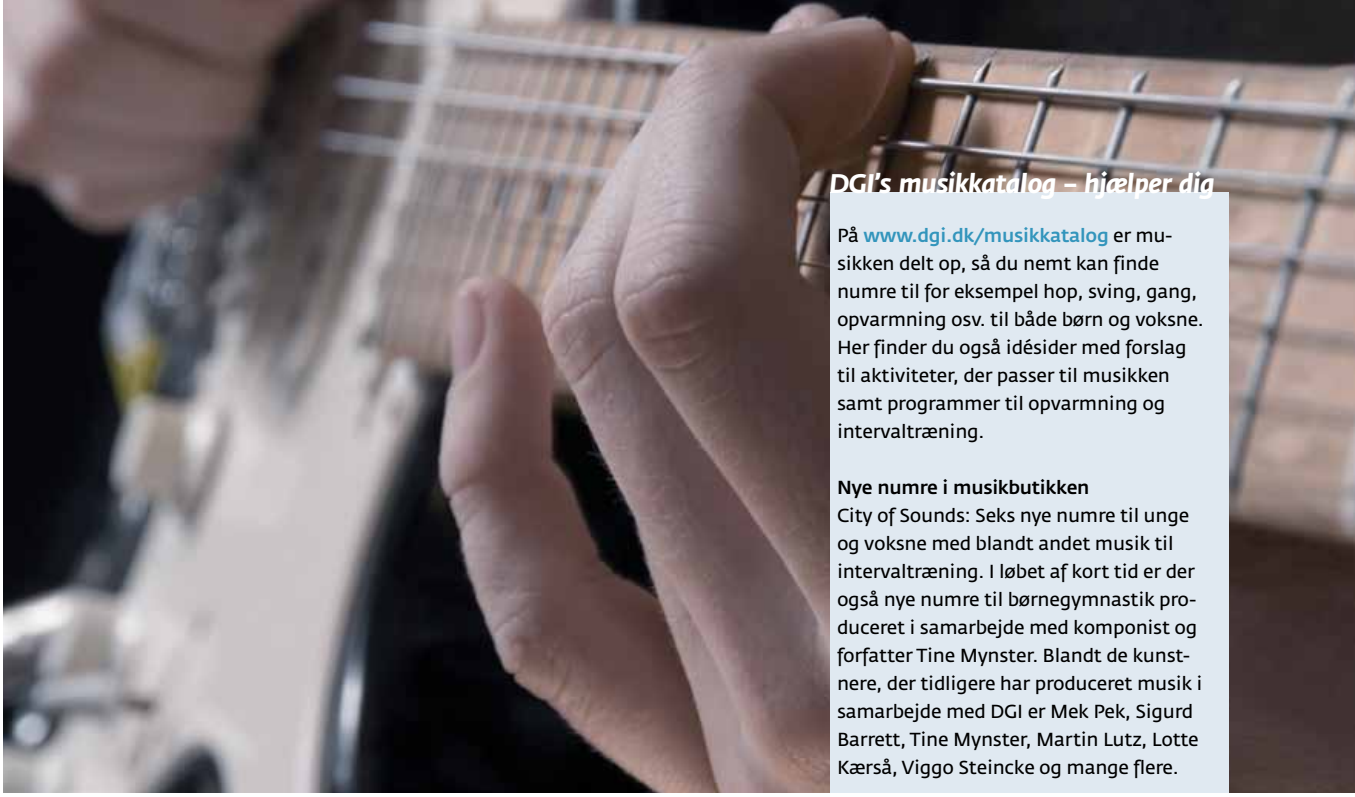


FOTO: COLOURBOX

DGI's musikkatalog – hjælper dig

På www.dgi.dk/musikkatalog er musikken delt op, så du nemt kan finde numre til for eksempel hop, sving, gang, opvarmning osv. til både børn og voksne. Her finder du også idésider med forslag til aktiviteter, der passer til musikken samt programmer til opvarmning og intervaltræning.

Nye numre i musikbutikken
City of Sounds: Seks nye numre til unge og voksne med blandt andet musik til intervaltræning. I løbet af kort tid er der også nye numre til børnegymnastik produceret i samarbejde med komponist og forfatter Tine Mynster. Blandt de kunstnere, der tidligere har produceret musik i samarbejde med DGI er Mek Pek, Sigurd Barrett, Tine Mynster, Martin Lutz, Lotte Kærså, Viggo Steincke og mange flere.

Specialdesignet musik til gymnastik

Står du på hovedet efter den helt rigtige musik til den kommende sæson, er der hjælp at hente

God musik inspirerer instruktøren og gymnasterne … også femte gang, du bruger den, og den skal kunne sætte skub i folk,« siger Anna-Lise Zacho fra DGI gymnastiks musikudvalg. Hun erkender, at det er en stor opgave at finde egnet musik til gymnastikholdet. Især for nye instruktører.

Kvalitet i detaljen

Enten kan man selv indlede jagten på velegnet musik og prøve sig frem eller hente hjælp i DGI's musiktilbud. Som en hjælp til instruktører, producerer musikudvalget musiknumre, der er beregnet til bevægelse. Musikken bliver lavet helt fra bunden i samarbejde med udvalgte musikere.

»Udgangspunktet er, at den skal sætte gang i gymnasterne, man skal kunne høre på den uge efter uge, og den skal også kunne tåle at blive spillet på et halvdårligt speakeranlæg i en idrætshal,« forklarer Anna-Lise Zacho.

Derfor lægger musikudvalget vægt på blandt andet instrumenteringen, musikkens temaer, rytme og tonearter. Mange af numrene er instrumentale, fordi tekst kan være forstyrrende at høre på i længden.

En grydeklar kylling

Udvalget er også med i studiet og laver bevægelser til musikken, mens numrene bliver indspillet. Somme tider får de også musikerne til at hoppe med, så de kan mærke på egen krop, hvordan musikken skal være for at give nummeret lige præcis det, der understreger bevægelserne.

Når musikken er færdigproduceret, bliver der lavet en idéside med forslag til aktiviteter og øvelser, der passer til, og som frit kan hentes i musikkataloget på DGI's hjemmeside.

»Det er selvfølgelig den enkelte instruktørs egen kreativitet, der skal danne grundlaget for øvelserne, men nogle gange har man bare brug for en grydeklar kylling til træningen på mandag eller til at komme godt fra start,« siger Anna-Lise Zacho.

Sæt det rette tempo …

BØRN	BPM	
LØB:	225 - 180	Små børn -Store børn
VOKSNE - UNGE	BPM	
LØB:	140 - 155	Fjedreløb
	155 – 175	Alm. Løb
	175 – 188	Meget hurtigt løb
VOKSNE - UNGE	BPM	
HOP:	110 – 150	Små hop - 1 hop pr. taktslag
	96 –110	Kraftige hop - 1 hop pr. taktslag
VOKSNE - UNGE	BPM	
SVING:		
4/4	120 – 160	Sving / træk
6/8	150 - 225	Sving / træk
4/4	90 - 120	Tyngdesving
6/8	135 - 180	Tyngdesving
VOKSNE - UNGE	BPM	
FORFLYTNING	85 - 110	F.eks. Sidehop , gadedrengehop
	110 - 138	F.eks. Chassetrin
VOKSNE - UNGE	BPM	
BEVÆGELIGHED	90/45	Bløde træk og gyngninger - med puls
UDSPÆNDING	el. lavere	Udspænding - uden tydelig puls

© Marie Gaarden, journalist → marie.gaarden@dgi.dk

Havkajak - den nye fol

© Steen Bille, journalist → steen.bille@dgi.dk

Voksne motionister vælter ned i havkajakkerne og kajakklubberne står i kø for at melde sig ind i DGI. Her er medlemstallet for kano- og kajakroere eksploderet med 27 procent i løbet af et år

Roen og freden. Naturen og det at kunne røre sig på en god måde. Og så kan man let tage kajakken med på taget af bilen.«

Begejstringen tager ingen ende, når Jørn Forslund forklarer sin fascination af havkajakken. Ligesom Joey Wandahl er han mødt op ved Løgten Strand for at gennemgå de øvelser, der skal forny deres licens til at ro havkajak i Rodskov Gymnastikforening.

»Det er jo fantastisk at se landet fra en anden vinkel, langs kysten,« tilføjer Joey Wandahl.

Selv om de bor i henholdsvis Skødstrup og Mørke tøvede de ikke et sekund, da en gruppe aktive i gymnastikforeningen for et år siden åbnede en afdeling for havkajak.

I dag har afdelingen 60 medlemmer, der igennem deres fritidsinteresse er et godt eksempel på den trend, der for alvor er slået igennem i DGI's medlemstal: 27 procent flere danskere begyndte at ro i kano eller kajak fra årsskiftet 2008-09 til årsskiftet 2009-10. I klare tal betyder det, at 10.650 personer er medlemmer af en forening, som udbyder kano og kajak.

Tre nye klubber om ugen

DGI mærker en nærmest eksplosiv tilgang af klubber.

I dag er tallet 150, i morgen sandsynligvis større, da DGI's mand på området, Michael Sørensen, næsten dagligt får henvendelser om rådgivning.

»Jeg ser tre-fire klubber melde sig ind i DGI om ugen. Nogle er helt nye klubber næsten uden faciliteter. Andre er gamle traditionsrige klubber, som søger i en ny, mere motionsagtig retning,« siger han.

kesport

FOTOS: BENT NIELSEN

Redning af en kæntret kajakkammerat hører til den frironingsprøve kajakroere skal tage for at få licens i Rodskov Kajakklub

»Vi ser i stigende grad voksne sælge deres motor- eller sejlbåd og i stedet slå sig på havkajakken, der ikke kræver nær så stor en pengepung«

Michael Sørensen er aktiv i kajakgruppen i DGI motion og friluftsliv.

Han ser blandt andet gamle klubber som Risskov Roklub, der traditionelt har satset på kaproning og turkajakken, ændre retning.

Flere og flere voksne over 40 år ønsker at dyrke deres motion i en havkajak, som de ser egne sig til såvel individuelt organiseret roning og til socialt klubliv. Mange af de nye kajakroere er kvinder.

Kajakker i en lade

Andre klubber opstår ud af ønsket om at komme tidens nye motionstrends i møde.

»I Rodskov startede det som en skør idé, fordi vi hørte fra flere mennesker, at de gerne ville have nye motionstyper i foreningen. Heldigvis var foreningen lydhør over for tanken,« fortæller Jørgen H. Tscherning, kajakformand og kasserer i Rodskov GF.

Havkajakafdelingen gik næsten i sig selv, inden der var sat en kajak i vandet. Kommunalforvaltningen sagde nej til at stille en container op ved stranden til at opbevare kajakkerne i.

»Til alt held sagde ejeren af en gård ja til at låne os en lade, hvor vi den dag i dag opbevarer kajakkerne, i det vi kalder et kajakhotel,« siger han.

Med økonomisk støtte på i alt 100.000 kroner fra bl.a. Nordea-Fonden og et årligt kontingent på 550 kroner for dem over 18 år har Rodskov-klubben banket en velfungerende klub op.

Fem instruktørerne sikrer kvaliteten og sikkerheden i færdslen til vands.

Andre frivillige arrangerer i august en todages havkajakfestival med workshops, ture og hygge med forventet deltagelse af op mod 200 kajakroere.

Fokus på begyndertræning

Forklaringerne bag DGI's succes med havkajakker er flere.

»Havkajak er let at gå til, og så har ingen i Danmark længere end en times kørsel til vand,« siger Michael Sørensen.

Grunden blev dog for alvor lagt for halvandet år siden, da DGI motion og friluftsliv besluttede at formulere sine egne retningslinjer. De skulle afløse de hidtidige retningslinjer efter en europæisk norm kaldet EPP.

»Vi mener selv, at vore retningslinjer i højere grad opfylder klubbernes behov ved at uddanne hjælpe- eller klubinstruktører til at hjælpe begyndere. Til det behøver instruktørerne ikke først at skulle igennem et omfattende uddannelsesprogram,« forklarer han.

Der er samtidig sket den udvikling, at flere voksne mennesker vil motionere på vandet frem for at konkurrere.

»De ser, at havkajakken er sikker, stabil og let at ro. Og så efterspørger de den motionsform. Det indser flere og flere idrætsforeninger, at de må rette ind efter,« kan Michael Sørensen konstatere.

Derfor åbner flerstrengede foreninger afdelinger for havkajak, og derfor dukker havkajakker op som et nyt tilbud i veletablerede bådelaug og sejlklubber.

»Vi ser i stigende grad voksne sælge deres motor- eller sejlbåd og i stedet slå sig på havkajakken, der ikke kræver nær så stor en pengepung og ikke nær så mange forberedelser op til en sæson,« siger Michael Sørensen om havkajakkens nyvundne popularitet som en folkesport i DGI.

FOTO: BENT NIELSEN

Run på DGI SFO'erne

36 SFO'er er i løbet af de seneste to år blevet certificerede DGI SFO'er, og yderligere 41 SFO'er får DGI-stemplet i 2011. Det giver masser af muligheder for de lokale idrætsforeninger

Da de nye 0. klasses børn havde første skoledag på Mølleskolen i Ry, blev de samtidig meldt ind i SFO'ens løbeklub "Geparden." De fik blå bluser med Gepard-tryk og en forsmag på, at SFO-tid er lig med sved på panden og masser af aktiviteter med gang i.

»Vi ønsker at give børnene nogle positive oplevelser og erfaringer med at være fysisk aktive sammen med deres kammerater. Ikke alle børn er en del at et fællesskab i foreningslivet, det får de mulighed for at være her, bl.a. med Geparden,« siger Bente Krog, der er SFO-pædagog på Mølleskolen.

Løbeklubben er en bingoløbeklub, hvor børnene løber rundt og løser opgaver og så får et klip i bingopladen, og bingoløb er bare en de mange aktiviteter, børnene møder, efter SFO'en i juni 2009 blev certificeret DGI SFO.

Flere interesseret i at løbe

At der er kommet langt mere fokus på bevægelse og udfordrende leg har også udmøntet sig i, at SFO'en samarbejder med idrætsforeninger i området. F.eks. har Silkeborg Orienteringsklub været med til at lave løb for 160 børn på naturområdet Sletten.

»Klubben lavede et løb, så børnene blev præsenteret for orienteringsløb på en anden måde. Det har gjort, at flere børn i dag er interesseret i at løbe,« fortæller Bente Krog.

I Silkeborg Orienteringsklub glæder formand Dorthe Hansen sig over, at klubben er med til at give børnene en sjov oplevelse.

»På den korte bane giver det ikke flere medlemmer i klubben, men vi håber, at nogle af børnene på sigt vil begynde at dyrke orientering. Interessen kan måske også udbredes til forældrene,« siger Dorthe Hansen.

Klubben er nu ved at planlægge aktiviteter for flere SFO'er i det midtjyske.

DGI er i 77 SFO'er

Antallet af SFO'er, der får DGI's stempel, boomer. 36 SFO'er er blevet certificerede, og 41 flere går i gang i 2010-2011. Certificeringen betyder, at SFO-personalet får inspiration og ny viden på 5 kursusmoduler med DGI undervisere. SFO'en skal lave en bevægelsespolitik, og så handler det først og fremmest om at få børnene i SFO'en til at røre sig mere. At give børnene sunde vaner forebygger fedme, og flere undersøgelser har desuden vist, at fysisk aktivitet påvirker børnenes evne til at lære nyt og koncentrere sig.

Katja Bødtger, der er idrætspolitisk konsulent i DGI, påpeger, at DGI SFO'erne er med til at give både

© Majbritt Lykke Andersen, journalist → majbritt.andersen@dgi.dk

børnene og deres forældre konkret kendskab til lokale idrætsforeninger, de måske ellers ikke var stødt på. Samtidig får foreningerne mulighed for at få flere medlemmer.

»Det er umuligt at sige præcist, hvor mange ekstra børn, der kommer i de foreninger, som SFO'erne samarbejder med. Men vi er ikke i tvivl om, at samarbejdet åbner børnenes – og endda også forældrenes - øjne for forskellige idrætsgrene,« siger Katja Bødtger.

Ofte er det dog sådan, at jo tættere, man kommer på København og andre større byer, jo sværere er det at samarbejde, fordi foreningerne ikke har plads til flere medlemmer.

Saksespark og rulleskøjter

På Mølleskolen i Ry afprøver børnene nye og sjove måder at bevæge sig på hver onsdag, som er aktivitetsdag. Om sommeren foregår det udendørs, og børnene træner både fodbold-saksespark, løber på rulleskøjter, går på line og spiller hockey.

»At vi nu er en DGI SFO har gjort, at hele personalet er blevet opkvalificeret og har fået en masse ideer, så der er langt mere bevægelse i hverdagen. Alle sanser skal i brug for at lære noget, og børnene vil gerne,« siger Grethe Ahrnkiel.

Mere om DGI SFO'er på www.dgi.dk/kommune/sfo

Andre eksempler på samarbejde:

Stilling Skoles SFO "Soffen" og Stilling IF badminton
To pædagoger tog nogle 2. klasses børn med hen på badmintonforeningens onsdagshold, hvor der kun var tre børn. Det var gratis for SFO-børnene at prøve nogle gange, og efterfølgende kunne børnene så melde sig på holdet. Det var der omkring ti børn, der gjorde, og alle baner blev fyldt op.
»Vi fik nogle børn i gang med badminton, som ellers ikke kom i en forening. Nogle børn fik nye venskaber og fik vist, at der var noget, de var gode til, så det var en succes,« siger Jette Damsgaard. Hun er både SFO-pædagog og bestyrelsesmedlem i Stilling IF.

Langsøskolens SFO og idrætsforeningerne
Langsøskolens SFO i Silkeborg har lavet partnerskabsaftaler med syv lokale idrætsforeninger. Partnerskaberne udmønter sig både i spot-aktiviteter for mange børn eller særlige forløb i foreningerne for de børn, der melder sig til. Bokseklubben BK Midtjyden lavede et hold, hvor SFO-børnene både gav den gas med boksehandskerne og lærte at komme i en forening. Silkeborg Kajakklub tilbød et forløb over ti eftermiddage, hvor 12 børn fik smag for kajakken. Og Silkeborg Skøjteløberforening har haft over 40 børn til at spille ishockey og løbe på kunstskøjter.
»Vi ville gerne finde idrætsgrene, som børnene aldrig har mødt, så vi kan ramme de børn, der ikke pr. automatik begynder i en idrætsforening,« siger SFO-leder Gitte Bejder.

SFO Sct. Jørgen og foreningerne
SFO Sct. Jørgen i Roskilde var den første i Danmark, der blev en officiel DGI SFO. Alle lokale idrætsforeninger har fået en mail med tilbud om samarbejde, og der er lavet aftaler med syv foreninger, der hver står for aktiviteter for børnene i en måned ad gangen. F.eks. har børnene haft gang i bat og bolde i Roskilde Bordtennisklub, der efterfølgende fik 15 nye medlemmer.
»Vi får langt flere børn med og styrker deres selvværd, og som en sidegevinst kan vi se, at forældrene også er blevet mere aktive,« siger afdelingsleder Michael Henriksen.

HASARD MED HELBREDET

© Steen Bille, journalist → steen.bille@dgi.dk

Dopingstoffer er populære blandt titusinder af yngre mænd, der trodser risikoen for hjertefejl, depression, impotens og aggressivitet i jagten på at blive store og opfylde tidens skønhedsideal. De tager anabolske steroider, vækshormoner og proteinpulver i en tro på deres positive effekt på selvtillid og sex-appeal. Det sker også i foreningsbaserede motionscentre

Jeg var klejn i det som fodboldspiller, og jeg tænkte, at det ville hjælpe til at gøre mig større at tage proteinpulver. Og så kunne jeg måske også bedre imponere pigerne… Virkning var der ikke så meget af, men bare bevidstheden om at drikke noget pulver, der måske senere ville virke, boostede mig og gav mig ny selvbevidsthed og fik mig til at føre mig frem som en fandens karl.

Jens Nielsen er midt i 20'erne og snart færdig med at afsone to års karantæne fra al idræt i medlemsforeninger af DGI, DIF, DDS og DFIF. Han blev testet positiv for spor af anabolske steroider i det proteinpulver, han som mange andre unge i årevis blandede med vand og drak til træning.

For godt to år siden parkerede en bil med fire mand uden for den lokale idrætshal, hvor han netop da trænede i det foreningsbaserede motionscenter. Det var et dopingkontrol-hold fra Anti Doping Danmark.

»Da testholdet kom ind i lokalet, tænkte jeg, at det var spild af tid at pege mig ud til test sammen med de to-tre andre fyre. Jeg var jo ikke særlig stor,« husker han den dag, der på mange måder kom til at vende op og ned på hans hverdag og værdisæt. →

→ Først syntes Jens Nielsen, at det var fint nok, at Anti Doping Danmark dukkede op. Det kunne jo være, at der var noget at komme efter hos de andre udpegede.

»Men jeg blev forarget, da jeg et par måneder senere fik at vide, at jeg var testet positiv og kort efter fik karantæne i to år. Jeg som altid har dyrket motion for at være sund – og så finder jeg ud af, at jeg er det stik modsatte!«

Hurtigt fik han booket en tid hos lægen.

»Jeg ville have mit hjertes størrelse tjekket og undersøges for andre bivirkninger af de steroidrester, der var fundet i mit proteinpulver. Jeg frygtede, at det kun var et spørgsmål om tid, før jeg ville ramle sammen,« husker han om tiden omkring afsløringen.

En genvej til problemer

Proteinpulveret bestilte jeg hjem over internettet. Da jeg senere tjekkede hjemmesiden og bøttens label for en varedeklaration, kunne jeg ikke se ordet anabolske steroider nævnt nogen steder. Jeg drak det on and off i cirka fire år ligesom så mange andre fyre, jeg mødte i forskellige motionscentre. I det motionscenter jeg træner nu, går tre fjerdedele af de mænd, der løfter vægte, rundt med en dunk.

Jens Nielsen er således blot én blandt mange unge mænd, der tror, at de kan skyde genvej til en større og flottere krop ved hjælp af protein- eller kosttilskud og med brug af forskellige dopingstoffer.

En dansk forskergruppe har dog afvist, at der findes et bevis for, at motionister kan få større nytte af proteintilskud end de kan få ved at spise proteinholdige fødevarer.

Desuden propper tusindvis af yngre mænd sig med anabolske steroider, væksthormoner og lignende dopingstoffer. Alle sammen stoffer, der ofte importeres og distribueres af kriminelle miljøer.

Forskellige kilder anslår antallet af dopingbrugere til 10.000-25.000, mens en privatpraktiserende læge som Charlotte Bøving, der har mødt mange dopingbrugere i sin praksis, længe har hævdet, at tallet snarere er tæt på 60.000.

»Jeg møder mange unge mænd i min lægepraksis, der er begyndt åbent at søge rådgivning om bivirkningerne, fordi de er blevet bange for at tage steroider, kreatin og proteinpulver,« siger hun.

Lægen ser også mange dopingbrugere have et weekendmisbrug af feststoffer som kokain.

Impotens

Langvarigt dopingmisbrug kan give mænd bryster, gøre dem impotente og nedsætte deres fertilitetsevne.

»Hvis du undersøger hvor mange slagsmål i weekenden der kan forbindes med stoffer og doping, vil du få et chok,« hævder hun.

Charlotte Bøving konstaterer også, at fyrene tager anabolske steroider og væksthormoner, mens kvinderne spiser vanddrivende midler og afføringsmidler for at se fit ud uden at vokse.

»Dopingbrugerne ødelægger det ikke alene for sig selv. De skaber også store problemer for kærester og pårørende, når de optræder med uligevægtigt humør præget af aggressivitet,« konstate-

Læge Charlotte Bøving ser mange unge dopingbrugere ødelægge kroppen og belaste forholdet til såvel kæreste som familie
Hun anslår at der er cirka 60.000 dopingmisbrugere i Danmark

rer hun og opfordrer Folketinget til at skærpe lovgivningen:

»Den bør være på linje med narkotikalovgivningen, så det fremover vil være ulovligt også at besidde dopingstoffer.«

Dialog kan forebygge

Set i bakspejlet fik jeg ingen effekt af at drikke proteindrikken i de år. Mit problem var snarere, at jeg ikke spiste ordentligt. Siden har jeg læst meget om proteintilskud og har fået bedre resultater ved at spise bedre og træne bedre. Jeg har struktureret min kost, så jeg får den nødvendige mængde protein via bl.a. tun, bøf og rejer.

Et af de op mod 100 foreningsbaserede motionscentre, der har problemet inde på livet, er Vallekilde-Hørve Motion.

Her er enkelte brugere testet positive de seneste par år, mens lederen Majbritt Nyholm af og til har mistanke til andre.

Ændret psyke

Dopingmisbrugere risikerer personlighedsændringer hen imod aggressiv opførsel, depressioner, humørsvingninger, social og mistænksom adfærd samt stærk egocentricitet.

»Det har jeg ud fra deres væremåde, deres størrelse, bumser og andre klare kendetegn på dopingbrug,« fortæller hun og tilføjer:

»De træner ofte hver dag inden for nogle bestemte tidspunkter og er altid væk, når instruktørerne møder ind.«

Et af dilemmaerne i et motionscenter er netop mistanken til en person for at bruge ulovlige stoffer.

»Ikke alle instruktører tør kontakte dem, mens andre ikke ved, hvad de skal gøre. Så vi har indført en regel om, at de kontakter mig, hvorefter jeg så opsøger brugeren og f.eks. spørger "du er nok blevet stor på det sidste. Tager du noget, du ikke bør?« siger Majbritt Nyholm.

Foreninger ønsker hjælp

Dagen efter jeg var blevet udelukket fra træning i mit center, tog jeg min taske med træningstøj og meldte mig ind i et stort motionscenter i nabobyen. De spurgte ikke til noget, og der har jeg trænet uden problemer i de to år, jeg snart har haft karantæne. Samtidig har jeg sideløbende spillet ketsjersport på højt turneringsplan.

Sidst Anti Doping Danmark havde sit testhold i Hørve, forsvandt en af brugerne ud ad døren, mens hans kam-

merat nægtede at lade sig teste. Derfor udelukkes han fra al idrætsudøvelse i to år.

»Fyren, der løb, har to gange lukket sin kammerat ind i centret på sit adgangskort. Det udelukker vi ham for. Kammeraten inviterer vi til en samtale om hans måde at træne på. Det vil vi hellere gøre end automatisk at udelukke ham,« forklarer hun.

Majbritt Nyholm og den øvrige centerbestyrelse synes den ekstra opgave med at håndtere mistanker, holde personlige samtaler med brugere og sikre et dopingfrit center at være for tung en opgave at løfte for foreningen alene.

»Det kan ikke være vores problem alene. Det er vores problem, fordi dopingbrugerne træner hos os, men det er mest af alt et samfundsproblem, som både Anti Doping Danmark og kommunerne → → bør være mere aktive i at forebygge,« slår hun fast.

»Vi er selvfølgelig med på at arbejde for en sund sport uden tilsætningsstoffer. Men vi vil gerne have hjælp af Anti Doping Danmark til at tage flere test af navngivne personer på bestemte tidspunkter. Det vil skabe en større risiko ved at blive opdaget, og så bliver brugerne måske væk,« efterlyser hun i lighed med en række andre centerledere.

Men den mulighed findes ikke i dag, hvor Anti Doping Danmark selv vælger ud hvor mange kontrolbesøg, der skal laves, og i hvilke centre det skal foregå.

Kriminelle kredse

Det har altid været min livsstil, min holdeplads i livet, at spille fodbold, ketsjersport og gå i motionscenter. Alligevel forarger det mig, at jeg bare kan dyrke min idræt videre, selv om jeg er udelukket i to år. I det motionscenter jeg går nu, spurgte ingen mig, om jeg har taget doping, da jeg meldte mig ind ved skranken. Så jeg savner et register, hvor centerlederne kan spørge, om et nyt medlem er dømt for dopingbrug.

Problemet handler ikke bare om antallet af forbrugere af dopingstoffer og proteintilskud. Brugerne kommer også i nærkontakt med kriminelle kredse.

Uanset om de selv bestiller stofferne hjem via netbaserede hjemmesider eller køber dem herhjemme, er de som oftest ulovlige, I hvert fald beslaglægger SKAT og politiet hvert år store mængder anabolske steroider og andre dopingstoffer i lufthavne og ved ransagninger.

»I atter andre tilfælde stjæler rockerrelaterede grupper bl.a. væksthormoner fra medicinalfabrikker herhjemme. Fortjenesten ved at handle dopingstoffer er nemlig lige så stor som for andre narkotiske stoffer. Formidlingen sker via træningscentrene, hvor de unge brugere først langt senere opdager, at der er alvorlige bivirkninger ved at bruge stofferne,« forklarer Kim Kliver, leder af Rigspolitiets Nationale Efterforskningsenhed NEC.

For ham er det mest bekymrende måske de adfærdsændringer, der sker hos dopingbrugere, fra omgængelige til aggressive.

»I deres selvfølelse er de usårlige, men deres rationelle tankegang afspores. Derfor kræver det meget hård justits at få de fyre ud af centrene,« tilføjer han.

Samtidig bør fitnessbrugerne være mere opmærksomme på faren ved at drikke proteintilskud, der ofte markedsføres under navne som getbig, bodylab og proteinpower. Det kan ofte indholde rester af steroider fra produktionsbåndet.

Forebyggelse i system

Som ung troede jeg naivt, at jeg ville blive større af at spise proteintilskud, blandt andet fordi der næsten ikke er ét eneste motionswebsite, der ikke anbefaler proteintilskud.

En række medlemsforeninger i DGI efterlyser flere og mere præcise kontroltest. Indtil det kan lade sig gøre, har

Større hjerte

Langvarigt dopingmisbrug kan medføre et forstørret hjerte og forstyrrede hjerterytmer. Det kan fremme et pludseligt hjertetilfælde.

Afhængighed

Dopingmisbrug skaber både fysisk og psykisk afhængighed på grund af den umiddelbare følelse af kraft, stærk selvfølelse, maskulinitet. Den afhængighed fører ofte til misbrug af narkotiske stoffer.

andre interessenter bud på såvel forebyggende arbejde som håndtering af dopingbrugerne.

Som repræsentant for de 16 landsforeninger, der udgør DGI, vil Thomas Bisgaard, formand for DGI Roskilde, ikke længere vente på hyppigere kontroltests.

»Samfundet har været for langsom til at forstå problemets omfang. Vi og det offentlige kan oplyse om faren ved rygning, alkohol, euforiserende stoffer og fysisk inaktivitet, men aldrig om dopingmisbrug. Derfor skal vi nu være mere handlingsorienteret,« siger han.

For Thomas Bisgaard kan også foreningsbaserede motionscentre blive magneter for såvel brug som salg af forbudte dopingstoffer, fordi der er mange penge i den branche.

»Mine politiske redskaber er alene oplysning. Så jeg vil indkalde de foreninger, som har motionscentre, til et seminar i efteråret, hvor vi skal drøfte en fælles forebyggende indsats,« bebuder han.

Thomas Bisgaard forklarer videre, at der formuleres et nyt kodeks, som alle nye medlemmer af motionscentre i DGI-regi skal underskrive.

»For eksempel kan der direkte stå, at man ikke tager eller sælger doping-

stoffer, og at man har en meddelelsespligt til foreningen, hvis man opdager, at andre gør det. Lever man ikke op til det, ekskluderes man.«

Landets kommuner er også begyndt at røre på sig for at forebygge dopingmisbrug i lokale motionscentre.

En af dem er Odsherred Kommune. Her lancerer Holger Petersen, kultur- og fritidskonsulent, et kommunalt initiativ på banen, som lige så vel kunne foregå i landets øvrige 97 kommuner.

I det tidlige efterår samler han repræsentanter for kommunens to motionscentre med dopingproblemer, DGI Vestsjælland, landbetjenten, SSP, kommunens misbrugskonsulent, fritidskonsulent og kulturchef til et møde.

Her skal de forsøge at drøfte sig frem til en fælles strategi. Den skal styrke

forebyggelsen af dopingmisbrug og håndteringen af unge, der risikerer social udstødelse som følge af en to års karantæne fra al idrætsudøvelse.

»Hvorfor vil man forebygge kriminalitet og ikke dopingmisbrug. Begge dele har uhensigtsmæssige følger for de unge, der risikerer at blive knyttet til den kriminelle verden. Med risiko for at deres identitet påvirkes,« understreger han.

I Vallekilde-Hørve Motion ønsker Majbritt Nyholm som afdelingsformand at være på forkant med situationen.

»Ud over vores ønske om flere test, efterlyser vi graduerede straffe frem for to års automatisk karantæne, på grund af de sociale omkostninger en straf kan have for et ungt menneske,« siger hun.

»Vi vil hellere tage os af de unge ved at invitere mistænkte dopingbrugere til en samtale. Så kan en kommunal konsulent stå for oplysende samtaler for de unge brugere af et motionscenter og Anti Doping Danmark for en videnbank og kontroltests,« præciserer Majbritt Nyholm den svære håndtering af dopingmisbrug i frivilligt ledede motionscentre.

(Jens Nielsens rigtige navn er redaktionen bekendt)

Hjælp at få

DGI rådgiver om motionsdoping på sit site www.dgi.dk/doping

Råd og viden kan også hentes hos Anti Doping Danmark via www.doping.dk og www.steroids.dk

Verdensholdets frygt for skader

FOTO: MAJBRITT LYKKE ANDERSEN

Den største frygt for en verdensholdsgymnast er at blive skadet. Derfor er fysisk træning og forebyggelse vigtig

Mikkel Lorenzen Højen ligger på en briks og skærer grimasser. Kiropraktor Hanne Nøddeskou-Fink har godt fat i hans højre fod, og hun masserer, så fedt og senevæv løsnes. Det gør av.

Verdensholdsgymnasten har slået hælen i en landing, og nu er han i kærlige og hårde hænder hos Health Team.

»Opgaven i dag er at tjekke alle gymnaster og se på stort og småt. F.eks. Mikkels fod. Han får massage og besked på at gå med sko i stedet for klip-klapper,« fortæller Hanne Nøddeskou-Fink.

Alle 28 gymnaster på DGI's ottende Verdenshold skal denne træningsdag en tur forbi det særlige Health Team, som undersøger og behandler gymnasterne. Med sig har Health Teams fysioterapeuter og kiropraktorer både behandlingsbriks, massageolie, en computer med gymnasternes data og årelang erfaring med at behandle verdensholdsgymnaster og andre idrætsudøvere.

Stærke i alle muskelgrupper

Allerede da de 28 gymnaster blev udtaget i februar 2010 blev der lagt stor vægt på deres fysik, og deres fysiske form bliver løbende testet. Verdensholdets fysiske vejleder, Mikkel Gammelby, prøver at gøre gymnasterne så stærke som muligt i samtlige muskelgrupper.

»Jo bedre fysisk form de er i, jo færre skader håber vi, at de får,« siger Mikkel Gammelby.

Hver dag under træningssamlingerne begynder verdensholdsgymnasterne med en halv til en hel times fysisk træning. Det kan være løbeture, militære forhindringsbaner, sjipning, en leg som ståtrold, pilates, yoga eller hard core styrketræning. Gymnasterne har også et træningsprogram, som de udfører to og to og spotter, om udførelsen sker korrekt. Programmet er fokuseret på de områder af kroppen, der oftest bliver skadet – for pigerne gælder det ryg, haser og skuldre, for drengene ankler, skuldre og håndled.

Det værste er en skade

Mikkel Gammelby slår fast, at med 2-300 opvisninger og workshops er skader uundgåelige.

»Vi kan ikke undgå skader. Men som fysisk vejleder skal jeg være den stopklods, der vurderer, hvor langt gymnasten er i sit skadesforløb, og om han kan gå på gulvet eller ej,« siger Mikkel Gammelby.

Derfor er det vigtigste, at gymnasten hele tiden lytter til sin egen krop og tolker de signaler, der kommer. Men det kan være svært, konstaterer Mikkel Lorenzen Højen med den ømme fod.

»Ikke at kunne springe, det er svært. Jeg havde håbet, jeg var klar i løbet af fire dage, men det tager åbenbart tid,« sukker gymnasten.

Han regner dog snart med at kunne springe sit yndlingsspring - en flik-miller - igen.

»At blive skadet er jo det værste der kan ske, for hvis du ikke er med til træningen og opvisningerne, så føler du ikke, du er en del af holdet,« siger Mikkel Lorenzen Højen.

Læs mere om Verdensholdet på www.verdenshold.dk

Fakta om Health Team

- Verdensholdets fysiske vejleder, Mikkel Gammelby, følger de 28 gymnaster på Danmarksturen i september og derefter på rejsen jorden rundt.
- Mikkel Gammelby er en del af Health Team, der består af yderligere en kiropraktor og to fysioterapeuter. Bag Health Team står Verdensholdets sundhedsudvalg, og der trækkes også på eksterne specialister.
- Health Team screener og behandler gymnasterne til træningssamlingerne, og to behandlere besøger på skift Verdensholdet på turneen cirka hver sjette uge. Desuden står Health Team til rådighed op til et år efter, at gymnasterne har afsluttet turen.

© Majbritt Lykke Andersen, journalist → majbritt.andersen@dgi.dk

udgivelser

© Steen Bille, journalist ➔ steen.bille@dgi.dk

Manual til bestyrelsen

En vigtig del af en idrætsforenings åndedræt er bestyrelsen. Fungerer den ikke godt, gør foreningen det heller ikke. Det er grundlaget for dr.jur. og professor i erhvervsret Ole Hasselbachs bog om bestyrelsesarbejde i frivilligt ledede foreninger. Han går grundigt og systematisk til værks i sine nøgterne og præcise beskrivelser af foreningers retlige grundlag, bestyrelsesvalg -konstituering, bestyrelsens rolle, generalforsamlinger, bestyrelsens kompetence, bestyrelsesmøder og -beslutninger, bestyrelsens daglige arbejde og ansvar samt kontrol med bestyrelsen. En række ikoner spredt i teksten understreger punkter til en tjek- og huskeliste, advarsler, tip og forslag.

Bestyrelser i foreninger. Af Ole Hasselbach. Udg. af Nyt Juridisk Forlag. 144 sider, 198 kr. Kan købes hos forlaget via www.nytjuridiskforlag.dk eller via mail til forlag@djoef.dk

En guide til ildsjælene

Ildsjæle er fundamentet under mange aktiviteter i idræts- og foreningslivet. Mange ser ikke sig selv som sådan, men set ude fra brænder de så meget for opgaverne, idéerne og processerne, at er de uundværlige. Tidligere projektleder Tommy Krabbe Andersen ønsker med sin alsidige og grundige bog om ildsjæle at portrættere de forskellige typer ildsjæle og give sine bud på det, der kan få andre mennesker til at brænde på samme vis. Han blev sat i gang af manglen på litteratur om emnet. Med inspiration fra andre kulturer og unikke personligheder prøver han at indkredse essensen af en ildsjæl og de typer der findes. Han formulerer syv særlige faser som indrammer livet som ildsjæl og analyserer de pessimistiske personer, der ikke kan eller vil brænde som ildsjæle. Desuden rummer den indsigtsfulde og inspirerende bog et afsnit om at modvirke stress.

Ildsjælenes bog. Af Tommy Krabbe Andersen. Udg. af Forlaget Flammen. 211 sider, 299 kr. Kan købes hos forlaget via www.ildsjael.dk eller via telefon 28 83 18 86

Unge indvandrere

Sig ordene ung indvandrer eller minoritetsunge, og mange forbinder det med kriminalitet, mangelfuld integration, ghettoliv og tvangsægteskaber. Men sandheden er i dén grad også en anden, viser denne lærerige og oplysende bog, der bygger på talrige interviews med indvandrer-unge selv. Center for Ungdomsforskning, Trygfonden og forlaget ønsker med bogen både at lade de unge selv komme til orde og at indkredse den unge generation af nye danskere. Det sker sorteret i temaer som forældregenerationen, uddannelsessystemet, arbejde og karriere, familieliv, kulturliv, religiøse strømninger og holdninger og unge indvandreres rolle i det politiske liv. Også de unges manglende deltagelse i idrætten analyseres bl.a. ud fra den middelklassekultur med fokus på gruppen mere end individet, der trives i foreningslivet, og savnet af rollemodeller.

I Danmark Er Jeg Født… - Etniske minoritetsunge i bevægelse. Af Fl. Mikkelsen, M. Fenger-Grøndahl og T. Shakoor. 435 sider. Kan fås gratis via www.trygfonden.dk.

Idéer til de legelystne

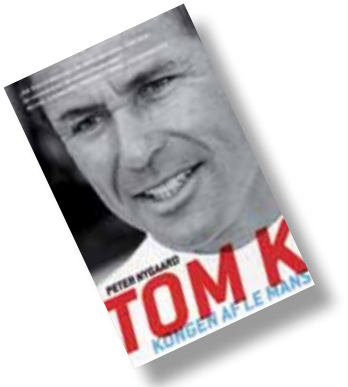
Marianne Pedersen udgiver nu sin anden bog med inspiration til løb, orienteringsløb og skattejagter. Alle beskrives de detaljeret for at lette brugen af legene, der bærer navne som Detektiv-løb, Find Holger-løb, Ludo- og Bombe løbet. Hun forklarer, hvorfor og hvordan de enkelte løb oprindeligt er blevet til, så det bliver lettere at vurdere, hvilket løb, der passer til den enkelte situation. Ud over at give råd og tip til at arrangere løb og skattejagter angives hvilke materialer, der skal bruges, og hvilken aldersgruppe løbet er henvendt til.

Flere løb og skattejagter. Af Marianne Pedersen. Udg. af 55° Nord. 96 sider, 198 kr. Kan købes hos forlaget via www.55nord.dk eller via e-mail til 55nord@55nord.dk

Med benzin i blodet

Med en journalist fra Jyllands-Posten som penneførerfortæller den VM-vindende og kontroversielle speedwaykører Nicki Pedersen sin historie. Fra barndommens vildskab til karrierens temperamentsfyldte hændelser ønsker de to mænd at give et detaljeret indblik i hans opgør med den nærmeste familie, med venner og kolleger hjulpet på vej af den lille flok mennesker, der som de få har været tæt på køreren. Bogen er spækket med minutiøst fortalte episoder og replikskifter oftest set med Nicki Pedersens øjne.

Over stregen. Nicki Pedersen bag facaden. Af Dan Philipsen. Udg. af Jyllands-Postens Forlag. 256 sider, 250 kr. Kan købes hos forlaget via www.jyllandspostensforlag.dk



Årtiets bedste sportsmand

Tom Kristensen blev sidste år kåret som årtiets danske sportsmand efter hans otte sejre som racerkører i 24 timer-løbet i Le Mans. I bogen fortæller han med motorsportsjournalist og racerkørerens tidligere presserådgiver Peter Nygaard som skribent sin historie kronologisk fra opvæksten på en benzintank i Hobro over standardvognrace til hans enestående succes i Le Mans. Den biografiske gennemgang af hans karriere suppleres med citater fra kolleger og tidligere samarbejdspartnere, der hjælper med at give et indblik i motorsportens verden.

Tom K – kongen af Le Mans. Af Peter Nygaard. Udg. af Gyldendal. 233 sider, 299,95. kr. Kan købes hos forlaget via www.gyldendal.dklandspostensforlag.dk

Brandgode
brandmænd søges
TIL BØRNEULYKKESFONDENS
SJOV MED SIKKERHED I TIVOLI
SØNDAG DEN 5. SEPTEMBER
Kom og vær med fra kl. 11 sammen med
bl.a. Kåre og Emil kendt fra DRs Store NØRD
KØBENHAVNS
BRANDVÆSEN
Læs mere på www.borneulykkesfonden.dk/sjov
TIVOLI
Børneulykkes
fonden

MAN ER IKKE BEGRÆNSET

VIDEBREDE2 DAWN12K

MERE EKSPERIMENTERENDE

det visuelle - en klar dimension

NICE

- Ikke én leder står for det hele
- du er mere fri til at eksperimentere
- der er ingen faste mødetider og fastsatte dagsordener
- du er ikke begrænset af faciliteter
- du har friere rammer, hvor det, der sker af sig selv, udvikler sig

NEDEREN

- Det er svært at få fat i alle dem fra under grunden, vi gerne vil have fat i
- det er svært at få støtte fra kommunen, når vi organiserer os på en alternativ, ikke-skabelon-agtig måde
- udgiften til cyklen, fra 3000 kroner og opefter

Se video med de unge på www.facebook.com/udspil

Danske Freestyle Cyklister er en forening, der ønsker at samle alle freestyle eller BMX-cyklister primært fra København og omegn. Formålet er at skabe bedre rammer for deres sport ved at etablere cykelcross-baner, dirtjump-baner, trails, ramper, arealer og haller til freestyle cykling. Foreningen arrangerer jams, events og aktiviteter, der kan samle den alternative street cykelkultur for såvel børn som unge og voksne på de små, kraftige cykler med 20 hjul via www.dkfc.dk

Fri til at eksperimentere

Unge freestyle cyklister organiserer streetaktiviteter for det sociale fællesskabs skyld og mindre for idrætten

Han sætter af med et sus og sender sin lave BMX-cykel direkte mod den skrånende betonrampe, bremser brat op på den flade top og vrider sig rundt om styret, så han står på forhjulet, mens resten af cyklen svinger rundt om ham.

Rendyrket ekvilibrisme på skaterrampen gentaget igen og igen for at perfektionere bevægelsen.

»Det føles fedt at lave et godt trick, og så skal det se godt ud. Det visuelle er klart en dimension i freestyle cykling, noget der får mig til at øve nye tricks,« siger Jakob Holm-Petersen om sin lidenskab igennem fire år: Freestyle cykling på en BMX-cykel til 8000 kroner.

Den 21-årige københavner nøjes ikke med at udforske sine evner på skaterramper, dirtjump-baner og cykelcross-baner.

Han er også med i den fem mand store bestyrelse for Danske Freestyle Cyklister, hvor han er arrangementskoordinator.

»Det betyder, at jeg er den person, der er med til at forberede et jam, en event eller et arrangement. Jeg gør det ikke alene. Men sammen med et par kammerater klarer vi alle de ting, vi gerne vil have ordnet på forhånd for at kunne trække folk til,« forklarer han.

Freestyle-folkene bærer ikke nedskrevne skabeloner for det forberedende arbejde i lommen.

»Det er som oftest baseret på det, vi har gjort før eller andres erfaringer, bare mere struktureret end sidst,« siger han.

Går det ikke helt som planlagt, gør det ikke noget.

»Streetkulturen har en bredere favn end de traditionelle idrætsforeninger og lader flere være med til at organisere tingene bare ved at stikke hovederne sammen,« understreger han.

Alternativt fællesskab

Danske Freestyle Cyklister blev dannet for at samle de alternative cykelsportsgrene, der rækker ud over børns flirt med BMX-cykler og voksne BMX-rytteres jagt på medaljer.

»Vi arbejder for at skabe aktiviteter og jams, for at samle cykelkulturen og for at give dygtige kørere bedre mulighed for at udøve og forbedre deres evner,« sammenfatter Jakob Holm-Petersen formålet med foreningen.

For ham at se er freestyle cykling en integreret del af streetkulturen, især i København. Freestylerne deler ofte musik- og tøjsmag samt skateranlæg med dele af skatermiljøet.

»Det er med til at forene mange kulturer på gaden, og det fører mennesker sammen på en anden måde,« siger han.

Dynamisk gadekultur

Freestyle cykling er en aktivitet, der ikke er begrænset af normer og regelsæt som de fleste traditionelle idrætsgrene.

»Køreren selv bestemmer, hvad han vil gøre. Du behøver ikke at køre med andre, have specielle baner eller have din egen træner,« forklarer han.

Selv om han tidligere har spillet fodbold og håndbold, siger almindelig idræt ham intet, netop fordi det er regelsat så stramt.

»I idrætsforeningen indgår du i et fast fællesskab med nogle, du ikke selv har valgt at være sammen med og på de samme, faste tidspunkter. Eller du har måske en træner, der råber ad dig og skælder dig ud, hvis du ikke gør en øvelse rigtigt,« tilføjer han.

For Jakob Holm-Petersen er streetkulturen anderledes dynamisk end det traditionelle foreningsliv. Blandt andet fordi det er lettere at organisere.

»Går noget i vasken, laver man bare et nyt forsøg. En jam behøver ikke at være perfekt, den må gerne have kant og tilpasses i situationen mere end blot at følge det, der er forberedt,« siger han.

»Det er klart mere eksperimenterende end den traditionelle idrætsforening,« tilføjer han.

Netbaseret kommunikation

Organiseringen af jams eller aktiviteter er også mere løs i freestyle foreningen.

»Vi har mange, vi kan spørge, hvad vi skal lave. De er ikke konsulenter, men ved bare meget på nogle felter. Vi noterer os, hvad vi skal huske at gøre, hvis noget ikke går som planlagt, f.eks. hvis grillen ikke virker. Men vi skriver det sjældent ned, snakker bare om det,« forklarer han.

Kommunikationsmidlet er som oftest sms'er og et forum på www.bmx-board.dk, som de fleste freestylere tjekker ud.

»Her deler vi billeder, videoer, historier og laver aftaler om freestyle træf i andre byer,« siger han.

Foreningens Facebook-side bruges mest til at udsende invitationer til events. You Tube bruges til at se andre lave tricks.

»Freestyle cykling er en individuel sport, som vi er sociale om i mange sammenhænge. Derfor har vi dannet foreningen for at kunne kæmpe bedre for egne og større ramper end skaternes. Det vil give os selv og andre interesserede nye udfordringer. Og dermed måske flere medlemmer til foreningen.«

Jakob Holm-Petersen peger på to markante punkter, hvor Danske Freestyle Cyklister adskiller fra andre foreninger:

»Man er ikke begrænset af, om kan køre godt eller ej. Man kan hele tiden lære at blive bedre med hjælp fra andre. Og man er ikke begrænset af, hvor man er. Man kan også køre rigtigt mange steder i byen, ikke kun på skaterramper og baner.«

© Steen Bille, journalist → steen.Bille@dgi.dk • Foto: Steen Bille og Mads Bille Eriksen

Tina Nedergaard

Som landmandsdatter og tidligere håndboldmålmand har hun nærmest fået foreningslivet ind med modermælken.
Nu er hun undervisningsminister og folkeoplysningens førstedame

Hvis du kom med et rumskib og fløj ind over Danmark, så er foreningsliv og folkeoplysning noget af det, der vil stå klarest frem som noget særligt dansk.«

Ordene kommer fra Tina Nedergaard. I februar 2010 overtog hun posten som Danmarks undervisningsminister efter Bertel Haarder, og dermed blev Venstre-kvinden fra Himmerland også folkeoplysningens førstedame.

Folkeoplysningsloven har stor betydning for idrætsforeningerne, for det er på baggrund af den lov, at kommunerne giver aktivitetstilskud og stiller lokaler til rådighed.

Og folkeoplysning er i den grad noget, Tina Nedergaard er vokset op med. Hun er ud af en landmandsfamilie, hvor forældrene havde været på højskole og var aktive i alt fra Venstre til landboforeningen og skolenævnet. Og som barn var hun en rigtig håndboldpige, der stod på mål for DVIF, Doense-Vebbestrup IF.

»I holdidræt er der et samvær, der er stærkt motiverende, og vi havde rigtig gode oplevelser sammen. Det var attraktivt at komme der, og det gav en masse venskaber,« fortæller Tina Nedergaard.

Prestige i at kunne noget

Som målmand havde hun nok mere travlt med at holde målet rent end med at tænke over, hvad det frivillige foreningsarbejde betyder for det danske samfund. At foreningsliv også handler om muligheden for indflydelse, at lære nyt og være en del af et fællesskab. Værdier, Tina Nedergaard også i dag som undervisningsminister lægger stor vægt på.

»Folkeoplysningen har uvurderlig betydning for det danske samfund og →

Tina Nedergaard

41 år. Undervisningsminister siden februar 2010.

Tina Nedergaard er opvokset på en gård i Himmerland. Student fra Hobro Gymnasium og uddannet cand.scient.pol. fra Aarhus Universitet i 1997. Arbejdede bl.a. som uddannelseskonsulent i Dansk Arbejdsgiverforening, inden hun i 2001 blev valgt ind i Folketinget for Venstre. Hun har bl.a. har været uddannelses- og finansordfører, inden hun blev undervisningsminister.

© Majbritt Lykke Andersen, journalist → majbritt.andersen@dgi.dk → Fotos: Undervisningsministeriet

»Det frivillige foreningsarbejde og folkeoplysning kan blive spoleret i sin egenart, hvis der er for meget top-down-styring«

→ har været med til at bære os frem til det velfærdssamfund, vi har i dag. Der er prestige i at kunne noget i Danmark, og det er folkeoplysningen med til,« siger Tina Nedergaard.

En moderne familie

Tina Nedergaard tager imod Udspil i Undervisningsministeriets sommerbolig ved Sorø Akademi. En enkelt gråvejrsdag har sneget sig ind i sommervarmen, så kaffen serveres i køkkenet. Datteren Inge på 6 har leget med sin veninde, men kommer forbi for at få et kram af mor.

»Nej, I skal ikke have flere is. I kan gå hen og sende postkortet til mormor og morfar,« siger Tina Nedergaard.

Hun er alene med Inge, der flyttede med fra Sæby til København, da mor blev minister. Og i en travl hverdag er det ikke nemt at få plads til hverken de løbeture, Tina Nedergaard ellers har nydt, eller idræt på faste tidspunkter.

»Jeg vil gerne have, at Inge skal gå til en holdsport, men som en moderne familie er det en udfordring at binde sig til noget fast. Vi bor i København og har hus og familie i Nordjylland, så der skal ikke være alt for meget i weekenderne,« siger hun.

Selv stoppede Tina Nedergaard med håndbold, da hun flyttede til Århus for at studere statskundskab.

»Jeg har altid haft en vindermentalitet, og det var et knaldgodt hold vi havde i DVIF. Men det vigtigste var, at alle på holdet lavede noget, de var glade for og gik op i. Da jeg så flyttede til Århus, blev jeg trukket væk fra holdet,« fortæller hun og ærgrer sig lidt over, at håndbolden blev lagt på hylden.

Top-down-styring spolerer

Undervisningsministeren kan se frem til, at der i løbet af efteråret kommer mere fokus på folkeoplysning. En ny og mere tidssvarende folkeoplysningslov er nemlig på vej.

DGI's næstformand, Birgitte Nielsen, er med i et udvalg, som går loven efter i sømmene, og når udvalgets rapport er klar, påbegynder ministeren arbejdet med en ny folkeoplysningslov.

Tina Nedergaard mener, at der er meget, staten og det offentlige kan gøre for at støtte foreningerne i Danmark. Men grundlæggende skal der ikke være for mange krav og regler. Det vil være ødelæggende.

»Det frivillige foreningsarbejde og folkeoplysning kan blive spoleret i sin egenart, hvis der er for meget top-down-styring. Derfor er der også en grænse for, hvad der er i folkeoplysningens interesse med hensyn til at få offentlige tilskud, konstaterer Tina Nedergaard.

En social dimension

Præcis hvor grænsen går, ja det er en balancegang, og ministeren mener, at kommunerne skal have vid mulighed for at forvalte folkeoplysningsloven lokalt. Men hun er ikke klar med støttekroner til selvorganiseret idræt.

»Den støttede del forbinder jeg med fællesskab og forening og det, at flere mennesker går sammen. Der er en social dimension,« fremhæver Tina Nedergaard.

Hun mener heller ikke, det vil være godt for foreningerne, hvis de baserer sig for meget på offentlige støttekroner.

»Selv hvis vi havde en stor pose penge, så skulle vi ikke bare sende dem til foreningerne. For med en statsliggørelse af folkeoplysningen, det frivillige arbejde, og det at folk mødes, så kommer kravene. Hvis det offentlige tager over, så knækker det ideen,« siger Tina Nedergaard.

Gode rollemodeller

Ministeren er kendt som en liberal kvinde med sine meningers mod. Folkeskolen er selvfølgelig hendes helt store fokusområde, men hun er meget optaget af at få en bedre kobling mellem skolen og foreningslivet. Ikke mindst i lyset af Breddeidrætsudvalgets forslag om, at børn og unge skal være fysisk aktive mindst syv timer om ugen.

»Jeg tror, skolerne kunne drage meget nytte af de kompetencer, der er i idrætsorganisationerne. Børn rører sig for lidt i dag, og i de frivillige foreninger er der nogle mekanismer, hvor folk er topmotiverede og har nogle erfaringer, man kan bruge i skolen. Der er også mange rollemodeller blandt de frivillige,« siger Tina Nedergaard.

Det vidste du ikke om Tina Nedergaard

- Da Tina Nedergaard var målmand, brækkede Anja Andersen hendes arm. Hun skød på mål og ramte armen så hårdt, at den brækkede.
- En tur i svømmehallen med datteren Inge er Tina Nedergaards favoritmotion.

månedens udslip

Din bedste historie

Send din bedste historie eller sjoveste avisklip til Udslips redaktion på redaktionen@dgi.dk. Vi lover ikke at bringe den.

Sommerspil

Hørt ved en opførelse af denne sommers udgave af Shakespeares Hamlet:
"There's something rotten in the kingdom of Denmark!"
En tilskuer:
"Yes, it's a banana!"

FOTO: COLOURBOX

Dopingafsløring ved Tour de France

"Alle ved vide, hvad jeg kører på. Hvad kører jeg på? Jeg kører på min cykel - seks timer dagligt!"
Lance Armstrong efter sin anden sejr i Tour de France.

Hvad de dog siger og skriver...

Letbenet

Man glæder sig i rockermiljøet efter denne overskrift i HI (juni 2010):
"Bande på bare 11 kilo kåret som årets nyhed"
Udslips translateur præciserer: HI står ikke for Hells Ingels. Det er halinspektørforeningens blad.

Så behøver man da ikke kede sig

"I fodbold er det vigtigt også at lægge mærke til det, der sker uden for skærmen!"
Troels Beck, cheftræner i Silkeborg IF og tv-kommentator i fodboldlandskampen mellem Danmark og Tyskland.

Tungt at danse med

Overskrift i Jyske Vestkystens netavis (2.8.10):
Dansk-tyskt par blev verdensmestre
En læser spørger "har vi fået har en ny nation på verdenskortet?"
Udslips redaktør svarer: "Ja, med t i enden?"

Hvad vi dog siger og skriver...

Her er en duft ....

Overskrift i DGI nyheder (3.8.10):
"Badminton med internatioanalt pift"

FOTO: COLOURBOX

Landligt volleyballstævne

"Ud over en masse spil og gode kampe indgår kurset Ko," skriver magasinet Udspil nr. 5 i en beskrivelse af et arrangement med overskriften "mix-volley."

navne

Susanne Jensen, som i mange år har været formand for DGI atletik, fyldte den 16/7 50 år.

Birna Ballisager og **Ilir Shkoza** er ansat som DGI's nye integrationskonsulenter i henholdsvis Århus og København.

Motionsdopingnævnet - det fælles dopingnævn for DIF, DGI, DDS og DFIF har på et møde den 29. juni 2010 besluttet i 2 år at udelukke

Joshua Etherington,
Vig Motionscenter
Kasper Pedersen,
BK Limfjorden
Anders Nonved,
OBBC
Osama Karim,
OBBC

Udelukkelsen gælder alle trænings- og konkurrenceaktiviteter og varetagelse af et hvilket som helst ulønnet eller lønnet hverv i foreninger under Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger, Danmarks Idræts-Forbund, De Danske Skytteforeninger og Dansk Firmaidrætsforbund. Udelukkelserne skyldes, at de pågældende idrætsudøvere har overtrådt bestemmelserne i Dopingreglement for bredde- og motionsidrætsudøvere under Danmarks Idræts-Forbund (DIF), Dansk Firmaidræts Forbund (DFIF), Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) og De Danske Skytteforeninger (DDS).

FOTO: GREGERS KIRDORF

Det giver bonus at være en helt

Idrætsskoler og -lejre er lig med fede oplevelser. Ikke kun for deltagerne, men også for de frivillige, der får det hele til at køre

Hvor er der sorte sække? Er der ingen bolde? Hvor skal Frederik være nu? … og hvor bliver danseinstruktøren af? Det regner med spørgsmål på en ellers så flot solskinsmorgen. Der er fem minutter til, at første skoledag på "Idræt for sjov" i Hedensted går i luften. 127 børn skal ugen igennem prøve kræfter med forskellige idrætsgrene.

21-årige Anders Andersen er skoleleder – en blæksprutte i forklædning viser det sig. Han får i hvert fald svaret bekymrede forældre, børn og trænere og fundet det, der mangler, inklusive danseinstruktøren, der er kørt for langt med bussen.

På slaget 8.30 er Anders Andersen alligevel klar til at byde alle velkommen.

»Den første dag er lidt kaotisk. Børnene skal lige lære stedet at kende og have hjælp til at finde rundt, og instruktørerne skal finde sig til rette,« fortæller manden, der kender proceduren fra sidste år, hvor han havde sin debut som idrætsskoleleder.

En personlig bonus

Der er festivaler, rejser, strandture og mange andre fristelser at bruge ferien på. Men for Anders Andersen er rollen som skoleleder på idrætsskolen mindst lige så tillokkende.

»Jeg gør det, fordi det er sjovt at være sammen med børnene og se dem udvikle sig i løbet af ugen,« siger Anders Andersen.

Han fortæller, hvordan børnene ankommer, generte og halvt gemte bag forældrene, men hurtigt tør det hele og snakker løs med de andre.

Men han ser også andre personlige fordele ved at være med, for de erfaringer, han får fra idrætsskolen, ser godt ud på cv'et, når han skal søge job.

»Og så får jeg udvidet mit netværk. Jeg lærer jo en masse instruktører at kende, og de nye kontakter kan jeg måske få brug for i en anden sammenhæng,« lyder det fra Anders Andersen, der ser det som en ekstra bonus ved at være med.

Børnenes helt

For tre år siden var idrætsskolelederen med på I Front, DGI's lederuddannelse for unge. I rollen som skoleleder er der meget derfra, han kan trække på.

»Jeg har nogle gode værktøjer med fra uddannelsen. Blandt andet hvordan man kommunikerer godt,« forklarer han og tilføjer, at han er meget bevidst om sin rolle som leder.

»Jeg vil ikke være inspektøren med den løftede pegefinger og heller ikke være børnenes bedste ven, men finde en god balance.«

Og det er tydeligt, at Anders Andersen i løbet af ugen opnår heltestatus

© Marie Gaarden, journalist → marie.gaarden@dgi.dk , Steen Bille og Majbritt Lykke Andersen

Skolelederens CV

Anders Andersen, 21 år
- Uddannet smed, men starter i efteråret på en friluftslederuddannelse
- Instruktør i Østjysk Klatreklub
- DGI's I Front lederuddannelse for unge 2007

Skolelederens opgaver

»Hvis det hele kører, som det skal, har jeg ikke noget at lave,« erklærer Anders Andersen … og dog!

Her er nogle af hans opgaver:
- Deltage i planlægningsmøde med DGI
- Fordele lokaler
- Tage imod instruktører
- Byde velkommen til børnene
- Stå for forældrekontakt
- Hjælpe alle på plads
- Sørge for, at frugt og frokost er klar
- Hygge om børn og instruktører
- Om nødvendigt at skælde ud
- Tage imod ris og ros fra forældre
- Kåre Dagens Ven
- Samle glemte sager ind
- Evaluere med instruktører, hjælpere, DGI og medarrangører.

På **www.dgi.dk/ferie** kan du se en oversigt over kommende skoler og lejre, og du kan se billeder og video om, hvad børnene synes om at være aktiv i ferien.

Fed ferie i jeres forening?

Over 22.000 har i løbet af sommeren fået gode oplevelser på idrætsskoler og lejre. Og flere oplevelser venter forude i efterårs- og vinterferien.

Kunne I tænke jer at arrangere en skole eller en lejr i jeres forening? DGI hjælper gerne til. Kontakt jeres landsdelsforening og hør, hvad de kan tilbyde. Læs mere på **www.dgi.dk/ferie**

På **www.dgi.dk/drejebog**, kan I hente masser af hjælp til planlægningen.

blandt børnene. De sværmer om ham, står i kø for at fortælle om deres oplevelser og tigger ham om at komme med hen og prøve netop deres yndlingsaktivitet.

Og det skal der også være tid til. Så han viser børnene, hvordan man speedskater, kører BMX eller brænder et skud med basketbolden.

»Jeg har kun måttet være sur én gang i løbet af ugen. Der var nogle drenge, der lige var en tand for grænsesøgende,« fortæller han.

Stort ansvar på unge skuldre

Der er flere, der kigger en ekstra gang, når de ser, at det er en ung fyr på 21, der styrer skolen.

»Der var for eksempel en ældre instruktør, der syntes, jeg var ret ung til at stå for det her. Men senere kom han alligevel hen og sagde, at jeg havde godt styr på det,« smiler Anders Andersen og fortæller, at en del af det at være leder også er at træde i karakter.

Sidste år var der nogle hjælpere, som han måtte bede om at holde sig væk, blandt andet fordi de ikke var samarbejdsvillige.

»Det er meget forskellige opgaver, jeg skal tage mig af, og det er et stort ansvar, men det kan jeg godt li'. Jeg er heldigvis typen, der ikke kan blive stresset uanset hvad,« fortæller han.

Alligevel kan idrætsskolelederen godt være nervøs for, om der er noget, han har glemt.

»Det er jeg faktisk hver dag,« tilføjer han og fisker en lille blok op af lommen for at notere noget, han lige skal huske.

»Jeg skriver ned, hvad der er godt, hvad der er skidt og forslag fra instruktører og hjælpere. Så ved vi det til næste år,« pointerer Anders Andersen, for han har allerede lovet at tage tjansen som skoleleder igen.

Heltene har mange roller …

Kate Stæhr, 46 år

"Nattevagt" på gymnastiklejr i Rønde.

»Når børnene er puttet i soveposer går vi ind på hver stue og fortæller, at vi passer på dem hele natten, og at de bare kan komme ind til os,« fortæller Kate Stæhr.

Den første nat på lejren var der nogle børn, der lige skulle sidde lidt hos nattevagterne eller have en sovepille i form af et stykke chokolade.

Hun meldte sig som nattevagt, fordi hendes datter var med på gymnastiklejren, og fordi gymnastikken i Skødstrup Sportsforening fik en økonomisk bonus ved at stille med nattevagterne.

Gitte Madsen, 46 år

"Mælkemand og alles mor" på Shooting Camp i Svendborg.

»Jeg starter med at hente 30-50 liter mælk om morgenen, hjælper med morgenmad og frokost. Og så hjælper jeg lidt til over det hele, også med kærlig omsorg til dem, der har brug for det. Her er vi alles mor,« fortæller Gitte Madsen og fortsætter:

»Det er søde mennesker, der er i klubben, så det er pragtfuldt at hjælpe til, også selvom man ikke selv har noget med basket at gøre. Jeg gjorde det ikke, hvis det ikke var hyggeligt.«

Gitte Madsens ældste søn deltager i campen, mens den yngste på 10 år hjælper til i campens sunde café.

Sebastian Holm Hansen, 16 år

Selvlært "pædagog" på fodboldskole i Faxe.

»Ungerne er kanon at være sammen med, og jeg kan bl.a. lære dem, at de faktisk skal træne for at blive bedre,« siger han.

Sebastian Holm Hansen lærer de 82 børn en masse boldkunnen, og det lærer ham at udvikle sig som person.

»Man føler sig næsten som en slags pædagog ved at være så meget sammen med børnene!«

»Og så har jeg lært noget, jeg aldrig før har kunnet, nemlig at stille mig op foran en gruppe for at fortælle dem, hvad de skal gøre,« forklarer han begejstret.

Sebastian spiller 2. divisions juniorfodbold i Roskilde KFUM.

Christina Olsen, 38 år

"Sygeplejerske" på Idræt For Sjov i Hedensted.

»Jeg sørger for, at børnene får noget at drikke i varmen, og så renser jeg sår og sætter plaster på dem, der er uheldige og styrter på BMX'erne. Bare almindelig førstehjælp og lidt trøst,« fortæller Christina Olsen, der gerne bruger et par sommerdage på idrætsskolen.

»Det gør jeg gladeligt for at bakke op om klubben,« siger hun.

Christina Olsen er sekretær i Østjysk BMX Klub, men kører ikke selv. Det overlader hun til sin 10-årige søn.

© Svend B. Carstensen idrætsfysioterapeut

Pronation dæmper dit landingsstød under løbet ...

Mange tror, at pronation er noget, der skal undgås. I virkeligheden er det fodens naturlige støddæmper

Pronationen eller pronationsbevægelsen er fodens naturlige måde at dæmpe landingsstødet på. Faktisk er pronationen en af de vigtigste støddæmpere under løb. Pronationen forlænger den tid, vævet absorberer energi fra stødet, og det er kernen i al støddæmpning. Fungerer støddæmpningen ikke, øges risikoen for skader.

At pronationen hos nogle løbere kan være for stor, for lille, for hurtig eller for lang er meget sandsynligt, men grænserne er individuelle, og derfor kan ingen sige med sikkerhed, hvor de præcist går.

Pronation er en aktiv bevægelse

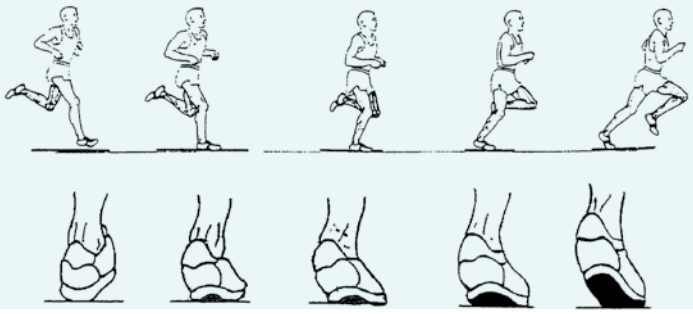
Bevægelsen starter typisk i det øjeblik, foden har fuld kontakt med underlaget. Den når sit maksimum cirka midt i standfasen, foden er 'faldet' lidt indad, den er proneret. Herefter trækker muskler, sener, led og ledbånd foden tilbage i en mere opret stilling, hvor foden igen bliver lidt stivere og klar til afsæt. Foden resupineres i fagsproget.

Citationstegnene omkring 'faldet' indikerer, at det ikke blot er et helt passivt fald, men en kompleks bevægelse i fod og ankel, som er styret af både led (passive strukturer) og muskler (aktive strukturer) i fod, ankel og underben. Det betyder også, at musklerne kan blive trætte og overbelastede i det lange løb.

Der er store individuelle variationer af pronation. Vi er skruet forskelligt sammen, nogle har bløde fødder, andre stive, højden af svangen varierer kraftigt, og vi er i forskellig træningstilstand. Desuden lander vi på forskellig vis, så helt enkelt er det ikke.

Pronation

Pronationsbevægelsen starter, når foden har fuld kontakt med underlaget. cirka midt i standfasen, når den sit maksimum.
Foden er 'faldet' lidt indad, den er proneret.
Foden trækkes tilbage i en mere opret stilling og er igen klar til afsæt.



Skriv til Svend B. Carstensen, DGI's fysioterapeut på udspil@dgi.dk og se også www.dgi.dk/fyssen hvor du kan finde inspiration og viden om skadeforebyggelse og træning

Foden giver lidt efter, 'falder' lidt indad og flader en smule ud, når du lander under løb. Denne bevægelse kaldes pronation

FOTOS: COLOURBOX

Væsentlig bedre end sit rygte

Når man på nettet ser pronation beskrevet, kan man få en fornemmelse af, at pronation er noget, som man skal undgå. Det er af 'det onde'. Oven i købet kan man mange steder se, at 70 til 75 % af alle løbere over-pronerer eller har tendens til det. Her er der enten tale om en vild overdrivelse eller en helt anden måde at definere pronation på.

At tre fjerdedele af alle løbere gør noget forkert, er efter min vurdering helt hen i vejret. Og jeg kan heller ikke finde dokumentation for det. Det ser ud til, at pronation nogle steder ganske simpelt er blevet til 'over-pronation', og at det har givet pronationen et helt urimeligt dårligt og fejlagtigt ry.

For stor eller for lille pronation?

Men hvor stor skal pronationen så være? Det mest præcise - men ikke just målbare - svar er: Den størrelse som giver den mest optimale støddæmpning for den enkelte løber.

Og det rejser jo næste spørgsmål, hvordan finder man ud af det? Tja… der, hvor det er aktuelt, er i forbindelse med køb af løbesko. Og her er mit forslag:

Tag som udgangspunkt, at du er neutral løber, det vil sige, at du hverken har meget eller for lidt pronation. Prøv en række forskellige løbesko af på det løbebånd, som de fleste sportsforretninger efterhånden har. Og vælg så de løbesko, som du – og dine fødder – synes, er de allerbedste at løbe i.

Så kan det jo godt være, at du falder kraftigt indad i nogle af løbeskoene, og derfor skal gå efter sko med noget støtte på indersiden, det som kaldes 'pronationssko', men stadig skal de føles rigtig gode at løbe i.

Måling af pronation

Der er på ingen måde enighed blandt forskerne om, hvordan pronationsbevægelsen skal beskrives og måles. Og det giver jo grobund for både hjemmestrikkede lommefilosofier og kreative påhit fra løbeskofabrikanternes side.

Den mest almindelige måde – 'husmandsudgaven' – til vurdering af pronationen er at kigge på hæl og akillessene. Typisk vil hælen og akillessenen danne en vinkel, set bagfra, når man pronerer. Falder foden kraftigt indad, altså stor pronation, vil vinklen blive større, men ingen kan med sikkerhed præcis angive, hvor stor vinklen skal være for dit vedkommende. Det vil altid være tale om et skøn.

Man kan kigge på fødderne. Den bløde fod, hvor svangen er fladet ud, 'platfoden', har typisk tendens til at pronere mere end den stive fod med den høje svang, 'hulfoden'. Men igen, vær varsom med de hurtige konklusioner.

På videooptagelser kan man se et hav af variationerne. Hos nogle sker bevægelsen meget hurtigt, nærmest som et fald. Nogle bliver hængende i den pronerede stilling og retter ikke foden op igen. Her kan der være behov for mere støtte.

Dine gamle og slidte løbesko kan give et fingerpeg. Hvis de vælter indad og er mest slidte på den inderste del af sålen, indikerer det en kraftig pronation, som ikke nødvendigvis er lig med over-pronation. Men måske er der behov for støtte på indersiden for ikke at komme ind i en over-pronation.

Vælter de gamle løbesko udad og er mest slidte på den yderste del af sål, kan det være et udtryk for, at de er rigelig støttet på indersiden. Så her der måske behov for en blødere og mere neutral løbesko.

Skader kan også give fingerpeg

Både den for store pronation og den for lille pronation kan sandsynligvis være årsager eller medvirkende årsager til skader, fordi ingen af delene giver en ordentlig støddæmpning. Det samme med den for hurtige og den forlængede. Dog findes der ingen sikre data på, hvor stor en del af løbeskaderne, det drejer sig om.

Vurderingen af pronation og skader er typisk en del af den mere grundige løbestilsanalyse, hvor en fagperson med kendskab til løbets biomekanik vurderer, om der kan etableres en sandsynlig sammenhæng mellem disse ting.

Som det vist fremgår, er pronationen en kompleks størrelse med store individuelle variationer. Og man skal derfor være varsom med firkantede vurderinger af den. Den er dog fortsat en uundværlig støddæmper for de fleste af os, som løber.

FOTO: COLOURBOX

Dokumentation for omkostningsgodtgørelse?

Leo Konradsen, hovedkasserer, Thorsager-Rønde IF, spørger:
På DGI kursus for foreningskasserere har jeg lært, at foreningen skal indgå en skriftlig aftale med den ulønnede instruktør, der skal have omkostningsgodtgørelse. Desuden har jeg lært, at ved udbetaling skal instruktøren fremsende en opgørelse over de beløb, der ønskes udbetalt, for eksempel befordrings- eller telefongodtgørelse eller udgifter til idrætstøj. Bilaget attesteres af afdelingsformand eller -kasserer. Denne måde har vi nu brugt i flere år.
Efter rokeringer i vore udvalg og hovedbestyrelse er der opstået tvivl om, hvorvidt det er nødvendigt med det meget papirarbejde. Er det nødvendigt med en skriftlig aftale, og skal den, der skal have omkostningsgodtgørelse, anvende et særligt skema? Det har betydning for, hvordan vi fremover skal tilrettelægge udbetaling af omkostningsgodtgørelse til trænere og bestyrelsesmedlemmer.

Bjarne Nissen, regnskabschef i DGI, svarer:
En skriftlig aftale med den ulønnede instruktør sikrer, at der ikke er tvivl om, hvad I har aftalt, og der kan ikke efterfølgende opstå tvivl eller tvist om, hvad der er aftalt. Jeg vil derfor anbefale, at I holder fast i den skriftlige aftale med instruktøren.
Det er ikke et lovmæssigt krav, at instruktøren skal fremsende en opgørelse over de beløb, som vedkommende ønsker godtgjort i skattefri omkostningsgodtgørelse. De skattefrie omkostningsgodtgørelser kan udbetales med maksimalt 1.650 kroner til sportstøj, 1.200 kroner til administration og 2.000 kroner til telefon og internet. Disse skattefri godtgørelser ydes netop til udokumenterede udgifter, som den frivillige afholder på foreningens vegne.
Kassereren skal dog sikre, at han har et bilag til udbetalingen i sit regnskab, som indeholder de nødvendige oplysninger.
Hvis foreningen derimod udbetaler befordringsgodtgørelse, skal instruktøren aflevere en specificeret opgørelse over antal kørte kilometer. Foreningen kan udbetale skattefri godtgørelse på 3,56 kroner pr. kilometer for kørsel i egen bil til træning, kampe og møder m.v.

Gevinstafgifter

Dianna Vejgaard, Vorbasse KFUM Idrætsforening, spørger:
Hvordan er en forening, som er momsfritaget, stillet i forhold til betaling af gevinstafgifter for eksempel ved salg af lodsedler, tombola eller andre konkurrencer, hvor der udloddes gevinster?

Bjarne Nissen, regnskabschef i DGI, svarer:
Der skal betales afgift til staten af gevinster til blandt andet bortlodning ved tombola, ved andre afholdte bortlodninger, der må anses for offentlige og ved præmie- og gættekonkurrencer, der må anses for offentlige.
Det afgørende er altså om disse bortlodninger eller konkurrencer er offentlige.
Sker salget af lodsedler for eksempel ved et arrangement for foreningens medlemmer, skal der ikke betales afgift. Sælges der derimod lodsedler i en tombola fra en bod ved "byfesten", må det anses for at være offentlig, og der skal betales afgift.
Afgiften udgør 17,5 procent af den del af gevinstens værdi, der overstiger 200 kroner pr. udloddet gevinst. Anmeldelse er ikke nødvendig, hvis højeste gevinstværdi ikke overstiger 200 kroner.

Skat eller ikke skat?

Jytte Holdgaard, formand for og instruktør i Ølstykke Gymnastik Klub, spørger:
Jeg har en kammerat, som er fodbolddommer. Han siger, at han ikke skal betale skat af det, han tjener som dommer. Kan det være rigtigt, og hvis det er rigtigt, hvordan kan det lade sig gøre?

Bjarne Nissen, regnskabschef i DGI, svarer:
Ifølge ligningslovens § 7 M, stk. 1 kan foreninger til idrætsdommere udbetale en skattefri omkostningsgodtgørelse på op til 200 kroner pr. kamp, dog højst 400 kroner pr. dag. Overskrides disse takster, er hele beløbet skattepligtigt.
Herudover kan der udbetales en godtgørelse til merudgifter til fortæring på indtil 60 kroner pr. dag, når dommergerningen (kamp + transport) har varet mindst 5 timer.

Rådgivning

Få svar på dine spørgsmål om bestyrelsesarbejde, foreningsjura, fritidspolitik og forsikring og få inspiration til lederrekruttering og forældresamarbejde.
Send dit spørgsmål til www@dgi.dk
eller skriv til DGI kommunikation,
Vingsted Skovvej 1, 7100 Vejle
(Mærk kuverten "Foreningsrådgivning").

Se flere spørgsmål og svar på:
www.dgi.dk/foreningsraadgivning

Mærkede varer

Zumba eller ej - kært barn har mange navne, men i forhold til varemærker gælder kun ét navn og ve den, der ikke respekterer det. Så enkelt kan man opsummere problemstillingen, når det handler om, hvorvidt andre må bruge et navn på et allerede kendt varemærke

GRAFIK: MAJA BURSØE MED FOTO FRA COLOURBOX

For idrætsforeningerne er det aktuelt netop nu, hvor Zumba-bølgen hærger over det ganske land. Danskerne har taget den nye fitness-dille til sig som få, og overalt bliver der meldt om overtegnede hold og ventelister.

Det gør det naturligvis interessant for idrætsforeninger at tilbyde netop Zumba til sine medlemmer. Men kan man det – må man det?

Ifølge DGI's advokat er det ganske enkelt: Man må gerne tilbyde idrætsaktivitet, der ligner trin og øvelser fra Zumba, men man må ikke kalde det for det samme.

»Der er tale om et varemærke, der er registreret eneret på, og når det er sket, har man opnået en beskyttelse mod, at andre benytter sig af det samme navn eller et, der er forvekslelig med det,« siger Steen F Andersen.

Find et andet navn

Hans råd til de danske idrætsforeninger er derfor meget enkelt: Find på et navn, der på ingen måde kan forveksles med eller minde om Zumba.

Han understreger dog, at der er tale om en eneret på et varemærke – i dette tilfælde er det Zumba – men det gælder ikke for konceptet som sådan. Det er altså tilladt at lave øvelser og trin, der er næsten identiske med Zumba, så længe man ikke kalder det for det samme.

»Man må dog ikke kopiere fra et instruktionshæfte for Zumba eller lave ren afskrift af trin og øvelser. Det hører under ophavsretten – det er altså også beskyttet,« siger Steen F Andersen.

Erstatningskrav

Skulle en forening alligevel have lavet sit eget Zumba-koncept og kaldt det noget forvekslelig, så kan der blive tale om et erstatningskrav fra det firma, der har eneretten til Zumba-navnet.

»Der er ikke tale om en straf eller bøde, men der kan blive rejst et krav om erstatning, og økonomisk er det næsten værre,« siger Steen F Andersen.

Steen F Andersen vil nødig udtale sig om størrelsen af et erstatningskrav, for det spiller ind, hvorvidt den krænkede kan godtgøre, hvor stort et tab, der er sket. Derudover vil der ofte indgå en form for godtgørelse.

Ond eller god tro

Han understreger ligeledes, at der ikke kan blive tale om, at man som forening har handlet i god tro. Når det drejer sig om krænkelser af et varemærke, er der ikke nogen kære mor – enten krænker man varemærket, eller også gør man ikke. Det kan dog have betydning for erstatningen, hvorvidt man kan påvise, at man har handlet i god tro – men erstatning bliver der under alle omstændigheder tale om.

Steen F Andersen nævner i øvrigt, at der naturligvis kan komme en egentlig straf i juridisk betydning. Det sker, såfremt der bliver nedlagt fogedforbud mod at bruge fx ordet Zumba, og man ikke efterkommer det. Så vil det blive tale om bøder og straf.

Varemærker

Foreninger kan selv undersøge, hvorvidt et navn er varemærkeregistreret eller ej – altså om andre allerede har fået ret til at bruge et navn for fx en idrætsaktivitet. Det kan man gøre via Patent- og Varemærkestyrelsens hjemmeside : www.dkpto.dk/

Det er muligt at søge i såvel danske som udenlandske registre – ligesom det naturligvis også er muligt selv at søge om en varemærkeregistrering.

© Kim Vejrup, pressechef i DGI • udspil@dgi.dk

Lad DGI ta' slæbet med at arrangere idræt hos jer i skolernes ferieperioder

Læs mere på www.dgi.dk/ferie

Skab liv i foreningen...

IDRÆT I FERIEN

FOR DYR FERIELEJR

Af Inge Vibeke Johansen, Albertslund IF, gymnastik

Jeg har i mange år med stor fornøjelse deltaget i motionsferielejre både i Vingsted og Fuglsø.
Denne sommer var aktiviteten flyttet til SI-centret i Rødekro, hvilket sikkert også er et udmærket sted.
Prisen var forhøjet med 645 kroner i forhold til 2008 og lejren afkortet med en dag.
Det er dog rigtig ærgerligt både med prisforhøjelse og afkortning for os motionister, der gerne vil være aktive nogle dage i sommeren, hvor lokalforeningerne ligger stille.
På grund af ovennævnte har jeg fravalgt lejren i år, men jeg er spændt på at høre om det simpelthen er meningen, at DGI vil aflive lejren, fordi vi som målgruppe er uinteressante?

Anna Meyer, DGI gymnastik, svarer:
For at slå det fast med det samme:
• Ja - DGI vil meget gerne målgruppen
• Nej - DGI vil ikke aflive lejren.

En kompetencegruppe i DGI gymnastik har prøvet med nytænkning, og det har været meget vigtigt at kunne udbyde nogle dage med stor aktivitet, velvære, gymnastisk udfordring og god mad – en anderledes oplevelse for både krop og sjæl og med kvalitet for øje.
De seneste år har DGI ikke givet tilskud til skoler og lejre, og derved er prisen for alle lejre og skoler steget - også lejren for voksne. For at imødegå en for stor stigning på prisen, blev lejren afkortet med en dag.
Lejren "Gymnastik, bevægelse og oplevelse" vil blive udbudt igen i 2011, og vi arbejder på at finde en løsning på det økonomiske område uden at gå på kompromis med kvaliteten.

Hvad mener du?

Vi bringer gerne debatindlæg i UDSPIL og på www.dgi.dk/debat.
Send dit indlæg til:
debat@dgi.dk
eller til DGI kommunikation & marketings Vingsted Skovvej 1, 7100 Vejle.
Deadline for debatindlæg til næste nummer er 20. september 2010. Lange indlæg kan blive forkortet til bladet og bragt i sin fulde længde på:
www.dgi.dk/debat

FOTO: COLOURBOX

Idræt giver en tiltrængt pause

Idræt er et break i hverdagen, som unge på gymnasiet har brug for – og faktisk skal det helst være i foreningernes faste rammer, viser ny undersøgelse

© Kir Klysner, journalist → kir.klysner@dgi.dk

Træning - samme tid og sted. Sådan skal det helst være, hvis unge gymnasieelever skal blive ved med at dyrke idræt, og hvis det skal give dem en pause fra den travle hverdag på gymnasiet. Det viser en ny undersøgelse fra Center for Ungdomsstudier og Religionspædagogik. Overskriften på undersøgelsen er, "jeg har brug for et break" – og præcis det er fritidsaktiviteterne.

»Det skal være skemalagt, for ellers er der altid noget, der er vigtigere end træning på en uge med 50 afleveringer, lektier og erhvervsarbejde,« siger teolog Søren Østergaard, som står bag undersøgelsen sammen med sociolog Kirsten Grube. De har indsamlet data blandt 1100 gymnasieelever.

Den faste ugentlige træning betegnes som et mentalt frirum, hvor de unge får ny energi til næste dag i skolen samtidig med, at de er aktive i foreningen.

»Man møder nye voksne og får mange nye venner i gymnasiet, så er det super at komme tilbage, hvor man har en identitet,« siger Søren Østergaard, som i en årrække har forsket i unges hverdags- og foreningsliv.

Folkeskolen er klaret med den ene hånd på ryggen, men så let er det ikke i gymnasiet. Sådan oplever de unge det i hvert fald ifølge Søren Østergaard.

Middel mod stress

For 18-årige Mikkel Sørensen, som går i 2. g, er tennistræningen et pusterum. Selvom han har en travl hverdag med aflevering og eksaminer, har han aldrig meldt fra til træning i AIA-Tranbjerg.

»Jeg prioriterer min træning, for skolen må ikke fylde det hele. Træningen giver en god pause midt på dagen.«

Når Mikkel Sørensen træner, så ligger opgaverne ikke i baghovedet og rumler, sådan som de ellers ville gøre. Så er fokus 100 % på træningen.

Samme billede går igen i de unges svar i undersøgelsen.

»Idræt er et middel mod stress. De unge svarer, at når de kommer hjem, så er de klar igen til at lave afleveringer,« fortæller Søren Østergaard.

Undersøgelsen viser ...

• At seks ud af ti er engageret i faste fritidsaktiviteter, f.eks. idræt, kunst, musik, spejder, politik m.v., og gennemsnittet blandt de aktive er 2,6 aktivitet pr. person. Idræt fylder klart mest i de unges fritidsliv.

• Kun én ud hver tre gymnasieelever dyrker selvorganiseret idræt – og de fleste af dem er også aktive i en forening. Blandt unge mellem 16 og 19 år generelt er der flere, der er selvorganiserede – seks ud af ti.

• Der er flest piger - 91 % - som føler sig stresset (ofte eller af og til) i gymnasiet. Af dem, der føler sig stresset, dyrker de færreste idræt.

Læs mere ...

Foreningen kan i højere grad sælge "sit produkt" på at være stress-fri zone, men der er også andre gode råd til foreningen fra folkene bag undersøgelsen. Læs mere på www.dgi.dk

Træneren skal spørge ind til de unges gymnasieliv og give dem mulighed for at melde fra til træning uden at blive sat af holdet. Læs flere gode råd på www.dgi.dk/traener

Let arbejdet i foreningen – gå online

Prøv Conventus og GoMINIsite gratis i en måned
www.dgi.dk/nemt

leder

vorespuls.dk

Danskerne er vilde med at motionere. Der bliver løbet, cyklet og dyrket fitness som aldrig før, og der bliver flere og flere, der gør det. Det viser opgørelserne fra medlemsforeningerne under DGI, og det viser undersøgelser af de mange, mange tusinde, der vælger at motionere uden at være medlem af en forening.

Desværre fortæller talrige undersøgelser samtidig, at gruppen af inaktive også er i vækst – ikke mindst blandt de unge. Det gælder dem, der aldrig har motioneret, og dem, der går i gang for så at stoppe efter nogle uger, måneder eller år. Fordi de mister motivationen eller bare ikke kan få det passet ind i den travle hverdag.

Når gruppen af inaktive er i stigning, er det et samfundsproblem. Vi ved, at en stigning i antallet af inaktive giver flere med livsstilssygdomme, og det betyder igen, at samfundet får øgede udgifter – til operationer, behandlinger og sygemeldinger. Og at flere og flere oplever, at de har et dårligere liv.

Det er en udfordring, som DGI naturligt søger at løse med udvikling af idrætsaktiviteter i regi af vores medlemmer; de over 5000 idrætsforeninger. Vi har fx stor succes med "Løb med DGI", hvor inaktive får tilbud om at løbe en gang om ugen med andre på samme niveau.

Men vi har også øje for, at mange vælger fællesskabet i idrætsforeningerne fra, fordi de hellere vil motionere alene eller sammen med nogle venner. Men udfordringen er den samme: Hvordan kommer jeg i gang, og hvordan får jeg regelmæssigt motioneret?

Hvis man løber, cykler, ror kajak eller svømmer, er der nu hjælp at finde på internettet. DGI har indgået et partnerskab med Nykredit om at lave et site, der netop har til formål at give inspiration og motivation til dem, der gerne vil, men mangler det sidste skub til at komme i gang og holde ved.

Vi har kaldt sitet for vorespuls.dk, og vi har bl.a. lagt vægt på, at sitet skal være gratis for alle, fordi målet netop er, at vi skal have så mange som muligt til at motionere. Og så lægger vi stor vægt på, at det skal være nemt og enkelt at komme i gang – om det så er med løb, cykling, kajakroning eller svømmeaktiviteter.

Et site på internettet gør det naturligvis ikke. Derfor kobler vi også en række motionsevents rundt om i landet til vorespuls.dk. I efteråret bliver der afviklet tre events i september, og i de kommende år vil der hvert år være 10-12 events rundt om i landet, hvor deltagerne kan udfordre sig selv med forskellige idrætter.

Nykredit og DGI håber, at initiativet bliver en succes. Der er brug for det, så fortæl din familie og dine venner og bekendte om vorespuls.dk. Det kunne jo være, at det er det, der skal til, for at de kommer i gang.

Afstanden fra at være aktiv til at blive aktiv i en forening er ikke nær så stor som afstanden fra at være inaktiv til at blive aktiv.

© Søren Møller, landsformand, DGI • udspil@dgi.dk

årsmøde i DGI

Det bekendtgøres herved at Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger afholder ordinært årsmøde lørdag den 6. november 2010, kl. 10.30- 18.15 i DGI-byen, Tietgensgade 65, 1704 København V.
Dagsorden i henhold til vedtægternes paragraf 6, stk. 4.

Venlig hilsen

Danske Gymnastik -og Idrætsforeninger

Søren Møller
landsformand

Søren Brixen
direktør

DGI

DGI • idræt & fællesskab

ANNONCER

Design og Salg af gymnastiktøj
Bomuld • Lycra • Microfiber
Mulighed for farve og design efter eget ønske
Annette Rasmussen,
Smidstrupvej 70
4733 Tappernøje
margerit
Tlf. 55 96 55 62
E-mail: margerit@post6.tele.dk

Klub-beklædning
til konkurrencedygtige priser
Bestil katalog på
www.sundesign.dk
tlf. 97142200

DGI arrangementer

FOTO: JENS ASTRUP

Subkultur rykker ind i springsalen

Redigeret af Henrik Stanek, freelancejournalist → udspil@dgi.dk

Parkour er den hurtigst voksende streetaktivitet og det nye hit i gymnastiksalen. Alle springlærere - specielt for drenge – støder før eller siden på fænomenet, hvor man passerer bygninger, gelændere, vægge og andre forhindringer på sin vej. Der er ingen regler for, hvordan man skal bevæge sig. Man udvikler og udfordrer sin egen fysiske formåen og mentale styrke.

Nu kan du få en introduktion til subkulturen parkour som en anderledes og spændende træningsform flere steder i landet. Idrætslærer Henrik Taarsted Jørgensen er blandt underviserne.

»Parkour appellerer til mange børn og unge, fordi man ikke har fokus på bestemte teknikker og fejlretning, men tilpasser bevægelserne til den enkelte. Parkour er kreativ, eksperimenterende og legende, og det motiverer,« siger han.

Henrik Taarsted Jørgensen ser parkour som et supplement til almindelig springtræning. »Parkour giver gymnasterne en anden kropslig oplevelse og dermed en mere mangfoldig kropsbevidsthed. Men det er selvfølgelig en udfordring for instruktøren, at han skal give børnene lov til selv at få øje på nye muligheder frem for - som i traditionel springgymnastik - at fortælle præcist, hvad de skal gøre.« Udøvere af parkour i byrummet vil formentlig se det som en hån, at deres aktivitet nu trækkes ind i gymnastiksalen. Men der er en væsentlig forskel mellem de to genrer.

»Uden for foregår parkour på hårde flader og med stor risiko for at komme til skade, mens vi kan bruge skumredskaber. Nogle vil blive så optaget af aktiviteten, at de rykker uden for, men det er fint, hvis vi inden da kan give dem erfaringer med at hoppe ned fra stor højde,« siger Henrik Taarsted Jørgensen.

Parkour og urban tricking, 18/9, Kragelundskolen i Højbjerg v. Århus, pris: 425 kr., arrangementsnr: 09 55 3219, tilm. straks.

Parkour i gymnastiksalen, 3/10, Bredstrup-Pjedsted Hallen v. Fredericia, pris: 690 kr., arrangementsnr: 10 55 3320, tilm.frist 3/9.

Parkour, 2/9, Hammerum Hallen v. Herning, pris: 165 kr., arrangementsnr: 06 55 3015, tilm. straks.

Parkour som inspiration til den daglige træning, 4/9, DGI Fyn, pris: 240 kr., arrangementsnr. 16 55 3003, tilm. straks.

Parkour i gymnastiksalen, 12/9, Hornbæk Skole, 345 kr., arrangementsnr: 18 55 3811, 1/9.

Parkour for springinstruktører, 31/10, Vordingborg Gymnastikforening, 310 kr., arrangementsnr: 23 55 3206, 10/10.

MOTION OG FRILUFTSLIV

Kuldekursus for kajakroere

Når vi falder i vandet i Danmark, bliver vi hurtigt afkølet, ligegyldigt om det er sommer eller vinter. På kurset får du svar på, hvad sker der med din krop, når den bliver afkølet, og hvordan du undgår at blive for hurtigt afkølet. Vi ser også på, hvordan du kan hjælpe din makker eller din kursist, der har ligget for længe i vandet og er blevet underafkølet. Hvornår er det kritisk, og hvad gør du så?

Vi øver os også i at redde en person, der er bevidstløs eller ikke selv kan komme op i kajakken på grund af en skade, og du får testet, hvad din krop kan holde til. Derfor slutter vi dagen af med suppe. Kurset er for kajakinstruktører, hjælpeinstruktører og erfarne kajakroere, der vil være klar til vinteren.

Kuldekursus for kajakroere, 30-31/10, Næstved Kajak og Canoklub i Rettestrup, pris. 159 kr., arrangementsnr. 23 02 3015, tilm. frist 30/9.

FOTO: BENT NIELSEN

Natur ud over det sædvanlige

Vi tager på kajaktur til Ærøløø nordøst for Bogense, hvor naturvejleder Børge Lund guider os rundt på den fredede ø og fortæller om dens historie, plante- og dyrelivet og den særlige plastiske ler, som får træerne til langsomt at skride ud i vandet. Til sidst sejler vi rundt om øen og oplever den fra vandsiden og fortsætter tilbage til udgangspunktet.

Den cirka 16 kilometer lange tur er for frigivede klubroere eller roere med mindst havkajakroerbevis efter samrådets normer.

Kajaktur til Ærøløø, 18/9, P-pladsen i Jersover v. Bogense, pris: 50 kr., arrangementsnr: 16 02 4501, tilm.frist 10/9.

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

■ KUN FOR INSTRUKTØRER ■ ÅBENT FOR ALLE

ARRANGEMENT	DATO	STED	PRIS	ARR.NR.	FRIST
Motion og friluftsliv					
Løb med DGI - event for trænere	9/10	Vingsted	-	00 02 0907	9/9
Løb med DGI - event for trænere	30/10	Præstø	-	00 02 0908	30/9
Videregående havkajak EPP 3	24-26/9	Karpenhøj på Mols	1.400 kr.	00 02 3013	10/9
Havkajak EPP 3 prøve	11/9	Karpenhøj på Mols	490 kr.	00 02 3015	straks
Havkajak EPP 3 prøve	16/10	Karpenhøj på Mols	490 kr.	00 02 3016	2/10
DKF havkajakinstruktør 2	17-19/9	Karpenhøj på Mols	1.490 kr.	00 02 3022	3/9
DKF havkajakinstruktør 2 - prøve	9/10	Karpenhøj på Mols	490 kr.	00 02 3025	24/9
Fosskajak i Norge	30/9-3/10	Karpenhøj på Mols	3.795 kr.	00 02 3039	straks
Rebbaner og overnatn i træerne	18-19/9	Karpenhøj på Mols	989 kr.	00 02 3105	3/9
Navigation m. kort kompas/GPS	18/9	Karpenhøj på Mols	252 kr.	00 02 3141	4/9
Førstehjælp 6 timer	14/10	Karpenhøj på Mols	225 kr.	00 02 3179	30/9
Løbets psykologi	11/9	Aalborg	775 kr.	01 02 3009	straks
Konditionstest 1	11-18/10	Aalborg	-	01 02 3017	23/9
Motionstur på mountainbike	9/10	Store Økssø i Rold Skov	-	01 02 4005	29/9
Basiskursus i løb	30/10	Skive	850 kr.	02 02 3004	30/9
Store Gå Dag	18/9	Højmark v. Lem	gratis	05 02 7010	mød op
Store Gå Dag	18/9	Tvis v. Holstebro	gratis	05 02 7011	mød op
Store Gå Dag	18/9	Sevel v. Vinderup	gratis	05 02 7012	mød op
Store Gå Dag	18/9	Ådum v. Tarm	gratis	05 02 7013	mød op
Store Gå Dag	18/9	Struer	gratis	05 02 7014	mød op
Store Gå Dag	18/9	Ølstrup v. Spjald	gratis	05 02 7015	mød op
Store Gå Dag	18/9	Tambohuse i Thyholm	gratis	05 02 7016	mød op
Store Gå Dag	18/9	Tim v. Ringkøbing	gratis	05 02 7017	mød op
Store Gå Dag	18/9	Ejsing v. Vinderup	gratis	05 02 7019	mød op
Store Gå Dag	18/9	Sdr. Vium	gratis	05 02 7020	mød op
Store Gå Dag	18/9	Asp v. Struer	gratis	05 02 7021	mød op
Store Gå Dag	18/9	Thorsminde	gratis	05 02 7022	mød op
Store Gå Dag	18/9	Herborg v. Videbæk	gratis	05 02 7023	mød op
Store Gå Dag	18/9	No v. Ringkøbing	gratis	05 02 7024	mød op
Adventureracet vorespuls.dk	19/9	Ulfborg i Vestjylland	150 kr.	05 02 4001	mød op
Cykelløbet vores puls.dk	19/9	Ulfborg i Vestjylland	50 kr.	05 32 4001	12/9
Løbet vores puls.dk	19/9	Ulfborg i Vestjylland	50 kr.	05 06 4009	12/9
Løb 1	25/9	Videbæk i Vestjylland	850 kr.	05 06 3007	straks
Løbeskader	2/10	Ulfborg i Vestjylland	350 kr.	05 06 3010	2/9
Planlægning af motionsløb	2/10	Ulfborg i Vestjylland	350 kr.	05 06 3011	30/9
Løb 1	25/9	Vildbjerg v. Herning	510 kr.	06 02 3007	10/9
Løbeskader	3/10	Sejs v. Silkeborg	510 kr.	06 02 3008	17/9
Havkajak i skærgården	2-5/9	Mandal i Sydnorge	1.650 kr.	06 02 3502	straks
Surf i havkajak	10-12/9	Klitmøller og Vigsø	685 kr.	06 02 3503	1/9
Løbeskader	30/10	Grenå	650 kr.	09 02 3051	30/9
Løb 1	10/10	Brædstrup v. Horsens	700 kr.	10 02 3005	10/9
Rullekursus i havkajak	8/9	Snaptun v. Horsens	130 kr.	10 02 3011	straks
Løbets psykologi	20/11	Jelling	350 kr.	10 02 3021	20/9
Fællestræning på mountainbike	5/9	Bjerre v. Horsens	gratis	10 02 4006	straks
Lillebælt set fra havkajak	16/10	Fænøsund	50 kr.	10 02 4014	2/10
Træningsplanlægning af løb	25/9	Vejen	675 kr.	11 02 3287	straks
Svampetur	26/9	Søndre Plantage, Varde	100 kr.	11 02 3998	14/9
Løb 1	31/10	Løgumkloster	650 kr.	13 02 3007	30/9
Udflugt til naturklatrepark	25/9	afgang fra Flensborg	10 euro	14 50 4001	13/9
Indendørs vintertræning i løb	24/10	Svendborg	420 kr.	16 02 3307	2/10
Begyndertræning i løb	16/10	Odense	570 kr.	16 02 3308	6/10
Sikker i kajak	12/9	Helnæs på Sydvestfyn	gratis	16 02 3551	8/9
Løbetræneruddannelse	6/9	Tølløse v. Holbæk	5.900 kr.	17 02 3201	1/9
Løb 1	9/10	Hundested	591 kr.	18 02 3003	15/9
Kano fosspadling	10-12/9 m.m.	DGI Nordsjælland	1.860 kr.	18503100/01	straks
Rul og avanceret redning	18-19/9	Frederiksværk	695 kr.	18 51 3006	1/9
Ny i havkajakken	25-26/9	Frederiksværk	1.360 kr.	18 51 3000	1/9
Nordic walking 2	2/10	Allerød	220 kr.	18 02 3051	15/9
Inspiration i rygtræning	12/10	Slangerup	307 kr.	18 02 3101	1/10
Avanceret træklatring	23-24/10	Hareskoven v. Værløse	619 kr.	18 50 3200	23/9

Vestjylland motionerer

Mange dyrker idræt, men en stor gruppe bevæger sig for lidt. Og det selv om ganske lidt motion har en positiv effekt på vores sundhed.

Med en lang række tilbud I Foreningens Uge fra 13. til 19. september appellerer DGI Vestjylland til at få flere med. Og der er noget at komme efter for folk i alle aldre. Tre svømmeklubber åbner dørene for børn og byder på svømning, sjove lege og vand og plask. Andre steder står den på zumba – den populære fitness-form, der sender deltagerne på hårdt arbejde, mens de sveder og har det sjovt. Man kan også spille petanque, krolf og carpet bowls, der er en mellemting mellem tæppecurling og petanque.

Torsdag indbydes foreninger til en rundbordssnak, hvor de inspirerer hinanden med gode historier fra deres foreninger, og DGI Vestjylland kårer årets forening. Det bliver en forening, som takket være flere frivillige har haft fremgang i medlemstallet.

Lørdag er der Store Gå Dag flere steder med forskellige former for gang, der bevæger sig i spændingsfeltet mellem nydelse og forebyggelse og mellem at være sammen med andre eller være alene. Søndag kulminerer ugen med en event med blandt andet spinning, løb, cykelløb og adventurerace for trepersonershold.

Se tilbuddene under de forskellige aktiviteter i arrangementslisten (alle har 05 i arrangementsnummeret) eller læs mere på dgi.dk/vestjylland.

AGILITY

Hunden i frit søg

Vi går tæt på næsearbejdet, der giver psykisk træthed og modvirker stress hos hunden. Et andet formål er at få hunden til at arbejde selvstændigt. Vi viser, hvordan du lærer en hund at søge et felt, hvor den skal finde småting, og vi underviser i færtselektion og i forskellige former for markering. Teorierne understøttes af praktisk træning. Kurset er for instruktører og instruktørføl.

Frit søg, 2-3/10, Givskud Vandrerhjem v. Billund, pris: 1.872 kr., arrangementsnr: 10 03 3002, tilm.frist 9/9.

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

BADMINTON

Uddannelsesfestival

På Uddannelsesfestivalen kan du frit vælge mellem forskellige tilbud. På den måde sætter du selv dit program sammen for dagen. Ved at søge på arrangementsnummeret under »Søg arrangement« på dgi.dk kan du studere de enkelte tilbud. Tag gerne flere af sted fra jeres forening, så I får en fælles oplevelse, hvor I bagefter fortæller hinanden om, hvad I hver især er blevet klogere på. Vi glæder os til at se jer.
Uddannelsesfestival, 23/10, DGI-byen, arrangementsnr: 00 10 2005, tilm. frist 15/9.

Landsbadmintonstævne

Vi indbyder spillere i U11, U13, U15, U17 og U19 og deres forældre og ledere til årets klubtur. Det er et individuelt stævne, der afvikles som pool/pool/cup-turnering og er pointgivende efter klassifikationssystemet for ungdom.
Du kan tilmelde dig i single og rene doubler. Hvis du kommer alene og ønsker at spille double, finder vi en makker til dig. Spillere må kun tilmeldes i en række, så du må ikke for eksempel spille single i B-rækken og herredouble i A-rækken.
Vi forsøger at tilrettelægge stævnet, så alle får mindst fem kampe i hver kategori. Ud over mange kampe byder vi på bordtennis, konkurrencer, svømning, turnering i høvdingebold og på diskotek.
Landsbadmintonstævne, 22–24/10, Fredericia Idrætscenter, pris: 425 kr., arrangementsnr: 00 10 4021, tilm.frist 30/9.

FOTO: NILS ROSENVOLD

Udvidet teknik og taktik

I løbet af to dage kan du forbedre din træneruddannelse med fire moduler, hvor vi fokuserer på henholdsvis slagtræning, udvidet doubletaktik, udvidet singletaktik plus fejlfinding og retteteknik. Det er et krav, at du har gennemført Kursus 1 og 2.
Udvidet teknik og taktik, 13-14/11, DGI Nordsjælland, pris: 1.050 kr., arrangementsnr: 18 10 3007, tilm.frist 13/10.

■ KUN FOR INSTRUKTØRER ■ ÅBENT FOR ALLE

ARRANGEMENT	DATO	STED	PRIS	ARR.NR.	FRIST
Motion og friluftsliv fortsat ...					
Begyndertræning i løb	25/9	Vallensbæk v. Brøndby	505 kr.	20 02 3005	straks
Ernæring og sundhed ift. løb	2/10	Lille Skensved v. Køge	420 kr.	20 02 3007	2/9
Rul og teknik med havkajak	25-26/9	Amager	590 kr.	21 02 3208	straks
Basiskursus i løb	3/10	DGI-byen	787 kr.	21 02 3704	3/9
Ernæring og sundhed ift. løb	30/10	DGI-byen	687 kr.	21 02 3705	30/9
Løb 1	13/11	Valby	687 kr.	21 02 3706	13/10
Stavgangsdag	19/9	Møns Klint	70 kr.	23 02 4003	3/9
Terrænkørsel på mountainbike	31/10	Feddet v. Fakse	75 kr.	23 02 4004	30/9
Agility					
Rally-o, intro- og grundkursus	11/9	Kirke Hvalsø v. Holbæk	125 kr.	20 03 3006	1/9
Spor og hundens drifter	11/9	Kirke Hyllinge v. Skibby	195 kr.	20 03 3008	1/9
Akt. og inspiration i træningen	9/9	Asnæs	60 kr.	17 03 8051	2/9
Badminton					
Kursus for unge trænere	18-20/10	Vingstedcentret	1.875 kr.	00 10 2002	10/9
Kursus 1	18-19/9	Nørhalne. Aalborg	1.499 kr.	01 10 3033	straks
Kursus 1	25-26/9	Herning	1.195 kr.	06 10 3002	9/9
Kursus 2	23-24/10	Stoholm v. Viborg	1.165 kr.	06 10 3003	7/10
Hjælpetræner	24/10	Stoholm v. Viborg	390 kr.	06 10 3004	24/9
Hjælpetræner	3/10	Hårup v. Århus	295 kr.	09 10 3002	3/9
Miniton	19/9	DGI Østjylland	540 kr.	09 10 3011	9/9
Kursus 2	2-3/10	Hårup v. Århus	756 kr.	09 10 3032	2/9
Cup 2000 kursus	6/10	DGI Østjylland	299 kr.	09 10 3041	6/9
Inspiration til erfarne trænere	25/9	DGI Østjylland	195 kr.	09 10 3056	straks
Hjælpetræner	11/9	Fredericia	460 kr.	10 10 3009	1/9
Kursus 1	2-3/10	Bredsten v. Vejle	1.300 kr.	10 10 3010	2/9
Inspirationskursus	24/9	Jelling	280 kr.	10 10 3015	18/9
Kursus 1	25-26/9	Husum i Sydslesvig	45 euro	14 10 3003	straks
Kursus 2	30-31/10	Husum i Sydslesvig	45 euro	14 10 3004	30/9
Familiebadminton	2/10	Slesvig	2 euro	14 10 4020	2/9
Hjælpetræner	10/10	Ørbæk på Østfyn	475 kr.	16 10 3004	23/9
Hjælpetræner	10/10	Vester Åby v. Fåborg	475 kr.	16 10 3005	23/9
Kursus 1	18-19/9	Horne v. Fåborg	990 kr.	16 10 3006	2/9
Cup 2000 planlægningsdel	9/10	Odense	gratis	16 10 3008	1/10
Cup 2000 afviklingsdel	9/10	Odense	gratis	16 10 3009	1/10
Miniton	18/9	Korup v. Odense	-	16 10 3010	3/9
Kursus 1	18-19/9	Mørkøv	975 kr.	17 10 3000	straks
Kursus 2	16-17/10	Mørkøv	1.040 kr.	17 10 3001	30/9
Hjælpetræner	3/10	Jyderup	375 kr.	17 10 3002	9/9
Hjælpetræner	3/10	DGI Nordsjælland	600 kr.	18 10 3004	3/9
Kursus 1	2-3/10	DGI Nordsjælland	950 kr.	18 10 3005	2/9
Kursus 2	30-31/10	DGI Nordsjælland	950 kr.	18 10 3006	30/9
Bordtennis					
Bliv hjælpetræner	23/10	Assentoft v. Randers	500 kr.	09 20 3010	8/10
Bliv hjælpetræner	30/10 m.m.	Gørding v. Bramming	500 kr.	11 20 3010	8/10
Bliv hjælpetræner	30/10 m.m.	Haslev	500 kr.	23 20 3010	8/10
Dans og musik					
Overbygn. B i moderne pardans	12-14/11	Tranum v. Brovst	1.400 kr.	01 36 3000	29/9
Argentinsk tango	28/9 m.m.	Roskilde	400 kr.	20 36 4001	10/9
Prøv argentinsk tango	26/9	Roskilde	75 kr.	20 36 4002	8/9
Folkedans 1	23-24/10	Vingstedcentret	1.500 kr.	00 42 3206	15/9
Folkedans 2	23-24/10	Vingstedcentret	1.500 kr.	00 42 3201	15/9
Folkedans 3	23-24/10	Vingstedcentret	1.500 kr.	00 42 3202	15/9
Løsbladsdanse	23-24/10	Vingstedcentret	1.500 kr.	00 42 3203	15/9
Himmerlandsdanse	23-24/10	Vingstedcentret	1.500 kr.	00 42 3204	15/9
Folkedans og musik B's dansebog	23-24/10	Vingstedcentret	1.500 kr.	00 42 3205	15/9
Spillemandsmusik fra Himmerland	23-24/10	Vingstedcentret	1.500 kr.	00 44 3201	15/9

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

KUN FOR INSTRUKTØRER ÅBENT FOR ALLE

ARRANGEMENT	DATO	STED	PRIS	ARR.NR.	FRIST
Dans og musik fortsat ...					
Blæs med Anja	23-24/10	Vingstedcentret	1.500 kr.	00 44 3202	15/9
Lolland og Pørtner	23-24/10	Vingstedcentret	1.500 kr.	00 44 3203	15/9
Spillemandsmusik f. musikskoleelever	23-24/10	Vingstedcentret	600 kr.	00 44 3204	15/9
Spil Anderson med Andersen	23-24/10	Vingstedcentret	1.500 kr.	00 44 3205	15/9
Bas, bælg og Bent	23-24/10	Vingstedcentret	1.500 kr.	00 44 3206	15/9
Folkedans 1	25/9 m.m.	Bårse v. Præstø	298 kr.	23 42 3001	10/9
Syng med	13/9	Borbjerg v. Holstebro	75 kr.	05 00 7301	9/9
Syng med	13/9	Højmark v. Lem	75 kr.	05 00 7104	9/9
Syng med	16/9	Nr. Nissum	75 kr.	05 00 7401	9/9
Vild med dans	17/9	Højmark v. Lem	100 kr.	05 45 7101	17/9
Dans og musik	17/9	Struer	30 kr.	05 45 7301	17/9
Dansetræf m. liegstouw	9/10	Tranum v. Brovst	300 kr.	05 45 4002	20/9
Legestueaften	6/11	Højmark v. Lem	-	05 45 4003	6/10
Vild med dans	12/9 m.m.	Vojens	175 kr.	13 45 4001	2/9
Vild med dans	24/9	Flensborg	5 euro	14 45 4001	16/9
Store danse	10/10	Ringe på Midtfyn	180 kr.	16 45 3000	19/9
Engelsk vals og jive	26/9	Trunderup	200 kr.	16 45 3002	9/9
Dans i gymnastik - showdance	16/10	Ferritslev på Østfyn	120 kr.	16 45 3003	1/10
Bastkursus	13-14/11	Præstø	99 kr.	23 45 3000	1/9
Insp. for linedance-instruktører	14/11	Vallensbæk v. Brøndby	-	00 49 2002	13/10
Country og western coupledance	25-26/9	Roslev i Salling	1.155 kr.	02 49 3002	straks
Country og western coupledance 1	9-10/10	SI-centret v. Rødekro	1.600 kr.	13 49 3004	9/9
Couple-dance	12/11	Flensborg	-	14 49 4002	12/10
Gymnastik					
Forenings fitness/gym.insp.	9-10/10	Messecenter	1.375 kr.	00 55 0100	13/9
Pilates overbygning - bold	1-2/10	Sæby v. Frederikshavn	1.480 kr.	00 55 0308	1/9
Effekt uddannelse 2	15-17/10	Hillerød	5.778 kr.	00 55 0310	15/9
Effekt overbygn.-måtter/klude	22-23/10	Karlslunde v. Solrød	-	00 55 0313	22/9
Effekt overbygn.- redondobold	12-13/11	Middelfart	2.526 kr.	00 55 0314	12/10
Fitness overbygn. kropsvægtøvelser	1-2/10	DGI-byen	2.334 kr.	00 55 0318	1/9
Fitness overbygn.- håndvægte	2-3/10	DGI-byen	2.334 kr.	00 55 0319	2/9
Fitness overbygn. - bold m.m.	5-6/11	Vildbjerg v. Herning	1.806 kr.	00 55 0320	5/10
Bold+elastik udd. modul 2	29-31/10	Karlslunde v. Solrød	-	00 55 0324	29/9
Indoor cycling uddannelse 1	29-31/10	Vejen	3.436 kr.	00 55 0329	29/9
Indoor cycling uddannelse 2	12-14/11	Vejen	3.068 kr.	00 55 0330	12/10
Kost og sundhed	12-14/11	Kolding	2.501 kr.	00 55 0334	12/10
Effekt overbygn - spec målgrp.	5-6/11	Middelfart	2.992 kr.	00 55 0335	6/10
Børns udvikling, sanser og bev.	30/10	Dalum v. Odense	1.025 kr.	00 55 0901	30/9
Spring og sikkerhed SMT1	1-3/10	Aalborg	-	00 55 2001	1/9
Spring og sikkerhed ST2	1-3/10	Viborg	2.394 kr.	00 55 2004	1/9
Spring og sikkerhed SM2	5-7/11	Bjerre v. Horsens	1.530 kr.	00 55 2005	5/10
Inspiration fra dans	30-31/10	DGI-byen	3.294 kr.	00 55 3502	30/9
Spirerkursus 11 til 12 år	2-3/10	Pandrup i Nordjylland	560 kr.	01 55 3010	2/9
Spirerkursus 11 til 12 år	13-14/11	Pandrup i Nordjylland	560 kr.	01 55 3011	13/10
Hjælpeinstruktør A	1-3/10	Haverslev	950 kr.	01 55 3013	1/9
Hjælpeinstruktør A	29-31/10	Hjørring	950 kr.	01 55 3014	29/9
Hjælpeinstruktør B	8-10/10	Haverslev	950 kr.	01 55 3016	8/9
Hjælpeinstruktør B	5-7/11	Hjørring	950 kr.	01 55 3017	5/10
Kursus 1	15-21/10	Pandrup i Nordjylland	4.220 kr.	01 55 3019	15/9
Kursus 2	16-21/10	Pandrup i Nordjylland	3.290 kr.	01 55 3020	16/9
Inspiration til forældre/barn	6/11	Vrå i Vendsyssel	250 kr.	01 55 3025	6/10
Inspiration til forældre/barn	7/11	Haverslev	250 kr.	01 55 3026	7/10
Forældre/barn 0-3 år - redskaber	30/10	Brovst	210 kr.	01 55 3027	30/9
Musik, sang og bevægelse 3-6	2/10	Aalborg	360 kr.	01 55 3029	2/9
Min 1. spring-/rytmeserie 3-6	31/10	Aalborg	445 kr.	01 55 3030	30/9
Musik, sang og bevægelse 6-10	30/10	Aalborg	360 kr.	01 55 3033	30/9
Drengegymnastik 6 til 10 år	6/11	Pandrup i Nordjylland	340 kr.	01 55 3034	6/10
Rytm. grund- +basisøvel. 10-14 år	3/10	Nørresundby	240 kr.	01 55 3036	3/9
Grundgym. og spring 10-20 år	3/10	Nørresundby	240 kr.	01 55 3037	3/9

BASKETBALL

Pige- og drengecamp

Kridt skoene i sensommerens varme og få nogle sjove timer med andre helt unge spillere, når en kendt basketspiller byder på en oplevelse ud over det sædvanlige i forbindelse med Århus Festuge. Campen er for piger og drenge fra 8 til 12 år og varer fra klokken 15 til 17. Med i prisen følger drikkedunk og mulepose.

Pige- og drengecamp, 4/9, Musikhuset i Århus, pris: 40 kr., arrangementsnr: 09 15 6008, tilm.frist 2/9.

FOTO: KRISTIAN VINDAL

BORDTENNIS

Kursusrække på én sæson

Du kan slå et loop, lave et smash eller bare lide at spille bordtennis. Du skal i den nye sæson være hjælpetræner og kan bruge ideer til, hvordan du skal træne andre med opvarmning, øvelser og lege. Det lærer du på kursusrækkens fire kurser, som du kan tage i løbet af vinteren. Du lærer også en masse om fysik, taktik og mental træning. Samtidig bliver du en bedre spiller, når vi viser, hvordan du laver nye server og får dit loop til at blive endnu skarpere.
Du kan tage det første kursus tre steder i landet, hvorefter de tre næste kurser kører fælles.

Kursus 1, 13-14/11, Høst Hallen i Hadsten v. Randers, pris: 800 kr., arrangementsnr: 09 20 3002, tilm.frist 10/10.

Kursus 1, 13-14/11, DGI Sydvest, pris: 800 kr., arrangementsnr: 11 20 3002, tilm.frist 10/10.

Kursus 1, 13-14/11, DGI Storstrømmen, pris: 800 kr., arrangementsnr: 23 20 3002, tilm.frist 10/10.

Kursus 2, 4-5/12, Vejen Idrætscenter, pris: 800 kr., arrangementsnr: 00 20 3003, tilm.frist 10/10.

Kursus 3, 29-30/1, Vejen, pris: 800 kr., arrangementsnr: 00 20 3000, tilm. frist 10/10.

Kursus 4, 5/03 6/03, DGI Østjylland, pris: 800 kr., arrangementsnr: 00 20 3001, tilm.frist 10/10.

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

Inspiration til hjælpetrænere

Som hjælpetræner har du allerede taget kursusrækken og har nu brug for at bygge oven på med ny inspiration til den kommende sæson. Vi byder på to kurser. I Ry træner vi "returbrædder" - du behøver hverken være tømrer eller snedker for at deltage – mens vi i Fjenneslev koncentrerer os om at finde sværhedsgraden af øvelserne til de spillere, vi møder i klubben.

Inspiration for bordtennistrænere, 2/10, Ry v. Silkeborg, pris: 170 kr., arrangementsnr: 06 20 3000, tilm.frist 14/9.

Inspiration for bordtennistrænere, 3/10, Alsted-Fjenneslev Skole v. Ringsted, pris: 170 kr., arrangementsnr: 23 20 3000, tilm.frist 14/9.

FOTO: NILS ROSENVOLD

BØRNEIDRÆT

Gode ideer til børn

Vi giver dig ikke alene en masse gode ideer til dit arbejde med børn. Du får også indblik i børns motoriske og sociale udvikling og på sammenhængen mellem sanserne og de mange intelligenser. Det gør dig bedre i stand til at gøre børn parate til idræt. Desuden lærer du at bruge den særlige opbygning af materialet "Regnbueleg 1" som et praktisk planlægningsredskab.

Gode idéer til dit arbejde med børn, 25/9, Lundebakkeskolen Holme-Olstrup v. Næstved, pris: 379 kr., arrangementsnr: 23 30 3001, tilm.frist 13/9.

■ KUN FOR INSTRUKTØRER ■ ÅBENT FOR ALLE

ARRANGEMENT	DATO	STED	PRIS	ARR.NR.	FRIST
Gymnastik fortsat ...					
Køller, vimpel, tøndebånd m.m.	25/9	Skørping v. Rold Skov	395 kr.	01 55 3038	straks
Rope skipping for begyndere	6/11	Aalborg	320 kr.	01 55 3039	6/10
Rope skipping for let øvede	13/11	Aalborg	320 kr.	01 55 3040	13/10
Moderne børn skal have ros	2/10	Aalborg	390 kr.	01 55 3041	2/9
Jumpstyle	24/10	Aalborg	245 kr.	01 55 3042	24/9
Funk og hip-hop 7 til 10 år	7/11	Pandrup i Nordjylland	250 kr.	01 55 3043	7/10
Funk og hip-Hop 10 til 14 år	7/11	Pandrup i Nordjylland	250 kr.	01 55 3044	7/10
Grundlæggende springopbygn.	26/9	Brønderslev	285 kr.	01 55 3046	straks
Grundlæggende springopbygn.	3/10	Aars i Himmerland	285 kr.	01 55 3047	3/9
Videregående springopbygning	6/11	Aalborg	385 kr.	01 55 3048	6/10
Spring brush up	7/11	Aalborg	340 kr.	01 55 3049	7/10
Springteknik og fejlretning	31/10	Aars i Himmerland	355 kr.	01 55 3050	1/10
Hjælpeinstr.-kursus for voksne	30/10	Pandrup i Nordjylland	440 kr.	01 55 3051	30/9
Munter gym. for motionsdamer	31/10	Vrå i Vendsyssel	350 kr.	01 55 3053	30/9
Pilates uddannelse	24-26/9 m.m.	Aalborg	5.660 kr.	01 55 3054	straks
Indoor cycling inspiration	30/10	Aalborg	315 kr.	01 55 3059	30/9
Styrk jeres forening	28/10 m.m	Aalborg	375 kr.	01 55 3081	28/9
Styrk jeres forening	4/11 m.m.	Brønderslev	375 kr.	01 55 3082	4/10
Springsikkerhed minitrampolin	17/10	Hundborg v. Thisted	270 kr.	02 55 3003	27/9
Hjælpeinstruktør	1-3/10	Skyum i Thy	2.600 kr.	02 55 3005	17/9
Rytmetræning	3/10	Glyngøre i Salling	240 kr.	02 55 3007	17/9
Spring og modtagn., begyndere	23/10	Skyum i Thy	270 kr.	02 55 3008	4/10
Rytmegymnastik 6 til 13 år	9/10	Glyngøre i Salling	250 kr.	02 55 3009	20/9
Multikursus	25/9	Thisted	475 kr.	02 55 3010	3/9
Forældre/barn 0 til 3 år	31/10	Nykøbing M	200 kr.	02 55 3011	11/10
Bold og tøndebånd	18/9	Jebjerg i Salling	350 kr.	02 55 3037	3/9
Spotkursus	7/9	Asp v. Struer	-	05 55 3004	1/9
Modtagning i stortrampolin	9/9	Lem v. Skjern	gratis	05 55 3005	1/9
Motionsgymnastik blandet slik	2/10	Mejrup v. Holstebro	467 kr.	05 55 3063	2/9
Målrettet træning	26/9	Ulfborg i Vestjylland	382 kr.	05 55 3065	straks
Sjov i salen for mor, mig og far	31/10	Højmark v. Lem	549 kr.	05 55 3066	30/9
Girl power 1. til 3. klasse	9/10	Mejrup v. Holstebro	295 kr.	05 55 3070	9/9
Girl power 4. til 7. klasse	9/10	Mejrup v. Holstebro	295 kr.	05 55 3071	9/9
Danseinsp. til gymnastikken	30/10	Staby v. Ulfborg	324 kr.	05 55 3072	30/9
Springopstillinger, leg og fantasi	9/10	Højmark v. Lem	556 kr.	05 55 3074	9/9
Spring og sikkerhed SMT1	8-10/10	Vedersø v. Ulfborg	2.246 kr.	05 55 3078	8/9
Fitness uddannelse 1	15-17/10	Borbjerg v. Holstebro	2.400 kr.	05 55 3083	15/9
Fitness uddannelse 2	29-31/10	Borbjerg v. Holstebro	2.400 kr.	05 55 3084	29/9
Hjælpeinstruktør B	6/11	Brejninggård v. Spjald	395 kr.	05 55 3085	6/10
Zumba	13/9	Harboøre v. Lemvig	50 kr.	05 55 7010	3/9
Zumba	13/9	Holstebro	50 kr.	05 55 7011	3/9
Zumba	14/9	Lem v. Skjern	50 kr.	05 55 7012	3/9
Prøv spinning	19/9	Ulfborg i Vestjylland	50 kr.	05 55 7013	mød op
Prøv spinning	19/9	Ulfborg i Vestjylland	50 kr.	05 55 7014	mød op
Hjælpeinstruktør 1	15-17/10	Viborg	1.480 kr.	06 55 3001	29/9
Hjælpeinstruktør 1	29-31/10	Vildbjerg v. Herning	1.545 kr.	06 55 3002	12/10

UNICYKLING

DM i hockey og basket

På nær nogle få ændringer spiller vi hockey, som i den kendte idrætsgren, men blot på unicykel. Vi spiller med fem på hvert hold. Også basketball er som den kendte idrætsgren, men selvfølgelig på unicykel.

DM i hockey og basket, 1-3/10, Bramsnæsvighallen i Ejby v. Kirke Hyllinge, arrangementsnr: 18 34 4003, tilm.frist 1/9.

DM i artistiske discipliner

På en bane på 11 gange 14 meter udfører du op til 18 trick, som du vælger fra et katalog med flere hundrede navngivne trick til de artistiske discipliner standard skill, freestyle, flatland og street standard skill. Kataloget beskriver, hvordan du skal udføre de enkelte trick, og hvor mange point de giver. Du har to minutter og bliver bedømt af to hold dommere.

DM i artistisk, 5-7/11, Blenstrup Hallen v. Skørping, arrangementsnr: 18 34 4004, tilm.frist 5/10.

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

■ KUN FOR INSTRUKTØRER ■ ÅBENT FOR ALLE

ARRANGEMENT	DATO	STED	PRIS	ARR.NR.	FRIST
Gymnastik fortsat ...					
Hjælpeinstruktør 2	29-31/10	Hammerum v. Herning	1.255 kr.	06 55 3003	12/10
Børnegymnastik 3 til 6 år	25/9	Silkeborg	170 kr.	06 55 3007	14/9
Bevægelse for voksne 40+	23/10	Bjerringbro	290 kr.	06 55 3028	8/10
Indoor cycling - timeopbygning	6/9	Ulbjerg v. Skals	200 kr.	06 55 3109	straks
Indoor cycling pulstræning	26/9	Brande v. Ikast	350 kr.	06 55 3110	19/9
Indoor cycling, find din maxpuls	16/9	Brande v. Ikast	200 kr.	06 55 3111	9/9
Indoor cycling - intro	29/9	Aulum v. Herning	200 kr.	06 55 3113	15/9
Kursus 1	1-3/10 m.m.	Århus og Fuglsøcentret	4.950 kr.	09553102/03	straks
Kursus 2	1-3/10 m.m.	Århus og Fuglsøcentret	4.450 kr.	09553104/05	straks
Hjælpeinstruktør 2	15-17/10	Fuglsøcentret	1.700 kr.	09 55 3112	15/9
Spring og sikkerhed SMT1	12-14/11	Lyseng v. Århus	1.700 kr.	09 55 3114	8/10
Springmodt. for hjælpeinstr.	29/10	Vivild på Djursland	350 kr.	09 55 3117	24/9
Indoor cycling uddannelse	1-3/10 m.m.	Dronningborg	4.000 kr.	09553132/33	straks
Fitnessuddannelse	5-7/11 m.m.	Dronningborg	3.900 kr.	09553136/37	1/10
Indoor cycling overbygning	5-7/11	Voldum v. Hadsten	2.500 kr.	09 55 3139	1/10
Mere blandet slik til gym. f. voksne	30/10	Voldum v. Hadsten	425 kr.	09 55 3201	26/9
Munter gym. for motionsdamer	3/10	DGI-huset i Århus	425 kr.	09 55 3202	straks
Træning med forkælelse	12/11	DGI-huset i Århus	375 kr.	09 55 3206	8/10
Aktiv og sjov gym. f. seje motionister	24/10	DGI-huset i Århus	300 kr.	09 55 3208	17/9
Træls træn. f. voksne gymnaster	2/10	DGI-huset i Århus	300 kr.	09 55 3209	straks
Teknik, lege, tricks og sekvens m.m.	3/10	Højbjerg	300 kr.	09 55 3210	straks
Locking, hiphop og house-dans	12/11	DGI-huset i Århus	300 kr.	09 55 3213	8/10
Fra sal til opvis. pigehold 10-14	31/10	DGI-huset i Århus	425 kr.	09 55 3216	24/9
Hårde måtter+bløde instruktører	3/10	Tilst v. Århus	300 kr.	09 55 3218	straks
Girlpower - piger 14-18 år	19/11	Lyseng v. Århus	300 kr.	09 55 3220	12/10
Springinspiration 10 til 14 år	8/10	DGI-huset i Århus	350 kr.	09 55 3221	1/9
Team-track inspiration 7-12 år	30/10	Vivild på Djursland	300 kr.	09 55 3222	22/9
Qigong	6/11	DGI-huset i Århus	425 kr.	09 55 3224	1/10
Puls i pigegymnastikken 7-10år	30/10	Højbjerg v. Århus	425 kr.	09 55 3226	24/9
Danse-inspiration	30/10	DGI-huset i Århus	600 kr.	09 55 3227	24/9
Stor træningsbold	31/10	Lyseng v. Århus	475 kr.	09 55 3273	24/9
Gymstick og redondobold	30/10	DGI-huset i Århus	775 kr.	09 55 3275	24/9
Event med zumba	30/10	Lyseng v. Århus	150 kr.	09 55 4011	4/10
Hjælpeinstruktør 1	8-10/10	Thyregod v. Give	1.360 kr.	10 55 3104	8/9
Hjælpeinstruktør 2	24-26/9	Ørum-Daugård v. Vejle	1.360 kr.	10 55 3105	straks
Kursus 1	15-19/10 m.m.	Bjerre v. Horsens	3.630 kr.	10 55 3200	15/9
Kursus 2	15-18/10 m.m.	Bjerre v. Horsens	3.070 kr.	10 55 3202	15/9
Sjov motionsgym. for kvinder	3/10	Vingstedcentret	540 kr.	10 55 3302	3/9
Minihjælper	2/10	Ørum-Daugård v. Vejle	570 kr.	10 55 3303	2/9
Modtagning af begyndere	10/10 m.m.	Ørum-Daugård v. Vejle	620 kr.	10 55 3304	10/9
Modtagn./opstilling lidt erfarne	10/10 m.m.	Ørum-Daugård v. Vejle	620 kr.	10 55 3305	10/9
Basis om brug af bold/sjippetov	26/9	DGI-huset Vejle	320 kr.	10 55 3310	straks
Fra slaskedukke til barbiegirl	25/9	DGI-huset Vejle	740 kr.	10 55 3313	straks
Sanser i børnegymnastik	25/9	Barrit v. Juelsminde	590 kr.	10 55 3314	straks
Drengegym./speederen i bund	2/10	Bredstrup-Pjedsted	670 kr.	10 55 3315	2/9
To-i-en gymnastik m. 3-6-årige	3/10	Ørum-Daugård v. Vejle	660 kr.	10 55 3316	3/9
Gym. for m/k 18-40 år	30/10	Vandel	440 kr.	10 55 3319	30/9
Showdans for piger	25/9	DGI-huset Vejle	290 kr.	10 55 3324	straks
Gymn. m. elementer fra dans	3/10	Bjerre v. Horsens	690 kr.	10 55 3325	3/9
Sjov i salen for mor, mig og far	30/10	Flemming v. Horsens	470 kr.	10 55 3326	30/9
Musik, leg og bev. 2-6 år	23/9	DGI-huset Vejle	660 kr.	10 55 3327	straks
Indoor cycling overbygning 20 t.	15-17/10	Ørum-Daugård v. Vejle	2.590 kr.	10 55 3405	15/9
Træning m. små og store bolde	2/10	Horsens	520 kr.	10 55 3407	2/9
Kost, motion og sundhed	2/10	DGI-huset Vejle	770 kr.	10 55 3408	2/9
Hjælpeinstruktør 1	15-19/10	RAGU-KU i Oksbøl	2.245 kr.	11 55 3003	1/9
Hjælpeinstruktør 1	19-22/10	RAGU-KU i Oksbøl	2.245 kr.	11 55 3004	1/9
Hjælpeinstruktør 2	12-14/11	RAGU-KU i Oksbøl	1.380 kr.	11 55 3005	1/10
Hjælpeinstruktør 2	26-28/11	RAGU-KU i Oksbøl	1.380 kr.	11 55 3006	1/10
Fitness uddannelse 1	5-7/11	RAGU-KU i Oksbøl	2.610 kr.	11 55 3094	1/10
Fitness uddannelse 2	19-21/11	RAGU-KU i Oksbøl	2.335 kr.	1/10	

FODBOLD

Helhedstræning for unge

Vi byder på teknisk, taktisk, fysisk og psykisk træning i spilsituationer, og vi ser en kamp for at øve os i at tilrettelægge en helhedstræning for ungdomsspillere ud fra vores observationer. Træningen skal lægges tilrette, så den enkelte spiller bliver bevidst om, hvad vi træner i og hvorfor. Derfor ser vi også på, hvordan du inddrager spillerne i beslutninger omkring holdet.

Helhedstræning, 5/9, Snekkersten Idrætscenter v. Helsingør, pris: 330 kr., arrangementsnr: 18 40 3007, tilm. straks.

Koordination og teknik

I en tid da en del børn udfordres mindre motorisk end tidligere, bør du være opmærksom på, at træningen af koordination har betydning for fodboldspillerens mulighed for at udvikle sig teknisk. Samtidig viser undersøgelser, at god koordination er med til at forebygge skader i boldspil. På kurset lærer du at opbygge koordinationsbaner med og uden bold, så spillerne arbejder med deres kraft, balance og hurtighed.
Koordination og teknik, 12/9, Snekkersten Idrætscenter v. Helsingør, pris: 250 kr., arrangementsnr: 18 40 3008, tilm.frist 8/9.

GOLF

Golf på den store bane

To golfklubber åbner dørene til de ellers så lukkede baner for ikke-medlemmer, så du kan få et indblik i, hvad det vil sige at spille på en rigtig bane. Det hjælper dig til at finde ud af, om du skal melde dig ind i en golfklub fra næste sæson. Først varmer vi op på driving range og putting green, hvorefter vi får en briefing om de lokale regler, inden vi i 3-bolde bliver sendt ud på banen.
Golf på den store bane, 8/9, Langelands Golfklub, pris: 210 kr. for medlemmer af DGI og 240 kr. for andre, arrangementsnr: 16 43 4000, tilm. straks.

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

FOTO: KRISTIAN VINDAL

DANS OG MUSIK

Instruktør i folkedans

Enhver, som ønsker at blive instruktør i folkedans, kan nu tage et godt afsæt. Du kender grundtrinene og de mest gængse fatninger og opstillinger, så vi på kurset kan arbejde med beskrivelseslæsning, sammenhæng mellem beskrivelse og musik, praktiske undervisningsøvelser og din undervisning i danse, trin, fatninger og opstillinger. Vi ser også på rollefordelingen mellem henholdsvis spillemand og instruktør og instruktør og dansere.
Kurset er ét af flere tilbud til instruktører og spillemænd i folkedans på Fuglsøcentret i efterårsferiens sidste weekend. Se de andre kurser under dans og musik i arrangementslisten.
Folkedans 1, 23-24/10, Vingstedcentret, pris: 1.500 kr., arrangementsnr: 00 42 3206, tilm.frist 15/9.

Første skridt i line dance

Stadig flere foreninger tilbyder den populære line dance, så der er hårdt brug for flere instruktører. Nu kan I sende nogle af jeres dygtige dansere på et inspirationskursus, hvor de får en bedre forståelse for såvel line dance som instruktørrollen. Det giver dem måske lyst til at træde til som hjælpeinstruktør i jeres forening og til senere at tage grunduddannelsen i line dance.
På kurset gennemgår vi de almindeligste basic steps og deltagerne lærer at læse og forstå stepsheets, og de opnår en bedre musikforståelse, så de kan indtælle musikken. Vi taler også om etik på dansegulvet.
Inspiration i line dance - Ko, 10/10, Nørre Alslev Skole på Falster, pris: 290 kr., arrangementsnr: 23 49 3005, tilm. frist 1/10.

■ KUN FOR INSTRUKTØRER ■ ÅBENT FOR ALLE

ARRANGEMENT	DATO	STED	PRIS	ARR.NR.	FRIST
Gymnastik fortsat ...					
Små bolde og lange elastikker	2/10	Billund	425 kr.	11 55 3100	2/9
Pilates inspiration	2/10	Billund	425 kr.	11 55 3101	2/9
Springopstillinger/modtagning	9/10	Vejen	545 kr.	11 55 3102	9/9
Suunto, til indoor cycling	31/10	Esbjerg	335 kr.	11 55 3103	30/9
Spring og sikkerhed SMT1	24-26/9	Vejen	3.940 kr.	11 55 3104	straks
Spring og sikkerhed	2/10	DGI Sydvest	-	11 55 3887	1/9
Hjælpeinstruktør 1	16-18/10	SI-centret v. Rødekro	1.230 kr.	13 55 3002	16/9
Hjælpeinstruktør 1	21-23/10	SI-centret v. Rødekro	1.230 kr.	13 55 3003	21/9
Hjælpeinstruktør 2	18-21/10	SI-centret v. Rødekro	1.725 kr.	13 55 3005	18/9
Forældre-barn	3/10	Vojens	165 kr.	13 55 3011	3/9
3 i 1 gymnastik 3 til 6 år	26/9	SI-centret v. Rødekro	400 kr.	13 55 3013	straks
Gymnastik for børn 3 til 6 år	2/10	Løjt Kirkeby v. Aabenraa	315 kr.	13 55 3014	2/9
Springgymnastik 5 til 8 år	2/10	Sønderborg	290 kr.	13 55 3015	2/9
Sanser i børnegymnastik	24/10	SI-centret v. Rødekro	360 kr.	13 55 3016	24/9
Modtagning for begyndere	3/10	Vojens	275 kr.	13 55 3022	3/9
Modtagning 2	16/10	Agerskov	320 kr.	13 55 3023	16/9
Modt. af øvede gymnaster	31/10	Vojens	385 kr.	13 55 3024	30/9
Inspiration til springsalen	3/10	SI-centret v. Rødekro	415 kr.	13 55 3026	3/9
Rytmisk gym. for unge piger	2/10	Vojens	400 kr.	13 55 3031	2/9
Forskellige håndredskaber	30/10	SI-centret v. Rødekro	385 kr.	13 55 3033	30/9
Rytme i den go'e alder	6/11	Vojens	455 kr.	13 55 3034	6/10
Gymnastikmotion for mænd	2/10	Vojens	150 kr.	13 55 3036	2/9
Træn den gode holdning	2/10	SI-centret v. Rødekro	455 kr.	13 55 3037	2/9
Musikredigering på computer	16/10	Bovrup v. Aabenraa	385 kr.	13 55 3040	16/9
Puslingegymnastik	26/9	SI-centret v. Rødekro	415 kr.	13 55 3041	straks
Yoga	9/10	Rønshoved v. Kruså	480 kr.	13 55 3042	9/9
Skigymnastik for hele familien	-	SI-centret v. Rødekro	330 kr.	13 55 3046	6/10
Springkørekort	2/10 m.m.	Agerskov	1.150 kr.	13 55 3047	2/9
Rytmisk for unge mænd	10/10	SI-centret v. Rødekro	235 kr.	13 55 3048	10/9
Ryg- og maveøvelser på bolde	25/9	SI-centret v. Rødekro	480 kr.	13 55 3056	straks
Indoor cycling	25/9	Agerskov	550 kr.	13 55 3059	straks
Hvad rører sig?	2/9	Hjordkær v. Rødekro	-	13 55 3130	7/9
Indoor cycling	10/10	Christiansfeld	-	13 55 3193	10/9
Instruktion til airtrack-kørekort	4/10	Flensborg	gratis	14 55 3003	20/9
Træning for overvægtige børn/unge	7/11	Nyborg	240 kr.	16 55 3002	7/10
Musikredigering 1	18/9	Odense	240 kr.	16 55 3005	3/9
Musikredigering 1	14/10	Ollerup v. Svendborg	240 kr.	16 55 3006	1/10
Idrætsskader	25/9	Odense	300 kr.	16 55 3007	1/9
Tidens børn i gymnastiksalen	25/10	Vissenbjerg på Vestfyn	240 kr.	16 55 3008	1/10
Tidens børn i gymnastiksalen	13/11	Ringe på Midtfyn	300 kr.	16 55 3009	12/10
Puslingegymnastik	30/10	Vissenbjerg på Vestfyn	240 kr.	16 55 3010	8/10
Puslingegymnastik	30/10	Ullerslev på Østfyn	240 kr.	16 55 3011	8/10
Forældre-barn	17/10	Nyborg	240 kr.	16 55 3013	24/9
Drengegymnastik 6 til 10 år	31/10	Ringe på Midtfyn	240 kr.	16 55 3023	30/9
Spring niveau 1	18/9	Korinth v. Fåborg	240 kr.	16 55 3024	straks
Spring niveau	19/9	Særslev på Nordfyn	240 kr.	16 55 3025	straks
Spring niveau 2	19/9	Særslev på Nordfyn	240 kr.	16 55 3026	straks
Rytmeinspiration piger 10-14 år	26/9	Middelfart	240 kr.	16 55 3030	straks
Tøndebånd og køller 12 til 18 år	26/9	Middelfart	240 kr.	16 55 3031	straks
Opvisning og sekvenser til damer	31/10	Øster Aaby v Svendborg	300 kr.	16 55 3040	8/10
Motion for herrer og damer	9/10	Aarup på Vestfyn	240 kr.	16 55 3041	17/9
Inspiration for damer 35+	17/10	Nyborg	240 kr.	16 55 3042	24/9
Rope skipping 2	21/11	Aarup på Vestfyn	300 kr.	16 55 3051	12/10
Kursus for nye og erfarne vejledere	19/9	Odense	-	16 55 3070	10/9
Indoor cycling	20/9	DGI Fyn	395 kr.	16 55 3208	1/9
Fitnessuddannelsen 40 timer	12-14/11 m.m.	Vissenbjerg på Vestfyn	2.600 kr.	1655 3307/08	15/9
Kost, motion og sundhed	30/10	Odense	770 kr.	16 55 3351	30/9
Hjælpeinstruktør	17-19/9	Sdr. Nærå på Midtfyn	1.250 kr.	16 55 3901	straks
Hjælpeinstruktør	8-10/10	Svendborg	1.250 kr.	16 55 3902	17/9
Hjælpeinstruktør igen igen	8-10/10	Svendborg	1.250 kr.	16 55 3903	17/9

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

■ KUN FOR INSTRUKTØRER ■ ÅBENT FOR ALLE

ARRANGEMENT	DATO	STED	PRIS	ARR.NR.	FRIST
Gymnastik fortsat ...					
Hjælpeinstruktør	29-31/10	Korinth v. Fåborg	1.250 kr.	16 55 3904	8/10
Spire-instruktør 11 til 12 år	2/10	Brenderup på Vestfyn	560 kr.	16 55 3906	11/9
Spire-instruktør 11 til 12 år	16-17/10	Ringe på Midtfyn	1.000 kr.	16 55 3907	24/9
Kursus 1	16-21/10	Sdr. Nærå på Midtfyn	3.450 kr.	16 55 3910	16/9
Springinstruktør I	8-10/10	Korinth v. Fåborg	1.500 kr.	16 55 3952	1/10
Odense rep.-holds 50 års jub.	2/10	Pårup v. Odense	300 kr.	16 55 4025	1/9
Puslingegymnastik	30/10	Sorø	152 kr.	17 55 3100	11/10
Motorik, sang og sjov, puslinge	25/9	Vallekilde-Hørve	160 kr.	17 55 3101	10/9
Fam.gym. m. motorik + sang	11/9	Gørlev på Vestsjælland	160 kr.	17 55 3102	straks
Børnetons 6 til 8 år	30/10	Sorø	150 kr.	17 55 3150	11/10
Pigegymnastik 8-12 år	30/10	Sorø	150 kr.	17 55 3151	11/10
Fuld fart frem drenge	30/10	Sorø	150 kr.	17 55 3152	11/10
Korrekt og sikker modtagning	30/10	Sorø	177 kr.	17 55 3200	11/10
Modtagn., sikkerhed og teknik	30/10	Sorø	155 kr.	17 55 3201	11/10
Airtrack	30/10	Sorø	155 kr.	17 55 3202	11/10
Airtrack på langs og tværs	25/9	Vallekilde-Hørve	160 kr.	17 55 3203	10/9
Begynderspring	25/9	Vallekilde-Hørve	160 kr.	17 55 3204	10/9
Dansegymnastik	30/10	Sorø	160 kr.	17 55 3350	11/10
Motion for rigtige mænd	30/10	Sorø	160 kr.	17 55 3400	11/10
M/K gymnastik m. gang i	30/10	Sorø	152 kr.	17 55 3402	11/10
Flad mave og stærk ryg	30/10	Sorø	146 kr.	17 55 3600	11/10
Effekt m. rekvisitter	1/10	Vallekilde-Hørve	198 kr.	17 55 3601	17/9
Hjælpeinstruktør 2	24-26/9	Søborg v. Gilleleje	1.426 kr.	18 55 3003	straks
Hjælpeinstruktør 1	29-31/10	Søborg v. Gilleleje	1.426 kr.	18 55 3004	29/9
Familiegymnastik 1 til 10 år	2/10	Ramløse v. Helsinge	573 kr.	18 55 3100	2/9
Fart over feltet 3 til 5 år	26/9	Lillerød	340 kr.	18 55 3150	straks
Fart over feltet 5 til 7 år	7/11	Lillerød	340 kr.	18 55 3151	7/10
Fejlretning i spring, teori/praktik	3/10	Lillerød	379 kr.	18 55 3201	3/9
Forældre-barn 2 til 4 år	3/10	Jyllinge v. Stenløse	460 kr.	20 55 3101	16/9
Mor og spædbarn	10/10	Fløng v. Hedehusene	320 kr.	20 55 3102	23/9
Børnegymnastik 3 til 6 år	19/9	Fløng v. Hedehusene	425 kr.	20 55 3150	2/9
Motorik i børnegymnastik 2-6 år	26/9	Solrød	565 kr.	20 55 3151	9/9
Begynderspring,modtagn./teknik	10/10	Ejby v. Kirke Hyllinge	365 kr.	20 55 3200	23/9
Funk, hip-hop og discojazz	12/9	Fløng v. Hedehusene	330 kr.	20 55 3351	straks
Kroppen som råstof	2/10	Roskilde	320 kr.	20 55 3352	16/9
Den store bold	18/9	Roskilde	330 kr.	20 55 3600	2/9
Effekt m. redondobold	3/10	Roskilde	450 kr.	20 55 3601	16/9
Musikredigering på computer	10/10	Roskilde	440 kr.	20 55 3750	23/9
Hjælpeinstr.-kursus for voksne	29-30/10 m.m.	DGI-byen	2.475 kr.	21 55 3002	29/9
Kursus 1	16-22/10	DGI-byen	4.800 kr.	21 55 3030	15/9
Kursus 2	16-22/10	DGI-byen	4.800 kr.	21 55 3050	15/9
Efterfødselsgymnastik	26/9	DGI-byen	1.025 kr.	21 55 3105	straks
Teori og tempo 2-6 år	25/9	DGI-byen	970 kr.	21 55 3153	straks
Drengetons 6 til 10 år	25/9	DGI-byen	440 kr.	21 55 3154	straks
Inspiration til motion	25/9	DGI-byen	370 kr.	21 55 3405	straks
Hjælpeinstruktør	25-26/9	Idestrup på Falster	820 kr.	23 55 3001	3/9
Hjælpeinstruktør 1	30-31/10	Boestofte	995 kr.	23 55 3002	8/10
Minihjælper og føl	19/9	Horreby på Falster	265 kr.	23 55 3080	straks
Gymnastik for far, mor og barn	3/10	Vordingborg	178 kr.	23 55 3100	12/9
Rim, rytmik og bevægelse	10/10	Næstved	150 kr.	23 55 3101	19/9
Leg og bevægelse	3/10	Brøderup v. Præstø	260 kr.	23 55 3150	12/9
Motorik og gymnastik	2/10	Vordingborg	275 kr.	23 55 3151	11/9
Forældre som springmodtagere	12/10	Errindlev v. Rødby	195 kr.	23 55 3152	20/9
Den røde tråd i springgym.	31/10	Langebæk Vordingborg	275 kr.	23 55 3201	10/10
Begynderspring	26/9	Langebæk Vordingborg	250 kr.	23 55 3202	5/9
Større spring	19/9	Stege på Møn	340 kr.	23 55 3203	straks
Store og ekstreme spring	30/10	Haslev	380 kr.	23 55 3204	10/10
Rytme med høj puls	26/9	Vordingborg	210 kr.	23 55 3350	5/9
Rytme for vakse voksne piger	3/10	Maribo	235 kr.	23 55 3352	12/9
Voksen- og seniorgymnastik	26/9	Nørre Alslev på Falster	235 kr.	23 55 3353	5/9

GYMNASTIK

Tag en uddannelse i yoga

Grunduddannelsen i yoga er en kobling af teori og praksis med vægt på det praktiske arbejde, så du kan formidle yoga til dine gymnaster med kvalitet og kompetence. Samtidig får du øget din bevidsthed om krop og sind. Indholdet består blandt andet af basisøvelser, videregående øvelser, progression af øvelser og åndedrætsøvelser. Vi introducerer dig også til meditation og afspænding, og du lærer om anatomi, træningslære, holdanalyse og bevægelsesanalyse. Vi sætter fokus på god teknik i træningen såvel som i undervisningen. Kurset slutter med en test, som du skal bestå for at få et uddannelsesbevis.

Yoga uddannelse, 29-31/10, 26-28/11 og 21-23/1, Severin Kursuscenter i Middelfart, pris: 10.500 kr., 00 55 0340, tilm. frist 29/9.

FOTO: DGI GYMNASTIK

Mini-convention med pilates, effekt og yoga

Nu kan du få ny inspiration til den daglige træning i pilates, effekt og yoga. Du vælger frit mellem modulerne inden for de tre områder og sætter således dit eget program sammen. For eksempel kan du vælge en workshop om pilates med flow og power, effekt med måtter, eller du kan få en introduktion til yoga. Vi tilbyder de samme workshopper lørdag og søndag, og uanset om du deltager en eller to dage, møder du vores danske landsinstruktører i de tre discipliner. Mini-convention 2010 er også en oplagt mulighed for at pleje sit netværk med andre instruktører i de tre discipliner. Læs mere om workshopperne på www.dgi.dk/201000550350.

Mini-convention 2010, 20-21/11, Severin Kursuscenter i Middelfart, pris: 715 kr. for en dag og 1.350 kr. for to dage, arrangementsnr: 00 55 0350, tilm. frist 15/10.

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

Kursus 1 og 2

Nu kan du enten begynde på en gymnastikuddannelse eller bygge videre på det første kursus.
Kursus 1 byder på gymnastik i praksis og teori. Det praktiske indhold består af opvarmning, lege, startaktiviteter, rekvisitter, akrobatik, rytmik, sanglege, danse, spring og redskabsaktiviteter, mens vi i den teoretiske del arbejder med kroppen og dens funktioner og med pædagogiske og psykologiske teorier.
På Kursus 2 arbejder vi videre med emnerne fra Kursus 1 og sætter fokus på samtale, fordybelse, brug af kursistens erfaring, brug af fælles oplevelser plus forståelse og indsigt opnået gennem procesforløb.
Flere landsdelsforeninger tilbyder også gymnastikuddannelsen. Se under gymnastik i arrangementslisten.
Kursus 1, 17-23/10, Gymnastik og idrætshøjskolen ved Viborg, pris: 4.760 kr., arrangementsnr: 00 55 0112, tilm. frist 17/9.

Kursus 2, 17-23/10, Gymnastik- og Idrætshøjskolen ved Viborg, pris: 4.330 kr., arrangementsnr: 00 55 0113, tilm. frist 17/9.

Brug din børnefantasi

Vi tager på fantasirejser i børnehøjde - fra tre-fire til seks år – og ser, hvad vi finder frem til af sjove aktiviteter ud fra de små redskaber og rekvisitter, vi har i vores foreninger, eller vi måske kan skaffe.
Du får blandt andet et par fif til lege med hulahopringe, som kan bruges til både musehuller, skibe eller måske et fiskenet. Eller hvad mon vi kan få ud af karklude? Måske er Peter Plys på kælketur med Grislingen. Vi brygger nogle sjove historier sammen, sætter rekvisitter til og kommer igennem en masse naturlige og sunde bevægelser for børnene, alt imens vi stimulerer deres intellekt.
Kurset er for nye og næsten nye instruktører.
Brug din børnefantasi 3 til 6 år, 2/10, DGI-byen, pris: 350 kr., arrangementsnr: 21 55 3152, tilm.frist 2/9.

KUN FOR INSTRUKTØRER ■ ÅBENT FOR ALLE

ARRANGEMENT	DATO	STED	PRIS	ARR.NR.	FRIST
Gymnastik fortsat ...					
Bolde m. inspiration fra pilates	31/10	Haslev	315 kr.	23 55 3400	10/10
Computerredigeret musik	4+18/11	Vordingborg	225 kr.	23 55 3600	4/10
Gymnastik og sundhed 50+	2/10	Haslev	300 kr.	23 55 3601	19/9
Step og aerobic i gym.-timen	3/10	Næstved	190 kr.	23 55 3650	12/9
Forældre/barn 2 til 6 år	9/10	Klemensker, Bornholm	380 kr.	25 55 3012	24/9
Aerobic					
Aerobic 40 timers uddannelse 1	1-3/10	Viborg	2.551 kr.	00 56 0508	1/9
Aerobic 40 timers uddannelse 2	12-14/11	DGI-huset Vejle	2.355 kr.	00 56 0509	12/10
Aerobic og step brush up	24-25/9	Vejen	1.881 kr.	00 56 0515	straks
Kampsport, puls og power	2-3/10	DGI-huset Vejle	1.723 kr.	00 56 0519	2/9
Træning nakke, skulder og ryg	20/11	Vejen	1.097 kr.	00 56 0520	20/9
Step inspiration - let-middel	16/10	DGI-byen	876 kr.	00 56 0522	16/9
Step - et mix af stilarter	25/9	Aars	440 kr.	01 56 3001	straks
Puls på steppen	24/10	Aalborg	340 kr.	01 56 3002	24/9
Fra aerobic til danceaerobic	24/10	Aalborg	340 kr.	01 56 3003	24/9
Styrk, stræk og stram op	30/10	DGI Nordjylland	350 kr.	01 56 3004	30/9
Hiphop, house og jumpstyle remix	6/11	Aalborg	410 kr.	01 56 3005	6/10
Brug steppen på nye måder	17/10	Ryomgård på Djursland	300 kr.	09 56 3200	13/9
Brug steppen på nye måder	24/9	DGI-huset i Århus	350 kr.	09 56 3201	straks
Træning med elastikker	26/9	Dronningborg	300 kr.	09 56 3202	straks
Træning med elastikker	15/10	Lyseng v. Århus	350 kr.	09 56 3203	13/9
Funk for sjov	29/10	DGI-huset i Århus	350 kr.	09 56 3205	24/9
Step inspiration	24/10	Haderslev	195 kr.	13 56 3000	24/9
Pulsstep og funktionel toning	24/10	DGI-byen	605 kr.	21 56 3652	24/9
Aerobic grundkursus 40 timer	24-26/9 m.m.	DGI-byen	4.905 kr.	21563656/57	straks
Håndbold					
Ungehåndboldkursus 1	15-17/10	Vrå i Vendsyssel	800 kr.	01 65 3005	4/10
Ungehåndboldkursus 2	15-17/10	Vrå i Vendsyssel	800 kr.	01 65 3006	15/9
Totalhåndbold for U6 og U8	9/10	Hjallerup i Vendsyssel	200 kr.	01 65 3007	30/9
Totalhåndbold for U6 og U8	25/9	Hadsund	200 kr.	01 65 3008	16/9
Træningstimen – hvad og hvordan?	4/9	DGI Midtjylland	345 kr.	06 65 3002	straks
Træningstimen – hvad og hvordan?	11/9	DGI Midtjylland	345 kr.	06 65 3003	3/9
Krocket					
Krocket 2	1-2/10	RAGU-KU i Oksbøl	1.030 kr.	11 71 3500	3/9
Krocket 2	17-18/9	Knabstrup Hallen	970 kr.	17 71 3001	straks
Petanque					
Prøv petanque	13/9	Fjaltring v. Lemvig	gratis	05 73 7001	mød op
Prøv petanque	14/9	Thorsminde	gratis	05 73 7002	mød op
Prøv petanque	15/9	Fousing v. Struer	gratis	05 73 7003	mød op
Svømning					
Aqua fitness basis	30-31/10	DGI-byen	1.600 kr.	00 75 0004	27/9
Aqua fitness yoga	2/10	Rødding i Sønderjylland	390 kr.	00 75 0007	straks
Babysvømning 2	29-31/10	Bjerringbro	1.810 kr.	00 75 0010	27/9
Instruktør 2	23-24/10	Nørresundby	1.100 kr.	01 75 3007	24/9
Juniorkursus	6/11 7/11	Nørresundby	1.100 kr.	01 75 3011	8/10
Aqua fitness 2	10/10	Terndrup v. Hadsund	300 kr.	01 75 3020	10/9
Instruktør 1	2-3/10	Hurup i Thy	1.400 kr.	02 75 3003	2/9
Hjælpeinstruktør 1	25-26/9	Hurup i Thy	1.400 kr.	02 75 3011	straks
Kom og vær med, børn	14/9	Vinderup v. Struer	-	05 75 7001	mød op
Kom og prøv, børn	14/9	Spjald i Vestjylland	-	05 75 7003	mød op
Kom og vær med, børn	15/9	Tarm v. Skjern	-	05 75 7004	mød op
Piratlege for børn	19/9	Ulfborg	30 kr.	05 75 7002	mød op
Hjælpeinstruktør 1	25-26/9	Tarm v. Skjern	1.400 kr.	05 75 3011	straks
Instruktør 1	9-10/10	Tarm v. Skjern	1.400 kr.	05 75 3012	9/9
Instruktør 3	6/11 7/11	Tarm v. Skjern	1.400 kr.	05 75 3014	6/10

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

■ KUN FOR INSTRUKTØRER ■ ÅBENT FOR ALLE

ARRANGEMENT	DATO	STED	PRIS	ARR.NR.	FRIST
Svømning fortsat ...					
Åbent hus i svømmehallen	14/9	Vinderup v. Skive -		05 75 7001	14/9
Piratlege for børn	19/9	Ulfborg i Vestjylland	30 kr.	05 75 7002	mød op
Hjælpeinstruktør 1	13-14/11	Skals v. Viborg	880 kr.	06 75 3006	13/10
Hjælpeinstruktør 2	6-7/11	Vildbjerg v. Herning	1.110 kr.	06 75 3007	6/10
Instruktør 1	2-3/10	Vildbjerg v. Herning	1.120 kr.	06 75 3008	2/9
Vand og leg	25/9	Viborg	415 kr.	06 75 3010	straks
Spirerkursus	2/10	Them v. Silkeborg	175 kr.	06 75 3012	2/9
Børne- og babysvømning	9/10	Them v. Silkeborg	175 kr.	06 75 3014	9/9
Aquaspinning	10/10	Them v. Silkeborg	215 kr.	06 75 3016	9/9
Fejlretning - crawl og ryg	6/11	Ikast	150 kr.	06 75 3018	6/10
Vandskræk	2/10	Ikast	500 kr.	06 75 3020	2/9
Vandstunt	9/10	Videbæk i Vestjylland	205 kr.	06 75 3021	9/9
Officials 1	14/9	Grenå	300 kr.	09 75 3010	straks
Talenttræner	6-7/11	Århus	1.250 kr.	09 75 3011	8/10
Hjælpeinstruktør 1	18-19/9	Lystrup v. Århus	950 kr.	09 75 3100	straks
Instruktør 1	2-3/10	Ebeltoft	1.300 kr.	09 75 3102	2/9
Babyinstruktør 1	2-3/10	Odder	1.200 kr.	09 75 3104	2/9
Instruktør 1	24-26/9	Thyregod v. Give	1.800 kr.	10 75 3008	straks
Basiskursus	1-3/10	Thyregod v. Give	1.600 kr.	10 75 3011	1/9
Leg - mere end en gulerod	9/10	Thyregod v. Give	270 kr.	10 75 3212	9/9
Teknik og fejlfinding	30/10	Thyregod v. Give	270 kr.	10 75 3213	30/9
Lær at tackle tidens børn	13/11	Thyregod v. Give	270 kr.	10 75 3214	13/10
Basiskursus	29-31/10	Skærbæk v. Ribe	1.400 kr.	11 75 3025	29/9
Instruktør 3	24-26/9	Skærbæk v. Ribe	1.700 kr.	11 75 3031	straks
Instruktør 4	12-14/11	Skærbæk v. Ribe	1.700 kr.	11 75 3032	12/10
Instruktør 1	1-3/10	Rødding	1.410 kr.	13 75 3015	1/9
Hjælpeinstruktør 1	29-31/10	Rødding	1.410 kr.	13 75 3016	29/9
Konkurrencetræner	5-7/11	Rødding	1.410 kr.	13 75 3017	5/10
Basiskursus 1	6/11	Agersko	445 kr.	13 75 3018	6/10
Instruktør 2	12-14/11	Rødding	1.410 kr.	13 75 3020	13/10
Svømmeaktiviteter + leg i vand	9/10	Agerskov	385 kr.	13 75 3022	15/9
Aqua fitness	2/10	Tinglev i Sønderjylland	-	13 75 3023	8/9
Wingrodan anmelder og statistik	7/9	DGI Sønderjylland	315 kr.	13 75 3024	1/9
Startspring, vendinger + dryland	8-9/10	Rødding	1.050 kr.	13 75 3025	8/9
Officials 1	13/11	Rødding	300 kr.	13 75 3026	13/10
Bassin- og livredderprøven	9/9 m.m.	Flensborg	35 euro	14 75 3001	straks
Crawl	7/11	Tommerup på Vestfyn	400 kr.	16 75 3005	27/9
Leg og plask	10/10	Haarby på Sydvestfyn	400 kr.	16 75 3007	straks
Instruktør 1	1-3/10	Ringe på Midtfyn	1.850 kr.	16 75 3101	straks
Instruktør 2	12-14/11	Ringe på Midtfyn	1.700 kr.	16 75 3102	4/10
Hjælpeinstruktør 1	29-31/10	Munkebo	1.050 kr.	16 75 3201	19/9
Superbaby	19-21/11	Glamsbjerg	-	16 75 3403	11/10
Off. 2 mål-vende- og banedommer	7/11	Munkebo	750 kr.	16 75 3704	3/10
Officials 4	9/10	Odense	400 kr.	16 75 3706	19/9
Instruktør 1	8-10/10	Gerlev v. Slagelse	2.250 kr.	20 75 3002	8/9
Hjælpeinstruktør 2	22-24/10	Gerlev v. Slagelse	2.035 kr.	20 75 3003	22/9
Boldspil i vand for børn og voksne	6/11	Fløng v. Hedehusene	443 kr.	20 75 3100	6/10
Instruktør 1	1-3/10	DGI-byen	2.780 kr.	21 75 3006	8/9
Inspiration på bassinkanten	9-10/10	DGI-byen	2.015 kr.	21 75 3102	8/9
Sæsonplanlægning	11/9	DGI-byen	230 kr.	21 75 3105	straks
Hjælpeinstruktør 2	1-3/10	St. Heddinge på Stevns	1.400 kr.	23 75 3008	1/9
Instruktør 1	12-14/11	Herlufsholm	1.400 kr.	23 75 3009	12/10
Tennis					
Tennis 1 - iværksætteren	18-19/9	Roskilde	400 kr.	20 80 3003	6/9
Tennis 2 - slagspecialisten	18-19/9	Roskilde	400 kr.	20 80 3004	6/9
Tennis 1 - iværksætteren	3/10 m.m.	Brønshøj	675 kr.	21 80 3003	13/9
Tennis 2 - slagspecialisten	3/10 m.m.	Brønshøj	675 kr.	21 80 3004	13/9

Tag til springdag med dine gymnaster

Vi bygger optimale springopstillinger til indlæring af grundlæggende spring ud fra redskaber, der findes i lokalforeningerne. Opstillingerne gør os i stand til at arbejde med korrekt modtagning og indlæring af de rigtige teknikker. Vi skal have nogle at øve os på, så tag dine gymnaster med og lad dem få en spændende og lærerig dag.
Springdagen er for instruktører af springhold for drenge og piger fra 7 til 14 år.

Springdag - tag på kursus med dine gymnaster 7 til 14 år, 6/11, Dejbjerg-lund Efterskole i Dejbjerg v. Skjern, pris: 434 kr., arrangementsnr: 05 55 3069, tilm.frist 6/10.

Springdag - tag på kursus med dine gymnaster 7 til 14 år, 6/11, Lomborg Gymnastik- Og Idrætsefterskole v. Lemvig, pris: 434 kr., arrangementsnr: 05 55 3075, tilm.frist 6/10.

FOTO: JENS ASTRUP

AEROBIC

Aerobic all around

Programmerne ser forskellige ud, men alle steder er der aktiviteter og oplevelser for enhver voksen, så kom og få en sjov dag med masser af motion på årets Aerobic all around.
Tilbuddet er både for instruktører og udøvere, der har lyst til at prøve noget nyt inden for aerobic og fitness. I Vestjylland kan du for eksempel møde en instruktør i fitnessformen zumba, i Århus står den blandt andet på træning med redondobolde og crossfit, i Flensborg kan du prøve kræfter med en bootcamp og med step classic, og Odense og København byder på latino, capoeira og tango-aerobic.
Aerobic all around, 7/11, Nordkraft I Aalborg, arrangementsnr: 01 56 4000, tilm.frist 7/10.

Aerobicdag, 7/11, Tangsø Centret i Bækmarksbro v. Lemvig, pris: 200 kr., arrangementsnr: 05 56 4117, tilm.frist 7/10.

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

Aerobic all around, 7/11, DGI-huset i Århus, pris: 160 kr., arrangementsnr: 09 56 4000, tilm.frist 1/10.

Aerobic all around mini convention, 7/11, Vejen Idrætscenter, pris: 260 kr., arrangementsnr: 11 56 4000, tilm.frist 7/10.

Aerobic all around, 7/11, Cornelius Hansen Skolen i Flensborg, pris: 20 euro, arrangementsnr: 14 56 4002, tilm.frist 7/10.

Aerobic all around, 7/11, Odense Idrætspark, pris: 175 kr., arrangementsnr: 16 56 4000, tilm.frist 1/10.

Aerobic all around, 7/11, DGI-byen, pris: 135 kr., arrangementsnr: 21 56 3653, tilm.frist 7/10.

Aerobic for børn og unge

Du får ideer til, hvordan du kan bruge aerobic, step og andre træningsformer fra fitnessverdenen til idrætstimer for børn.
I den teoretiske del ser vi på børns sansemotoriske udvikling, hvordan du motiverer børn og på grundtrin i aerobic og step. Derefter leger vi med grundtrinene og prøver lege, som aerobic og step kan være en del af. Vi kommer også med et bud på, hvordan forskellige træningsformer kan modificeres, så de passer til børn, for eksempel box, cirkeltræning, hip hop, rock'n'roll, stomp og boldtræning.
Aerobic kids and teen, 1-2/10, DGI-huset Vejle, pris: 1.647 kr., arrangementsnr: 00 56 0518, tilm.frist 1/9.

HÅNDBOLD

Spil håndbold på gaden

Street håndbold er en ny og sjov måde at spille håndbold på. Spillet fokuserer på mange afslutninger uden kropskontakt og kan spilles af alle ligegyldig alder, køn og håndbolderfaring og gerne i gader, på parkeringspladser, i sale til opvarmning og i andre uvante miljøer. Reglerne er simple og udviklet, så spillerne bliver nødt til at arbejde sammen og vise hinanden respekt og spille fair. Ellers er det unikke ved spillet en særlig blød bold.
Kurset giver dig indsigt i spillets ånd, og du skal deltage aktivt for at få optimalt udbytte af kurset. Kursusmaterialet er fyldt med øvelser, som du kan bruge i din træning. Du skal have en vis erfa-

■ KUN FOR INSTRUKTØRER ■ ÅBENT FOR ALLE

ARRANGEMENT	DATO	STED	PRIS	ARR.NR.	FRIST
Foreningskultur					
Conventus finans for begyndere	22/9	Aalborg	500 kr.	01 85 3017	1/9
Conventus finans for erfarne	23/9	Aalborg	500 kr.	01 85 3018	1/9
Carpet bowls	14/9	Thorsminde	-	05 85 7005	14/9
Carpet bowls	15/9	Mejrup v. Holstebro	-	05 85 7004	15/9
Carpet bowls	15/9	Struer	-	05 85 7007	17/9
Carpet bowls	16/9	Hove v. Lemvig	-	05 85 7008	16/9
Carpet bowls	17/9	Lem v. Skjern	-	05 85 7006	17/9
Foreningens aften	16/9	Ulfborg	gratis	05 00 0003	9/9
Coaching for foreningsledere 1	24-25/9	Viborg	1.145 kr.	06 85 3101	straks
Coaching for foreningsledere 2	12-13/11	Viborg	1.145 kr.	06 85 3102	12/10
I front - lederuddannelse f. unge	23/9 m.m.	Frederiks v. Karup	1.350 kr.	06 85 3600	straks
Idrætsskader i indendørs aktiv.	4/10	Randers	-	09 85 3405	20/9
Flere unge med i foreningen	12/10	Randers	-	09 85 3406	12/9
Den lovlige forening	6/10	Århus	75 kr.	09 85 3427	21/9
Flere frivillige i foreningen	28/10	Århus	75 kr.	09 85 3428	13/10
6 timers førstehjælp	9/10	Horsens	550 kr.	10 85 3106	9/9
Idrætsskader	29/9	Fredericia	230 kr.	10 85 3151	straks
Idrætsskader	10/11	DGI-huset Vejle	220 kr.	10 85 3152	10/10
I front - lederuddannelse f. unge	4/10 m.m.	DGI-huset Vejle	2.760 kr.	10 85 3207	1/9
Coaching for foreningsledere 2	1-2/10	Kolding	1.090 kr.	10 85 3401	1/9
Tidens børn	5/10	Fredericia	210 kr.	10 85 3501	5/9
Den lovlige forening	11/10	Horsens	190 kr.	10 85 3508	27/9
Tænk på skat	13/10	Vejle	190 kr.	10 85 3509	29/9
Hjemmeside uden hokuspokus	13/9	Ørum-Daugård v. Vejle	190 kr.	10 85 3560	straks
Conventus introduktion	4/10	Ørum-Daugård v. Vejle	190 kr.	10 85 3569	27/9
Præsentationsteknik - ordet er dit	4/10	Bredsten v. Vejle	220 kr.	10 85 3600	20/9
Pressekontakt - god historie = gratis PR	14/10	Bredsten v. Vejle	150 kr.	10 85 3601	30/9
I front - lederuddannelse f. unge 1	24-26/9 m.m	RAGU-KU i Oksbøl	6.700 kr.	11 85 3010	straks
Kommunikation - synlighed	28/9 m.m.	SI-centret v. Rødekro	1.297 kr.	13 85 3006	straks
Flere med i foreningen	3/11	SI-centret v. Rødekro	235 kr.	13 85 3013	3/10
Førstehjælp	26/10	Vojens	150 kr.	13 85 3052	26/9
Wild Card - ungekursus	1-3/10 m.m	Nottfeld i Sydslesvig	50 euro	14 85 3001	10/9
Det gode møde/den gode bestyrelse	28/9	Odense	175 kr.	16 85 3020	21/9
Grundlægg. førstehjælp 3 timer	12/10	Odense	175 kr.	16 85 3021	5/10
Lederuddannelse 2010	7/9 m.m.	Tommerup på Vestfyn	1.830 kr.	16 85 3050	straks
Coaching 2	24-25/9 m.m.	Roskilde	3.300 kr.	20 85 3004	straks
Førstehjælp v. tilskadekomst	16/9	Solrød	310 kr.	20 85 3020	2/9
Mental træning	29/9	Roskilde	310 kr.	20 85 3021	10/9
Førstehjælp ved sygdomme	12/10	Roskilde	310 kr.	20 85 3022	28/9
Conventus administration	8/9	Roskilde	175 kr.	20 85 3035	straks
Conventus finans	6/10	Roskilde	335 kr.	20 85 3036	22/9
Lederuddannelse	14/9 m.m.	DGI-byen	2.100 kr.	21 85 3015	straks
12 timers førstehjælp	18-19/9	Hillerød	475 kr.	21 85 3016	straks
Conventus administration	27/9	Hillerød	150 kr.	21 85 3017	5/9
Bedre møder	12/10	DGI-byen	150 kr.	21 85 3018	26/9
Conventus finans	13/10	Hillerød	150 kr.	21 85 3019	3/10
Fundraising	2/11	DGI-byen	150 kr.	21 85 3020	10/10
Mental træning	13/11	København N	425 kr.	21 85 3021	13/10
Lederuddannelse	17-17/9 m.m.	Forsk. steder på Sjælland	3.500 kr.	23 85 3007	straks
Træning i motionscenter					
Fitnesscoach uddannelse 80 t.	14-17/10 m.m.	Horsens	7.476 kr.	00930403 m.fl.	1/10
Senioridræt					
Travetur i Grevsmose	6/9	DGI Nordjylland	-	01 95 8009	straks
Højskoledag	23/10	Jebjerg i Salling	-	02 95 8003	23/9
Sangaften	3/11	Nykøbing M	-	02 95 8004	3/10
Lørdagskursus med senioridræt	25/9	Grønbjerg v. Spjald	310 kr.	05 95 3005	4/9
Insp. i gymnastik og motion	11/9	Holstebro	-	05 95 3011	straks
Inspiration til seniorbevægelse	11/9	Hammerum v. Herning	300 kr.	06 95 3004	1/9

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

■ KUN FOR INSTRUKTØRER ■ ÅBENT FOR ALLE

ARRANGEMENT	DATO	STED	PRIS	ARR.NR.	FRIST
Senioridræt fortsat ...					
Udendørs aktivitetsdag	2/9	Brande v. Ikast	-	06 95 4011	straks
Skovtur	7/9	Frijsenborg Skovene	20 kr.	09 95 4004	1/9
Byvandring	23/9	Randers	20 kr.	09 95 4005	16/9
Aktivitetsdag	8/9	Århus	90 kr.	09 95 4006	1/9
Bedste-/ og børnebørnsdag	18/10	Egå Engsø v. Århus	50 kr.	09 95 4007	1/10
Inspiration til seniorer M/K	2/10	Erritsø v. Fredericia	350 kr.	10 95 3000	2/9
Senioridræt og motion	13/11	Jelling	-	10 95 3010	13/10
Senioridrætstræf	24/9	Fredericia	100 kr.	10 95 4015	13/9
Sangaften	26/10	Ryslinge v. Ringe	50 kr.	16 95 4002	11/10
Sort Sol og slotssafari	30/9	Sønderjylland	450 kr.	16 95 4005	straks
Øhavsvandring	17/9	Tranekær Borgsø	35 kr.	16 95 4106	13/9
Øhavsvandring	15/10	Spodsbjerg	35 kr.	16 95 4107	11/10
Herregårdscykling	3/9	Revninge	40 kr.	16 95 4201	straks
Gotvedinspiration	9/10	Sorø	345 kr.	17 95 3401	17/9
Skjoldnæsholm friluftsdag	24/9	Jystrup v. Ringsted	60 kr.	17 95 4004	16/9
Sangaften for alle	1/10	Dianalund	40 kr.	17 95 8004	24/9
Senior-aerobic M/K	25/9	Slangerup	259 kr.	18 95 3401	straks
Effekt 50+	1/10	Slangerup	303 kr.	18 95 3402	1/9
Linedance for seniorinstruktør	24/9	Roskilde	180 kr.	20 95 3013	10/9
Seniorgymnastik	10/9	Roskilde	185 kr.	20 95 3404	straks
Højskoledag	3/11	Humlebæk	475 kr.	20 95 4005	3/10
Seniorfestival	23/10	Roskilde	-	20 95 4006	23/9
Glad og sjov seniorgymnastik 50+	2/10	Idestrup på Falster	270 kr.	23 95 3400	12/9
Ringo og bedstevolley	30/10	Idestrup	285 kr.	23 95 3403	10/10
Naturdag	17/9	Agersø v. Skælskør	125 kr.	23 95 4003	straks
Redondobold for seniorer	3/10	DGI-hallen i Rønne	345 kr.	25 95 3011	6/9

ring med håndbold og være mindst 15 år for at tilmelde dig.
Street håndbold, 20/9, DGI Midtjylland, pris: 300 kr. inkl. en bold, arrangementsnr: 06 65 3302, tilm.frist: 13/9.

Street håndbold, 6/9, Klosterhallen i Løgumkloster i Sønderjylland, pris: 138 kr., arrangementsnr: 13 65 3000, tilm. straks.

Street håndbold, 20/9, Haderslev Idrætscenter, pris: 138 kr., arrangementsnr: 12 65 3001, tilm. straks.

Redskaber mikrotræning

Du får redskaber til at give børn fra fem til otte år nogle grundlæggende færdigheder, som de får brug for i mange idrætssammenhænge: At være god til at bevæge sig, at være kreativ og selv kunne finde på nye løsninger og at tage medansvar. Udveksling af ideer og erfaringer er en central del af dagen, så både garvede og nye trænere vil få udbytte af kurset.

Mikrotræning, 2/10, DGI Midtjylland, pris: 175 kr., arrangementsnr: 06 65 3004, tilm.frist 24/9.

Mikrotræning, 9/10, DGI Midtjylland, pris: 175 kr., arrangementsnr: 06 65 3005, tilm.frist 1/10.

KROCKET

Supplering for øvede instruktører

Vi udvikler instruktørmateriale til spotkurser om regler, praktik, slagteknik og makkerspil, så du på den måde bliver bedre til at formidle din viden videre i din forening. Desuden bliver du undervist i førstehjælp.
Supplering for øvede instruktører, 23-24/10, Vingstedcentret, pris: 1.660 kr., arrangementsnr: 00 71 0004, tilm.frist 20/9.

FOTO: ULRIK JANTZEN

PENTANQUE

Træner- og instruktionsteknik

Du får styr på de grundlæggende værktøjer om træner- og instruktionsteknik og får indblik i forskellige taktikker i spillet, så du kan instruere en større forsamling af begyndere og let øvede petanquespillere. Kurset er åbent for alle over 15 år, der ønsker en træneruddannelse og har gennemgået grundkurset i petanque.
Træner- og instruktionsteknik, 30/10, Give Stadion, pris: 360 kr., arrangementsnr: 10 73 3002, tilm.frist 30/9.

FOTO: DGI SVØMNING

SVØMNING

"Vandvittige" vandaktiviteter

Når børn og unge har lært de gængse svømmearter fra A til Z og måske er lidt trætte af at fræse op og ned ad banerne, er det på tide at udfordre dem på ny.
På kurset får du fyldt din rygsæk op med en masse idéer til hæsblæsende, udfordrende, sjove, spændende og involverende opgaver til den daglige svømmeundervisning. Det drejer sig for eksempel om vilde svømmekonkurrencer, vandkampe, aquafitness, boldspil og andre våde udfordringer. Så tag dit badetøj med.

"Vandvittige" vandaktiviteter, 25/9, Thyregod Kursus- og Kulturcenter v. Give, pris: 270 kr., arrangementsnr: 10 75 3211, tilm. straks.

Inspiration til dygtige svømmere

Vi ser på helheden og rytmen i brystsvømning, butterfly, crawl og rygcrawl og går i detaljer med hovedstilling, bentag, armtag, vejrtrækning og koordination af de fire områder. Også start og vendinger ser vi på. Inspirationskurset er for dig, der underviser øvede svømmere eller konkurrencesvømmere.
Inspiration til dygtige svømmere, 23/10, Grenå Idrætscenter, pris: 450 kr., arrangementsnr: 09 75 3012, tilm. frist 23/9.

Svømme- og vandaktiviteter for babyer

Du får en grundviden, så du kan planlægge, undervise og vejlede forældre om babysvømning, når vi på det første kursus om svømme- og vandaktiviteter for babyer arbejder med emner som opstart af babysvømning, vandet som sansestimulerende element, babyens reflekser i vand og rekvisitter og opdriftsmidler. Vi ser også på instruktørens og forældrenes roller, og du prøver at undervise babyer og forældre i vandet.
På det andet kursus arbejder vi

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

med øvelser for babyer og børn op til to år, babyer med handicap, børns motoriske udvikling, ansvar og sikkerhed, opbygning af undervisningen brug af rekvisitter og opdriftsmidler.
Du skal være mindst 17 år og have gennemført Hjælpeinstruktør 2 eller Basiskursus for at tilmelde dig det første kursus. Du skal have gennemført det første kursus for at komme med på kursus 2. Desuden bør du have været babysvømmeinstruktør i mindst et år efter kursus 1.
Svømme- og vandaktiviteter for babyer 1, 5-7/11, Glamsbjerg Hotel på Sydvestfyn, arrangementsnr: 16 75 3401, tilm. frist 27/9.

Svømme- og vandaktiviteter for babyer 2, 8-10/10, Glamsbjerg Hotel på Sydvestfyn, arrangementsnr: 16 75 3402, tilm. straks

TENNIS

Slagteknik for unge

Er du mellem 14 og 22 år, og har du lyst til en sjov weekend med en masse tennis på programmet? Så se her.
På træffet får du gennem en masse spil og øvelser forbedret din slagteknik. Vi træner alle slag og lærer de forskellige teknikker. Samtidig giver øvelserne dig idéer til aktiviteter, du kan bruge på en tennisskole, eller hvis du er træner i din forening. To af vores dygtige trænere står for undervisningen. Der er plads til 30 på træffet.

Slagteknik for unge, 13-14/11, Kolding Ketsjer Center, pris: gratis, arrangementsnr: 00 80 2003, tilm.frist: 2/10.

Uddybning for erfarne trænere

Efter at du har gennemgået Tennis 2 og måske også Tennis 3, får du på kurset kvalificeret dit instruktørarbejde og din evne til at formidle dine budskaber om træning og spil videre til dine spillere. Vi sætter derfor programmet sammen efter ønsker fra dig og de andre deltagere. Kurset afvikles over seks gange med 14 dages mellemrum.
Uddybningskursus, 3/10 m.m., ATK-tennishal i Brønshøj, pris: 675 kr., arrangementsnr: 21 80 3005, tilm.frist 13/9.

VOLLEYBALL

Volleyball for børn

Vi introducerer dig til øvelser og lege og til den bold- og bevægelsesbasis, der skal til for at skabe et spil, som er bygget op over grundslagene i rigtig volleyball, men som også er andet end rigtig volleyball. Fokus ligger på bevægelse, et højt aktivitetsniveau og kaste- og gribebevægelser. Alt sammen noget, der forbedrer børnenes forudsætning for at lære rigtig volleyballteknik fra 13 års alderen.
Kidskursus, 11/9, Kliplevhallen v. Aabenraa, pris: 820 kr., arrangementsnr: 13 90 3001, tilm. straks.

Sjove øvelser med power

Du oplever volleyball som et levende og sjovt spil, når du afprøver grundlæggende teknik til finger- og baggerslag, flotte, frække og fascinerende smash og slagformer og øvelser med power og høj intensitet. Ved at bruge legen som en væsentlig del af træningen håber vi at inspirere dig til at begynde på en videregående træneruddannelse.
Kursus 0, 2-3/10, Sengeløse Hallen v. Hedehusene, pris: 250 kr., arrangementsnr: 21 90 3102, tilm.frist 2/9.

FOTO: BENT NIELSEN

skoler & lejre

dgi.dk/ferie

ARRANGEMENT	DATO	STED	PRIS	ARR.NR.	FRIST
Motion og friluftsliv					
Open air friluftscamp	11-12/9	Furesøen v. Værløse	40 kr.	21 02 6003	9/9
Badminton					
Badmintonskole U9 til U13	18-19/10	Lendum v. Frederikshavn	275 kr.	01 10 6018	27/9
Badmintonskole U9 til U15	18-19/10	Dronninglund i Vendsyssel	275 kr.	01 10 6019	27/9
Badmintonskole U11 til U13	18-19/10	Langholt v. Vodskov	275 kr.	01 10 6020	27/9
Badmintonskole	18-19/10	Viborg	225 kr.	06 10 6008	10/9
Badmintonskole	18-19/10	Kibæk v. Herning	225 kr.	06 10 6009	18/9
Badmintonskole U13 til U19	18-19/10	Hinnerup v. Århus	-	09 10 6012	18/9
Boys only	3/10	Solbjerg v. Århus	-	09 10 8062	3/9
Badmintonskole	18-20/10	Juelsminde	175 kr.	10 10 6013	1/10
Badmintonskole	18-19/10	Taulov v. Fredericia	275 kr.	10 10 6014	1/10
Badmintonskole	18-20/10	Jelling	325 kr.	10 10 6015	1/10
Badmintonskole	18-20/10	Fynslund v. Kolding	250 kr.	10 10 6016	1/10
Badmintonskole	18-19/10	Lunderskov v. Vejen	225 kr.	10 10 6017	1/10
Badmintonskole U9 til U11	18-19/10	Torsted v. Horsens	-	10 10 6018	1/10
Badmintonskole U13 til U15	20-21/10	Torsted v. Horsens	-	10 10 6019	1/10
Badmintonskole	20-21/10	Hovedgård v. Horsens	-	10 10 6020	1/10
Boys only	18/9	Vamdrup v. Kolding	225 kr.	10 10 6044	8/9
Badmintonskole	18-19/10	Stubbæk v. Aabenraa	295 kr.	13 10 6005	27/9
Badmintonskole	18-19/10	Bredebro v. Tønder	295 kr.	13 10 6006	27/9
Badmintonskole	18-19/10	Nustrup v. Vojens	295 kr.	13 10 6007	27/9
Badmintonskole	18-19/10	Tinglev i Sønderjylland	295 kr.	13 10 6008	27/9
Badmintonskole	20-21/10	Stubbæk v. Aabenraa	295 kr.	13 10 6009	27/9
Badmintonskole	20-21/10	Bredebro v. Tønder	295 kr.	13 10 6010	27/9
Badmintonskole	20-21/10	Nustrup v. Vojens	295 kr.	13 10 6011	27/9
Badmintonskole	20-21/10	Tinglev i Sønderjylland	295 kr.	13 10 6012	27/9
Badmintonskole	20-21/10	Gram v. Vojens	295 kr.	13 10 6013	27/9
Badmintonskole for CD	18-19/10	Søndersø på Nordfyn	160 kr.	16 10 6013	24/9
Badmintonskole for CD	18-19/10	Strib v. Middelfart	160 kr.	16 10 6014	24/9

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

ARRANGEMENT	DATO	STED	PRIS	ARR.NR.	FRIST
Badminton fortsat ...					
Badmintonskole for CD	18-19/10	Strib v. Middelfart	160 kr.	16 10 6014	24/9
Badmintonskole for MAB	18-19/9	Odense	160 kr.	16 10 6015	24/9
Badmintonskole for CD	18-19/10	Hundslev v. Kerteminde	160 kr.	16 10 6016	24/9
Badmintonskole for alle	18-19/10	Aunslev v. Nyborg	160 kr.	16 10 6017	24/9
Badmintonskole for BCD	18-19/10	Nr. Lyndelse på Sydfyn	160 kr.	16 10 6018	24/9
Badmintonskole for CD	18-19/10	Vester Åby v. Fåborg	160 kr.	16 10 6019	24/9
Badmintonskole for alle	18-19/10	Rudkøbing på Langeland	160 kr.	16 10 6020	24/9
Badmintonskole for CD	20-21/10	Odense	160 kr.	16 10 6021	24/9
Badmintonskole for alle	20-21/10	Vindeby på Tåsinge	160 kr.	16 10 6022	24/9
Badmintonskole	18-20/10	Knabstrup v. Mørkøv	425 kr.	17 10 6004	28/9
Badmintonskole	18-20/10	Svebølle på Vestsjælland	425 kr.	17 10 6007	28/9
Badmintonskole	18-20/10	Vemmelev v. Korsør	425 kr.	17 10 6008	28/9
Badmintonskole	18-20/10	Blistrup v. Græsted	375 kr.	18 10 6018	28/9
Badmintonskole	18-20/10	Stenløse v. Ølstykke	375 kr.	18 10 6019	28/9
Badmintonskole	18-20/10	Frederiksværk	375 kr.	18 10 6020	28/9
Badmintonskole	18-20/10	Lynge v. Farum	375 kr.	18 10 6021	28/9
Badmintonskole	18-20/10	Ganløse v. Værløse	375 kr.	18 10 6022	28/9
Badmintonskole	18-20/10	Hillerød	375 kr.	18 10 6023	28/9
Badmintonskole	18-20/10	Vejby	375 kr.	18 10 6024	28/9
Badmintonskole	18-20/10	Nivå	375 kr.	18 10 6025	28/9
Badmintonskole	18-20/10	København Ø	500 kr.	21 10 6003	4/10
Badmintonskole	18-19/10	Sandved-Tornemark v. Fuglebjerg	-	23 10 6200	1/10
Badmintonskole	18-19/10	Stubbekøbing	-	23 10 6210	1/10
Badmintonskole	20-21/10	Eskilstrup på Falster	-	23 10 6220	1/10
Badmintonskole	20-21/10	Strøby v. Køge	-	23 10 6240	1/10
Basketball					
Pige- og drengecamp	4/9	Århus	40 kr.	09 15 6008	2/9
Dans og musik					
Danse- og musiklejr for børn og unge	9-10/10	Thyregod v. Give	200 kr.	10 42 6000	26/9
Sej, sjov dans 7 til 10 år	18-20/10	Ringkøbing	200 kr.	05 45 6002	4/10
Gymnastik					
Springskole	18-19/10	Herning	300 kr.	06 55 6007	3/10
Gymnastikskole	18-20/10	Outrup v. Varde	450 kr.	11 55 6005	1/10
Gymnastikskole	20-22/10	Bramming v. Esbjerg	450 kr.	11 55 6006	1/10
Juniornat	6-7/11	Korinth v. Fåborg	200 kr.	16 55 4503	10/10
12 til 12 stævne 10 til 14 år	30-31/10	Ollerup v. Svendborg	350 kr.	16 55 4504	30/9
Gymnastikskole	18-20/10	Sorø	350 kr.	17 55 6001	1/10
Håndbold					
Håndboldskole for U10 og U12	18-20/10	Brønderslev	425 kr.	01 65 6008	1/10
Håndboldskole for U12 og U14	18-20/10	Sæby v. Frederikshavn	425 kr.	01 65 6009	18/9
Håndboldskole for U12 og U14	18-20/10	Storvorde v. Aalborg	425 kr.	01 65 6010	1/10
Håndboldskole for U12 og U14	18-20/10	Bindslev v. Sindal	425 kr.	01 65 6011	1/10
Håndboldskole for U12 og U14	18-20/10	Ferslev v. Aalborg	425 kr.	01 65 6012	1/10
Håndboldskole	18-20/10	Nykøbing M	525 kr.	02 65 6004	1/10
Håndboldskole	18-22/10	Bryndum v. Esbjerg	-	11 65 6035	1/10
Håndboldskole	11-20/10	DGI Sønderjylland	-	13 65 6000	11/9
Håndboldskole	18-20/10	Vallensbæk v. Brøndby	-	20 65 6001	8/10
Håndboldskole	20-22/10	Kirke Hyllinge v. Skibby	-	20 65 6002	8/10
Foreningskultur					
Idræt for sjov	18-22/10	Hedensted v. Vejle	500 kr.	10 85 6001	30/9
Senioridræt					
Turen går til Enø	14-16/9	afg. fra Hillerød+Frederikssund	1.995 kr.	18 95 6000	straks

MOTIONSCENTER

Fitness for børn og unge

Vi tilbyder fitnesscentre en uddannelse i den nye trend - børnefitness og teenfitness. Uddannelsen handler om børn fra 10 til 12 år og teenagere fra 13 til 16 år og veksler mellem teori og praktiske øvelser. Du lærer blandt andet om børn, skader og myter, anatomi, børnefysiologi og motorik, og vi viser øvelser til træning af styrke og udholdenhed, exertainment, kredsløb, testning, leg, bevægelighed og stræk.
Efter kurset ved du, hvordan musik kan bruges i træningen, og hvilke muligheder der er i exertainment. Du kan beskrive børneanatomi og fysiologi i forhold til træning, og du kan lave programmer til styrketræning og cirkeltræning til børn og teenagere.
Børnefitness og teenfitness uddannelse, 17-19/9 og 15-17/10, Skørping Idrætscenter v. Rold Skov, pris: 3.612 kr., arrangementsnr: 00 93 0601/02, tilm.frist 1/9.

SENIORIDRÆT

Krop, stemme og vejrtrækning

Du får øvelser, der styrker din vejrtrækning og øger volumen af din stemme, når du har brug for det som instruktør og leder. Og når vi lader musikken inspirere os til nye bevægelser, mærker du muskler, du sjældent bruger bevidst. Kurset er for dig, der underviser voksne og seniorer i gymnastik, bevægelse eller dans.
Krop, stemme, vejrtrækning og æstetik i et indbydende rum, 2/10, Gerlev Idrætshøjskole v. Slagelse, pris: 620 kr., arrangementsnr: 00 95 0026, tilm. straks.

Af sted på skinnecykel

Nu kan du få opfyldt drømmen om at køre på skinnecykel. Vi starter ved Tommerup Station og kører til Glamsbjerg, hvor vi vender cyklerne og kører til Nårup. Her er et dejligt anlæg, hvor vi spiser vores medbragte mad. Vi vender tilbage til Tommerup efter en tur på i alt 20 kilometer. På en cykel er man fire mand, som skiftes til at cykle to ad gangen.
På skinnecykel i den fynske natur, 24/9, Tommerup Station på Vestfyn, pris: 60 kr., arrangementsnr: 16 95 4202, tilm. frist 17/9.

Tilmeld dig via www.dgi.dk/tilmeld eller kontakt din egen lokalforening. Foreninger tilmelder via www.dgi.dk/foreningsservice

Nyt fra DGI butikken

Når far eller mor er træner, *instruktørudgave*
Når far eller mor er træner, *kursistudgave*

Af Anders Peter Ildenborg Hansen og Anita Bønning (12.s. A4-hæfter)

Hæfterne er en drejebog for kursusleder og/eller -underviser på kurset "Når mor eller far er træner."
Kurserne er hovedsaglig skabt til forældre, som er eller skal være trænere for det hold, hvor deres søn eller datter er én i spillerflokken, men kurset er også for ungdomskonsulenter og foreningsledere.
Hvilke specielle udfordringer møder du, når du som forældre bliver træner for et hold, hvor dit eget barn er med på?
Roser jeg mit barn mere eller for lidt?
Presser jeg for meget?
Hvad sker der med forholdet til andre forældre?
Påvirker det mit barn i fritiden, skolen, i foreningen?

DGI · idræt & fællesskab

Ovenstående spørgsmål og mange flere bliver debatteret på kurserne om forældretræneres udfordringer. Du vil få indblik i nogle af de psykologiske faktorer, der spiller ind, og vi arbejder med egne erfaringer, laver råd til trænerne og til foreningerne. Kurserne bygges derfor op omkring psykologisk viden og "erfaringsviden" blandt deltagerne. Du får mulighed for at diskutere dine forældretræneroplevelser med andre i samme situation. Kurserne er relevante på tværs af idrætsgrene.

Når far eller mor er træner – *instruktørudgave* – varenr. 65237
Når far eller mor er træner – *kursistudgave* – varenr. 65238
Pris pr. hæfte: 30 kr.

Hæfterne kan købes i DGI butikken: www.dgi.dk/butikken, butikken@dgi.dk, telefon 79 40 40 72

udspil

POST
PP DANMARK
ID-Nr. 42307

SORTERET
MAGASINPOST

AL HENVENDELSE: udspil@dgi.dk

Nye spillere er en gave

En ny spiller skal anerkendes af træneren og af holdet, uanset niveau. Ellers dribler spilleren hurtigt væk igen

© Marie Gaarden, journalist → marie.gaarden@dgi.dk

Et frisk pust og en super positiv udfordring. Sådan opfatter træner Kasper Mølgaard en ny spiller, uanset om det er en nybegynder eller en øvet, der vil være en del af hans hold.

For Kasper Mølgaard er det vigtigt, at nye spillere bliver taget godt imod.

»Det er ikke nok at sige "hej og velkommen" til en ny spiller, og så ellers lade vedkommende indgå på lige vilkår med de andre. Det ender næsten altid med, at man egentlig ikke sætter pris på, at en ny er startet,« forklarer han.

Personligsnak med spillerne

I stedet tager Kasper Mølgaard en snak med den nye spiller om, hvad han vil have ud af at være på holdet, og hvad han selv mener at kunne bidrage med. På den måde lærer han den nye spiller at kende.

»Der er nogen, der mener, at sådan en samtale kan man kun have med ældre spillere, ikke med børn, men det går fint,« forklarer Kasper Mølgaard, der i sin trænerfilosofi henter inspiration fra coaching. Med faste mellemrum tager han en snak med hver enkelt spiller om, hvordan de har det på holdet, hvad de gerne vil udvikle, hvilke mål de ser for dem selv, og hvad de mener, at holdet skal blive bedre til.

Giv køb på lidt kontrol

For en ny spiller er det vigtigt at få accept fra holdkammeraterne for at føle, at man hører til. Derfor bruger Kasper Mølgaard holdets faste spillere til at støtte den nye.

»Jeg tager fat i en anførertype og siger, "du er en god kammerat, og du har styr på det her skud. Vil du hjælpe den nye spiller?" Det er let at gøre, men det kræver, at du som træner giver køb på lidt kontrol,« fortæller han.

På den måde handler det ikke om, at den ene skal passe den anden, men om en anerkendelse fra træneren og om et medansvar for fællesskabet.

»Det er vigtigt, at resten af holdet også oplever, at nye spillere kan komme ind og styrke fællesskabet - også selvom de måske aldrig før har spillet basketball,« fastslår Kasper Mølgaard og tilføjer, at det ikke nødvendigvis er tidskrævende at tage imod en ny spiller på holdet.»Det handler om at skabe en tryg ramme, så alle føler sig anerkendt til træningen. Ellers forsvinder spillerne«.

FOTO: BENT NIELSEN

Kasper Mølgaard, 28 år
Spiller selv basketball og har været træner, siden han var 14 år gammel, primært for børn og unge i Hadsten SK Basketball. Har også været bordtennistræner.

3 råd fra Kasper Mølgaard

- Tag en snak med den nye spiller. Hvad vil han/hun have ud af at spille, og hvad kan de selv give til holdet?
- Lav et velkomst-ritual i forbindelse med en spillers første kamp for holdet.
- Giv dig tid til at tale med den nye spiller efter første kamp om nervøsiteten, og hvordan det gik med spillet.

Læs andre træneres tips og tricks på www.dgi.dk/traener